

# OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO.

Una revisión académica necesaria

**Leonardo Andrés Aguirre Cardona**

**Isabel Rubio Florido**

**Edwin Alberto Puerto Rodríguez**



# **OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO.**

**Una revisión académica necesaria**

**Leonardo Andrés Aguirre Cardona**

**Isabel Rubio Florido**

**Edwin Alberto Puerto Rodríguez**

**Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO**

**2022**





**Presidente del Consejo de Fundadores**

P. Diego Jaramillo Cuartas, cjm

**Rector General Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO**

P. Harold Castilla Devoz, cjm

**Vicerrectora General Académica**

Stephanie Lavaux

**Director de investigaciones – PCIS**

Tomás Durán Becerra

**Subdirectora Centro Editorial – PCIS**

Rocío del Pilar Montoya Chacón

**Rector UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia**

Javier Alonso Arango Pardo

**Vicerrectora Académica UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia**

Amparo Cubillos Flórez

**Director de Investigaciones Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia**

Camilo José Peña Lapeira

**Coordinador de Publicaciones Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia**

José David Jaramillo Airó

**Director Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte Rectoría UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia**

Fredy Andrés Borrero Ovalle

Aguirre Cardona, Leonardo Andrés  
Ocio, trabajo y estudio una revisión académica necesaria / Leonardo Andrés Aguirre Cardona,  
Isabel Rubio Florido, Edwin Alberto Puerto Rodríguez ; Prólogo Aurora Madariaga Ortuzar. Bogotá :  
Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, 2022.

ISBN: 978-958-763-564-5

153p.: il.

1.Ocio -- Estudio de casos -- Colombia 2.Recreación -- Investigaciones -- Colombia  
3.Juegos educativos -- Colombia 4.Métodos de enseñanza -- Investigaciones -- Colombia  
i.Florido, Isabel Rubio ii.Puerto Rodríguez, Edwin Alberto iii.Madariaga Ortuzar, Aurora (Prologuista)

CDD: 306.4812 A48o BRGH

Registro Catálogo Uniminuto No. 104392

Archivo descargable en MARC a través del link: <https://tinyurl.com/bib104392>

## **OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO. Una revisión académica necesaria**

### **Autores**

Leonardo Andrés Aguirre-Cardona

Isabel Rubio-Florido

Edwin Alberto Puerto-Rodríguez

### **Prólogo**

Aurora Madariaga Ortuzar

### **Corrección de estilo**

Karen Grisales

### **Diseño y Diagramación**

Agencia Desde Zero

**ISBN digital:** 978-958-763-566-9

**ISBN impreso:** 978-958-763-564-5

**Primera edición:** Bogotá D.C., octubre de  
2022

**DOI:**<https://doi.org/10.26620uniminuto/978-958-763-566-9>

Corporación Universitaria Minuto de Dios –  
UNIMINUTO

Calle 81 B # 72 B - 70  
Bogotá D.C. - Colombia

Esta publicación nace del proyecto de investigación titulado: “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de Uniminuto, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio.” financiado por la VIII Convocatoria para el Desarrollo y Fortalecimiento de la Investigación en UNIMINUTO y vinculado al grupo de investigación: Grupo de Investigación Cuerpo, Deporte y Recreación GICDER.

©Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Todos los documentos publicados en *OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO. Una revisión académica necesaria* fueron seleccionados de acuerdo con los criterios de calidad editorial establecidos en la Institución. El libro está protegido por el Registro de propiedad intelectual. Se autoriza su reproducción total o parcial en cualquier medio, incluido electrónico, con la condición de ser citada clara y completamente la fuente, siempre y cuando las copias no sean usadas para fines comerciales, tal como se precisa en la Licencia Creative Commons Atribución – No comercial – Sin Derivar que acoge UNIMINUTO.

# Contenido

Prólogo .....	9
Autores .....	13
Introducción .....	17
Resumen .....	25
Capítulo 1. El ocio y la recreación y su espacio en la educación .....	27
El ocio y la recreación como objeto de estudio .....	28
El ocio y la recreación en el marco investigativo de UNIMINUTO .....	38
Investigar en ocio y recreación .....	40
Articulación de lo curricular con la investigación en ocio y recreación .....	44
Estudio y trabajo simultáneo.....	49
Capítulo 2. El ocio como campo de interés .....	55
Evolución y categorización del concepto de ocio .....	56
Una mirada desde lo teológico .....	60
Aproximaciones al ocio como experiencia subjetiva o estado mental .....	63
El ocio humanista .....	68
Ocio serio-ocio casual .....	74
El ocio desde una postura digital .....	78
Características del ocio digital .....	80
Una breve mirada a un discurso en América Latina y Colombia .....	84
Capítulo 3. Ocio, trabajo y estudio en el marco de la educación virtual y a distancia .....	97
Algunos antecedentes .....	98
La ruta metodológica .....	105
El instrumento de recolección de información .....	107
Los hallazgos .....	108
Caracterización académica de la muestra poblacional .....	109
Caracterización laboral de la muestra poblacional .....	111
Ocio serio, ocio casual, ocio digital y satisfacción con el tiempo de ocio..	114

El ocio en clave de la jornada laboral de los estudiantes .....	119
Capítulo 4. Reflexiones finales .....	131
ANEXOS .....	137
Anexo 1. Imágenes instrumento de recolección de información .....	137
Índice de tablas .....	147
Índice de figuras .....	149
Referencias .....	151



## Prólogo

*El propósito de la vida es vivirla, disfrutar de la experiencia al extremo, extender la mano con impaciencia y sin miedo a vivir experiencias más nuevas y más enriquecedoras.*

Eleanor Roosevelt.

En primer lugar, quiero agradecer a Leo e Isabel por brindarme la oportunidad de prologar su libro que es la culminación de una investigación de gran relevancia para la universidad y que será leído con gran interés por personas con ganas de aprender sobre el tema. Dicho esto, quiero detenerme en la relevancia del ocio, que, en la actualidad, constituye un objeto de estudio en el ámbito universitario del panorama mundial.

Quizá convenga empezar por el principio, y contextualizar que el derecho al ocio viene defendiéndose de forma contundente desde mediados del siglo pasado, distintos autores y pensadores comenzaron a señalar que el acceso al ocio debía ser una realidad para toda la población. En el marco de la tercera generación de derechos humanos es cuando se produce la separación definitiva entre trabajo y ocio y este se articula como un elemento promotor del desarrollo personal y social, además de un

indicador de calidad de vida. La Organización Mundial del Ocio<sup>1</sup>, en la Carta del Ocio (1970, actualizada en 2020), declara en su primer artículo que el ocio es un derecho básico del ser humano y que los poderes públicos tienen la obligación de reconocer y proteger tal derecho. Este derecho no debe ser negado a nadie independientemente del credo, raza, sexo, religión, incapacidad física o condición económica de cada persona (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1948).

El ocio es un valor en alza a nivel individual, social y económico, lo que ha supuesto que haya ascendido en la escala de valores de la sociedad, y se sustenta en tres rasgos fundamentales: libertad, satisfacción y gratuidad. Un ocio ligado al desarrollo humano sustentado en valores humanistas que además promueve el desarrollo de la identidad y la justicia social. Un ocio posibilitador de participar en actividades que producen descanso, diversión, equilibrio físico y mental y desarrollo personal y social, y produce diferentes beneficios que contribuyen al crecimiento personal y la autorrealización. Actualmente, el ocio ha ido tomando cada vez una mayor relevancia en la sociedad y cada vez las personas son más conscientes del papel del ocio en su cotidianidad y de la importancia que tiene en su calidad de vida, todo ello se refleja en las numerosas investigaciones y autores que han trabajado el tema, y que confirman la relación existente entre participación en ocio, bienestar psicológico y satisfacción vital, lo que incide a su vez en la comunidad y en la sociedad.

La experiencia de ocio tiene una parte vivencial, subjetiva, libre, satisfactoria y con un fin en sí misma, que tiene un carácter procesual, ligada a valores y que es voluntaria y con un gran componente emocional, aunque el entorno social, económico y político la condiciona. Diferentes autores han abordado el tema de la experiencia de ocio como factor de desarrollo humano, desde distintas disciplinas, y todos ellos investigan y estudian el papel de los beneficios de las experiencias de ocio y su contribución al desarrollo personal y social.

---

<sup>1</sup> WLO: World Leisure Organization; antes WLRA: World Leisure and Recreation Association (Asociación Internacional de Ocio y Recreo).

Por último, voy a presentar brevemente la estructura de la obra titulada *Ocio, trabajo y estudio. Una revisión académica necesaria* surgida del proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio”. Este libro nos transporta a otra realidad complementaria a la existente en contextos universitarios de otros países, y por ello, invito a su detenida lectura.

En el marco de los estudios más estrechamente relacionados con el deporte y la actividad física, este trabajo amplía horizontes y enfoques e incluye el valioso término de recreación, que quizá en otros espacios se use menos, pero cuyo contenido es muy relevante para entender el ámbito del ocio como promotor del desarrollo humano con repercusiones en el desarrollo comunitario y con gran relevancia desde el punto de vista educativo. La obra se sitúa en una aproximación al campo del ocio como objeto de estudio de interés para alumnos, profesores e investigadores relacionados con la Institución. El término ha evolucionado y hoy se entiende como un espacio y un tiempo relevante para la persona. Y por ello, son cada vez más los proyectos, estudios y equipos que centran el foco en el ocio como una experiencia subjetiva, un estado mental ligado a vivencias, conceptos, intereses y motivaciones. El libro va desgranando todas las aproximaciones ya descritas que constituyen una realidad compleja y poliédrica y que forman parte, a menudo, de la vivencia de ocio personal. Con todo este entramado conceptual, la obra nos conduce al ocio digital, fenómeno de gran importancia y relevancia y más aún desde marzo de 2020, fecha en la que el mundo se detuvo y la COVID-19 nos condujo a confinamientos, cierres perimetrales, tiempos de estar en casa solos o con la familia, momentos de miedo, incertidumbre, aislamiento y soledad.

El proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad” emerge desde las particularidades de la educación a distancia y virtual y desarrolla la secuencia de una investigación:

plantea el problema, señala algunos antecedentes y conceptos que articularon el estudio, describe la metodología (población, muestra e instrumento con la correspondiente descripción de pilotajes del mismo), relata los resultados y, por último, realiza la discusión de los mismos y sintetiza las conclusiones obtenidas.

**Dra. Aurora Madariaga Ortuzar**

**Investigadora principal del equipo oficial El ocio como factor de desarrollo humano, y directora de la Cátedra Ocio y Discapacidad. Estudios de Ocio, Facultad CCSSH, Universidad de Deusto (Bilbao, España).**

# Autores

## Leonardo Andrés Aguirre Cardona



Licenciado en Educación Física y Recreación de la Universidad de Caldas, magíster en Educación de la Pontificia Universidad Javeriana. Actualmente es docente tiempo completo en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. Se ha desempeñado como docente de Educación Física, Recreación y Deportes en los niveles de preescolar, básica primaria, básica secundaria y media vocacional. Ha sido docente universitario en las áreas de investigación, educación física y la recreación, también se ha desempeñado como líder de procesos investigativos a nivel de pregrado, semilleros de investigación y grupos de estudio. Sus intereses de estudio están orientados hacia la recreación, el ocio, el tiempo libre y la enseñanza de la investigación.

## Isabel Rubio Florido



Doctora en Ocio y Desarrollo Humano y licenciada en Pedagogía. Ha impartido cursos, comunicaciones y publicado en relación a las temáticas educación del ocio, pedagogía del ocio, tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) desde el punto de

vista educativo y en relación con el ocio, con el ámbito de la discapacidad y de las personas mayores, así como sobre personas mayores y dependencia. Ha trabajado durante varios años en empresas del sector educativo y energético, gestionando proyectos pedagógicos y de ocio. En el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto ha sido responsable del área de Formación Continua, del centro ADOZ para la Innovación, Conocimiento y Aprendizaje en Ocio, de sus postgrados oficiales y directora de su Máster en Dirección de Proyectos de Ocio, Cultura, Turismo, Deporte y Recreación (Mudipro) hasta el curso 2013/14, durante el cual también colaboró con la Unidad Técnica de Innovación y Calidad en el área de Formación Interna del Profesorado de la Universidad de Deusto. En relación a las líneas de investigación forma parte del equipo “ciencias de la actividad física y del deporte” y colabora con las líneas “el ocio como experiencia personal y fenómeno social”, “*ageing research*” y “*deustotech learning*”.

### **Edwin Alberto Puerto Rodríguez**

#### **ORCID**



Licenciado en Matemáticas de la Universidad Distrital, Bogotá D. C., filósofo de la Universidad Nacional de Colombia, magíster en Educación Matemática de la Universidad Pedagógica Nacional, candidato a magíster en Sociología de la Universidad Nacional de Colombia. Ha sido docente investigador de la Universidad La Gran Colombia y Universidad de San Buenaventura. En la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Virtual y a Distancia se ha desempeñado como docente de matemática y ha liderado el proceso de las pruebas Saber Pro. Sus intereses investigativos están enmarcados en el campo del deporte y ocio en el proceso de civilización, las luchas por el reconocimiento y Nietzsche en la actualidad.







## Introducción

La investigación en ocio y recreación ha tenido diversos ángulos de análisis y contextualización que han llevado a entender que, si bien no ha sido un camino fácil, se han generado postulados que permiten tener una aproximación a la comprensión de este campo de conocimiento y su transversalidad, más aún cuando redundan en el bienestar integral de los seres humanos en sus diferentes ciclos vitales. En esta medida, el presente texto expone la apuesta por comprender el fenómeno del ocio en un contexto y población específicos y propios de las realidades colombianas, mostrando en primera instancia el interés por indagar frente al ocio desde las particularidades de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Virtual y Distancia, panorama que resulta útil en el camino recorrido en el proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio.”

La investigación en educación física, recreación y deporte debe comprenderse como un proceso interdisciplinar, que se apoya en diversas áreas de conocimiento que permiten formar su propio constructo disciplinar en aras de fortalecer la generación de saberes y praxis propias, al igual que las representaciones sociales que se hacen entorno a la licenciatura, representaciones que permiten identificarse a sí mismas y a los profesionales de esta área de conocimiento (Vargas et al., 2018). Desde esta premisa, el ejercicio investigativo en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte en UNIMINUTO Virtual y a Distancia, se estructura desde una mirada integral, que concede tanto al equipo docente como a los estudiantes, participar en espacios fructíferos de conocimiento en esta área del saber, espacios que se visualizan desde lo formativo, lo aplicativo y de proyección social.

La investigación en este programa académico se propone buscar respuestas al reto de formar a los futuros profesionales para que adquieran elementos que les permitan abordar crítica y reflexivamente las realidades del contexto donde se desenvuelven, por ejemplo, generar aportes desde una educación diferencial (Gallo, 2018), además de aportar a la construcción de conocimiento pedagógico y didáctico desde su propio campo del saber, al igual que interactuar con expertos disciplinares desde lo interinstitucional.

Partiendo de estas ideas, la investigación en este programa académico está comprometida con las necesidades de los usuarios del conocimiento, cuyos procesos están directamente relacionados con el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico, Innovación y Creación Artística y Cultural de UNIMINUTO, I+D+I+C (UNIMINUTO, 2021). En este sistema se plantea que todo ejercicio investigativo adelantado en la Institución se enmarca en el gran campo de investigación denominado el desarrollo humano y desarrollo social integral sostenible. En coherencia con los procesos de este sistema, en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte se adelantan trabajos desde tres sublíneas de investigación: “cuerpo y movimiento”, que aborda estudios desde la educación física; “recre-acción con sentido social y educativo”, la cual adelanta sus estudios desde la recreación, el ocio y el tiempo libre; y “deporte, actividad física y escuela”, en la que se lleva a cabo el proceso investigativo en deporte.

La investigación para la licenciatura se convierte en un insumo importante para la generación y apropiación del conocimiento desde las esferas interdisciplinar, transdisciplinar y pluridisciplinar, por lo tanto, está plenamente articulada con el Plan de Desarrollo UNIMINUTO 2020-2025 “Aprendizaje para la transformación”, desde sus líneas estratégicas “innovación en la pertinencia”, “desarrollo de la virtualidad”, “consolidación del sistema universitario y de su talento humano”, dadas las particularidades de los procesos de la licenciatura. En articulación con

lo mencionado, la investigación se relaciona con los ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) de salud y bienestar y educación de calidad, teniendo en cuenta la investigación formativa, la investigación situada y aplicada y la investigación básica.

De igual forma, la investigación en el programa parte de la articulación permanente que se realiza en sus procesos formativos, es decir, los aportes que a partir delo pedagógico y didáctico se realizan desde y hacia cada área de conocimiento, así mismo, la naturaleza investigativa en la Licenciatura de Educación Física, Recreación y Deporte se encuentra permeada por diferentes campos que contribuyen de forma directa e indirecta a la generación de conocimiento, lo que implica una relación bidireccional entre la licenciatura y los ámbitos cultural, formativo, biofísico y fisiológico del desarrollo humano como tal (Rodríguez, 2011).

Cada uno de estos ámbitos comprende una serie de disciplinas que conjuntamente se articulan con el fin de aportar al estudio y desarrollo en el programa académico, tal es el caso de la antropología, que desde un ámbito cultural brinda soporte al ejercicio formativo e investigativo en recreación y educación física; similar caso se puede ver con la biomecánica, la cual, desde el ámbito biofísico, genera sustento tanto a la educación física como al deporte; así mismo, desde la esfera formativa, la pedagogía lúdica contribuye a la educación física, la recreación y el deporte.

En esta medida, algunos espacios académicos que aportan al desarrollo investigativo en educación física, recreación y deporte se enmarcan, entre otros, en el ocio (Puig y Trilla, 1996), y al relacionarse con las ciencias de la educación, permiten emplear “el método científico para analizar las variables que intervienen en el proceso educativo y que, cuando están mediadas por la motricidad, estarán dentro de su objeto de estudio” (Rodríguez, 2011, p. 198); esos espacios académicos se sitúan en varios ámbitos: desde lo cultural (Cajiao, 1996); la sociología (Parlebas, 1988); el juego (Huizinga, 1972); la cultura física (Matveev, 1985; Calderón, 1994), el

tiempo libre (Serrano y de Guzmán, 2006); lo formativo y la pedagogía lúdica (Bonilla, 1998), la didáctica (Mosston, 1986), la epistemología (Murcia, 2001); la biofísica, la biomecánica, la kinesiología, la antropometría, la anatomía, la motricidad humana (Trigo, 1999); y la fisiología, la bioquímica, la medicina del deporte, el entrenamiento físico y la fisiología del esfuerzo físico.

Desde este contexto, la sublínea de investigación “recre-acción con sentido social y educativo” surge como un punto de partida interesante en la generación de un aporte significativo a la consolidación de conocimiento en la línea institucional de investigación, educación, transformación social e innovación, entendiendo que la recreación, el ocio y el tiempo libre cumplen una función social y educativa desde su vivencia y las relaciones dialógicas que establecen los sujetos con su praxis, lo cual se vincula con el desarrollo de la persona, sus potencialidades, su espiritualidad, sus competencias, habilidades y su autonomía. Es así que es válido comprender, analizar e investigar el ocio como campo de conocimiento dentro de los procesos de la sublínea “recre-acción con sentido social y educativo”. El papel que juega el ocio en la vida de las personas ha hecho que el fenómeno del ocio cobre mayor importancia, tanto social como económicamente.

Bajo este contexto de desarrollo de la sublínea de investigación en recreación de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, como una aproximación importante al ocio como campo de interés, se adelantó el proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio”, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio; el cual fue desarrollado a partir de las realidades de los estudiantes de UNIMINUTO, quienes en su gran mayoría, trabajan y estudian al mismo tiempo (trabajan en el día y estudian en la noche o fines de semana), así mismo, desde las revisiones de los estudios con relación al ocio articulado con el trabajo remunerado (Siddiquee et al.,



2016), el pasado, el presente y el futuro de los estudios de ocio (Silk et al., 2017), las reflexiones que hacen profesores suecos en relación al tiempo de ocio y el trabajo de calidad sistémico (Hjalmarsson, 2018), e inclusive lo relacionado con el ocio digital en la actualidad (Redhead, 2016), se consideró importante analizar esas relaciones (y el balance, si lo hubiera) entre el trabajo, el ocio y los procesos formativos desde una modalidad de estudio a distancia y virtual, yendo un poco más allá, conocer de primera mano la satisfacción con el ocio, cuando los estudiantes trabajan y estudian al mismo tiempo.

Son diversos los elementos conceptuales que dieron soporte al desarrollo del proyecto de investigación mencionado, los cuales, no solo partieron de autores referenciados en la sublínea de investigación “recrea-acción con sentido social y educativo”, también desde las indagaciones propias del proyecto se retomaron las ideas tanto de clásicos frente al ocio, como de ideas más recientes derivadas de estudios al respecto. Es así que, desde una aproximación conceptual al ocio, se describió en primera instancia una evolución conceptual, partiendo de las ideas griegas frente a este campo, pasando por la categorización de este como espacio y camino terapéutico desde una mirada del bienestar. Así mismo se propone una mirada desde lo teológico, tomando referentes como Rideau (1964) y Peláez Martín (2009). De igual manera, como experiencia subjetiva o estado mental, tiene su espacio de discusión desde los planteamientos de Neulinger (1981), desde su apuesta por la psicología del ocio.

El ocio humanista también tiene su espacio de conceptualización y reflexión desde los planteamientos de Cuenca (2000), haciendo un especial énfasis en las dimensiones del ocio tanto en lo individual como en lo comunitario: lúdica, creativa, ambiental-ecológica, solidaria y festiva. Las ideas de Stebbins (2004), con relación al ocio serio y el ocio casual, se constituyen en referente obligado en los estudios sobre este campo, más aún cuando este planteamiento ha sido abordado desde

una mirada interdisciplinar. Así mismo, el ocio digital tiene un especial lugar en el presente documento, toda vez que se constituye en uno de los ejes dinamizadores del trabajo sobre ocio, trabajo y estudio, el cual se referencia en este mismo texto.

Por otro lado, es clave conceptualizar el ocio desde una postura que se sale de lo hegemónico, es decir, esa mirada conceptual y reflexión epistémica del ocio a partir de un pensamiento fuera de lo eurocéntrico, sobre lo cual, desde las ideas de Peralta (2015) y Elizalde y Gomes (2010), es importante tener en cuenta la identidad cultural y epistemológica latinoamericana para pensar y actuar desde y para el ocio; de igual forma, se consideran las aproximaciones conceptuales de autores colombianos, como López-Bejarano (2019), Díaz y Guerrero (2007), Carreño et al. (2014b) y Molina y Tabares (2019).

Si bien los análisis y estudios en torno al ocio en su gran mayoría se desarrollan desde una ruta cualitativa —atendiendo a las dinámicas sociales que permean los procesos característicos del ocio—, el desarrollo del proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio”, se adelantó desde una ruta cuantitativa. En primer lugar, se realizó toda una revisión documental que permitiera tener un soporte teórico frente a las condiciones de análisis propias del estudio, lo que facilitó la estructuración del instrumento de recolección de información bajo las categorías de ocio serio, ocio, casual, ocio digital y satisfacción con el tiempo de ocio.

Desde los resultados obtenidos en la investigación, llama la atención que los estudiantes partícipes del estudio (una muestra representativa de 486 estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente) tienen una satisfacción alta con los tiempos de ocio, es decir, que a pesar de ser escasos dichos tiempos, cuando se tienen, se saben aprovechar al máximo, siendo altamente satisfactorios, e inclusive, se constituye en un ocio terapéutico desde la misma mirada del descanso y diversión

que pueden proporcionar las actividades que se desarrollen en esos tiempos y espacios.

Considerando lo expuesto, el presente libro ha sido estructurado en cuatro capítulos a saber:

Capítulo 1. El ocio y la recreación y su espacio en la educación, el cual busca exponer elementos que lleven a la comprensión del ocio y la recreación como objeto de estudio, tomando inclusive aspectos legislativos de orden nacional en torno a este campo; de igual manera, se consideran algunos lineamientos del Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico, Innovación y Creación Artística y Cultural de UNIMINUTO con el fin de dar un panorama frente al ocio y la recreación en el marco investigativo de UNIMINUTO y lo relacionado a la sub-línea de investigación Recreación con sentido social y educativo propia de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte; así mismo, se da un especial énfasis a la particularidad del trabajo y estudio simultáneo, partiendo de la idea que es una de las realidades en las que se encuentran inmersos tanto estudiantes universitarios como personas del común.

El capítulo 2. El ocio como campo de interés, expone un adecuado rastreo de información que permite mostrar un acercamiento a la evolución y categorización del concepto de ocio, de igual manera, llama especial atención el abordaje del ocio desde una postura teológica, tomando reflexiones de Rideu (1964) y Peláez (2009). En este mismo capítulo, se adelanta una aproximación al ocio como experiencia subjetiva, denotando elementos desde la psicología del ocio de John Neulinger, la concepción dialéctica del ocio propuesta por Iso-Ahola, e inclusive se expone lo relacionado con la experiencia autotélica o flow por parte de Csíkszentmihályi. El ocio humanista propuesto por Cuenca (2000) se constituye en referente obligado en trabajo frente al ocio como campo de interés, al igual que los planteamientos de Stebbins (1992) con relación al ocio serio y ocio casual, dos de las categorías del

proyecto de investigación del cual se deriva este libro. También se da una especial mirada al discurso relacionado con el ocio desde una postura latinoamericana y colombiana, buscando reflexionar en torno a la resignificación del concepto de ocio en esta región del mundo, tomando como principal elemento la riqueza cultural e intercultural de las sociedades colombianas y latinas.

El capítulo 3. denominado Ocio, trabajo y estudio en el marco de la educación virtual y a distancia, muestra los elementos metodológicos y de discusión, de un ejercicio investigativo que da especial valor al ocio en el contexto específico de la educación virtual y a distancia, exponiendo los resultados de un estudio cuyos sujetos participantes fueron estudiantes universitarios que trabajan y estudian simultáneamente, todo en el marco de las categorías del ocio serio, ocio casual, ocio digital y satisfacción con los tiempos de ocio; es así que en este capítulo se puede identificar la ruta metodológica seguida en el estudio del que da cuenta el presente texto, los hallazgos emergentes del trabajo investigativo y la discusión frente a esos resultados en el marco de las categorías de análisis mencionadas.

En el cuarto y último capítulo, se dan a conocer las reflexiones finales emergentes de todo el proceso investigativo y de análisis adelantado, tomando como principal insumo esas relaciones entre la formación académica universitaria, el trabajo y el ocio.

Bajo este panorama, el desarrollo del proyecto se constituyó en un escenario fructífero para la comprensión, el análisis y la proyección académica, investigativa y social de los procesos pertinentes a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte y, por ende, de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO.

# Resumen

Trabajar y estudiar de manera simultánea es el común denominador de una gran cantidad de jóvenes universitarios en el contexto colombiano, quienes se valen principalmente de las herramientas digitales para poder acceder a un proceso formativo en alguna universidad. UNIMINUTO no es ajena a esta realidad. Desde esta idea, es válido apostar por indagar frente a los tiempos y espacios de ocio de los estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo. A partir de un trabajo investigativo y descriptivo, con un sustento que aborda diferentes posturas conceptuales frente al ocio y con la colaboración de estudiantes que adelantan sus actividades académicas en modalidad a distancia y virtual, se decidió ahondar en este tema particular, partiendo de las categorías de ocio serio, ocio casual, ocio digital y satisfacción con los tiempos de ocio; utilizando un instrumento tipo cuestionario, se pudo observar que, a pesar de ser pocos los tiempos para divertirse, descansar o “hacer nada”, son satisfactorios y se saben disfrutar y aprovechar al máximo.

**Palabras clave:** ocio; trabajo; estudio; educación a distancia; estudiante.

## Cómo citar este libro

### APA 7.º edición

Aguirre-Cardona, L. A., Rubio-Flrido, I. y Puerto-Rodríguez, E. A. (2022). *OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO. Una revisión académica necesaria*. Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO. DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto/978-958-763-566-9>

### Chicago

Aguirre-Cardona, Leonardo Andrés, Rubio-Flrido, Isabel y Puerto-Rodríguez, Edwin Alberto. *OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO. Una revisión académica necesaria*. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, 2022. DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto/978-958-763-566-9>

### MLA

Aguirre-Cardona, Leonardo Andrés, Rubio-Flrido, Isabel y Puerto-Rodríguez, Edwin Alberto. *OCIO, TRABAJO Y ESTUDIO. Una revisión académica necesaria*. Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, 2022. DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto/978-958-763-566-9>





# Capítulo 1. El ocio y la recreación y su espacio en la educación e investigación

El ocio y la recreación, como campos formativos y más aún como campos investigativos, están emergiendo a nivel nacional desde varios ejes dinamizadores: el primero de ellos se constituye desde el punto de vista legislativo y normativo, siendo de obligada referencia la Ley 181 de 1995 (Ley General del Deporte), estando en articulación con los planteamientos de los planes nacionales de recreación, los cuales, como política del país desde 1999, han marcado una ruta de acción desde cuatro componentes: la investigación, la formación, la gestión y las vivencias; el segundo eje es el ejercicio académico que se ha venido realizando en las diferentes instituciones de educación superior que orientan el ocio, la recreación y el tiempo libre como áreas de estudio desde sus diferentes aspectos constitutivos, aquí vale la pena dar mención a la Universidad del Valle con su programa profesional en Recreación, la Universidad de Antioquia con los procesos que adelanta desde el Instituto Universitario de Educación Física y el Grupo de Investigación Gocemos, la Universidad Pedagógica Nacional con sus ejercicios disciplinares formativos e investigativos desde la Licenciatura en Recreación, entre otros.

Un tercer eje dinamizador es el investigativo, reflejándose en los procesos adelantados por los grupos de investigación cuyo campo de estudio es el ocio, la recreación y el tiempo libre, al igual que los semilleros de investigación y sus apuestas por la investigación formativa desde el ocio y la recreación.

Desde estas apuestas, la producción en investigación en el campo del ocio y la recreación muestran un interesante camino recorrido y por recorrer, que permiten generar espacios de discusión y reflexión para la consolidación de este campo de conocimiento.

Por otra parte, las dinámicas investigativas y formativas desde y para el ocio y la recreación en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia, se consolidan desde la puesta en marcha de la sublínea de investigación “recre-acción con sentido social y educativa”, la cual se constituye en el marco de referencia para estructurar conocimiento en este campo.

## **El ocio y la recreación como objeto de estudio**

El estudio del campo del ocio y la recreación está en articulación con lo dispuesto en lo normativo y elementos legislativos que regulan el desarrollo, la apropiación y la gestión de todas aquellas acciones propias del campo en mención. Desde este marco, es clave exponer lo relacionado con las políticas que orientan los procesos de educación física, recreación y deporte en el país; en esta medida la Ley 181 de 1995 (Ley General del Deporte y la Recreación), es la ley por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física, y se crea el Sistema Nacional del Deporte y a su vez se define la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

De igual manera, la Ley General de Educación en Colombia (Ley 115 de 1994) dentro de sus parámetros estipulados para orientar el ejercicio formativo en preescolar, básica primaria, básica secundaria y media, plantea la recreación, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre, no solo como una temática que debe orientarse dentro del currículo como tal, sino que se apropia de estas como herramientas para el fortalecimiento del desarrollo integral de la población mediante el desarrollo de acciones pedagógicas de orden escolar y extraescolar, lo cual se referencia en el artículo 5 numeral 12, el artículo 14 numeral b, el artículo 21 numeral i, el artículo 22 numeral ñ y el artículo 23 numeral 5 de esta ley.

Así mismo, como lineamiento del Estado, que orienta la recreación y sus campos de acción, en el Plan Nacional de Recreación 2013-2019, se establece, en

palabras del director del Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes), Andrés Botero, como

el medio para movilizar a los actores del Sistema Nacional del Deporte y en general a los actores sectoriales para hacer causa común: el trabajar por y para la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, para hacer de este plan un instrumento que cobra vida en la medida que todos seamos capaces y tengamos la disposición para construir y trabajar colectivamente. (Coldeportes, 2013, p. 7).

En esta medida, el plan se estructura con el ánimo de dinamizar relaciones sinérgicas entre todos los sectores implícitos en la recreación. Es así que el Plan Nacional de Recreación, dentro de sus estrategias de desarrollo, teniendo en cuenta que se ha venido estableciendo desde 1999, y que está en vigencia el Plan Nacional de Recreación 2020-2026, plantea cuatro áreas de efectividad en aras de generar un impacto directo en el desarrollo de la recreación y su incidencia en la sociedad, estas áreas de efectividad planteadas en el plan son investigación, formación, vivencias y gestión.

El área de efectividad de investigación está encaminada a la producción de conocimiento que coadyuve a la consolidación de la recreación como campo del saber; esta área apuesta por la visibilización de trabajos, indagaciones y experiencias derivados del trabajo local en diferentes contextos. La formación, como área de efectividad del plan, pretende fortalecer la cualificación del talento humano que aporta a la recreación en directa relación con el sistema educativo que se vincula con políticas sectoriales e intersectoriales, contemplando instituciones educativas tanto formales como no formales que aportan a la formación desde el posicionamiento de la recreación y el ocio como campo de estudio y la recreación en la educación.

El área de vivencias se enfoca específicamente en generar espacios para que los grupos poblacionales puedan acceder a experiencias significativas en ocio y recreación, los cuales están pensados y creados para la población, atendiendo a sus particularidades de orden personal, cultural, étnico y de edad; en este sentido, se plantean las estrategias nacionales de recreación para la primera infancia, para los jóvenes y para las personas mayores, que en definitiva, desde los espacios de recreación y ocio, aporten al buen vivir de las comunidades.

El área de gestión se fundamenta desde el desarrollo de la capacidad institucional para la sostenibilidad, acompañamiento y fortalecimiento de la recreación, lo cual se consolida desde las acciones articuladas entre el Sistema Nacional del Deporte y todas aquellas instituciones que fomentan y aportan a esta área de conocimiento. Esta área genera un compromiso con las acciones, recursos, mecanismos y procedimientos que garantizan la estructuración de espacios que conlleven a la consolidación del campo del ocio y la recreación.

No solo lo normativo se constituye en antecedente que sustenta los diferentes ejercicios investigativos, vivenciales y formativos en ocio y recreación. La ejecución de diferentes apuestas por dinamizar el conocimiento en este campo es variada y permea diferentes contextos y segmentos poblacionales.

Quizás un antecedente contextual de necesaria revisión es la World Leisure Organization, una asociación mundial sin ánimo de lucro, que posee el estatus de consultor especial en el Consejo Económico y Social de la Organización de Naciones Unidas (ONU) desde 1990; esta organización está dedicada a estudiar y fomentar condiciones que permitan tener experiencias de ocio como factor que potencia el desarrollo humano y el bienestar, así mismo, a través de la investigación y el desarrollo de conocimiento, potencia las habilidades personales y sociales para una experiencia apropiada del ocio y la recreación a partir de los factores que la facilitan

o limitan; dicho conocimiento es compartido a través de diversos medios y eventos tanto a nivel formal como informal.

El *World Leisure Journal* es la publicación de la Organización Mundial de Ocio (WLO por sus siglas en inglés), cuyo objetivo principal es “estimular y comunicar la investigación, la teoría y el pensamiento crítico en todas las áreas que se ocupan de ocio, incluido el juego, la recreación, las artes y la cultura, el deporte, festivales” (WLO, 2019), y otras actividades afines al ocio y la recreación, como el turismo, por ejemplo. Esta publicación hace parte de la base Scopus desde 2016.

En el contexto latinoamericano, es válido dar mención a la Red Latinoamericana de Recreación, que es concebida como un medio para la identificación, convocatoria, articulación y difusión de información y documentación en relación a los procesos propios de la recreación en cada uno de los países de la región latinoamericana; en este sentido, la Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación (Funlibre) proporciona todo el soporte técnico a la Red, permitiendo así la socialización, información y documentación, así como la promoción de vinculación entre los colegas, y lo que es más importante, la interacción entre ellos. Específicamente en el contexto colombiano, emerge un trabajo articulado en este campo de conocimiento desde la Red de Universidades Formadoras en Recreación y Ocio de Colombia (Rufroc), red que está conformada por aquellas universidades de orden público y privado que adelantan procesos formativos, investigativos y de proyección social, en sus diferentes programas académicos, desde y para el ocio, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Con relación a la investigación adelantada en recreación, ocio, aprovechamiento del tiempo libre e inclusive el juego, desde las indagaciones realizadas en el contexto nacional, son varios los aspectos a tener en cuenta.

En la misma línea del trabajo de Rufroc, la cual está conformada por docentes investigadores en el campo del ocio y la recreación de diferentes universidades colombianas, que adelantan programas formativos que vinculan espacios académicos, investigativos e inclusive de proyección social desde el ocio, la recreación, el tiempo libre, el juego, los juguetes, entre otros, su producción ha estado enmarcada en los eventos tipo encuentros, foros, conferencias, de los cuales se han derivado trabajos editoriales que nutren el conocimiento desde y para este campo de conocimiento, textos como *Una mirada a la recreación y el ocio en los programas universitarios colombianos*, *Perspectivas del ocio y la recreación: prácticas, discursos y elecciones formativas en educación superior*, y *El papel del ocio y de la recreación frente a la COVID-19 en Colombia*, que dan cuenta del trabajo articulado e interinstitucional en el marco de la red Rufroc.

En segundo lugar, son varios los grupos de investigación de diversas universidades que han mostrado un marcado interés por esta área de conocimiento y a su vez han tenido una productividad con relación a esto, tal es el caso del grupo Ciencias del movimiento: una perspectiva desde la recreación de la Universidad de Pamplona, el cual, desde su plan de trabajo busca desarrollar un diario de campo novedoso para dar solución a este mundo globalizado e involutivo, donde se evidencia la necesidad de un aprendizaje significativo vivencial a través de la recreación; en la misma medida, uno de sus objetivos plantea demostrar la importancia de la función del movimiento humano con la buena utilización del tiempo libre, ocio y la recreación y sus posibilidades reales de mejorar la salud de las personas. En este sentido, el grupo de investigación enfoca su trabajo bajo las siguientes líneas: “bases psicológicas y pedagógicas para la educación en recreación”, “didáctica y pedagogía del juego y recreación”, “enseñanza de la recreación profiláctica, terapéutica y especial”, “movimiento humano desde la recreación, la danza, actividad física, lúdica y salud”, “recreación y tiempo libre en el ámbito educativo y comunitario”, “ética y valores en educación recreativa”.

Otro grupo de investigación destacado dentro de las indagaciones realizadas es Lúdica, cuerpo y sociedad de la Universidad Pedagógica Nacional. Este grupo, desde lo expuesto en su plan de trabajo, ha desarrollado investigaciones de carácter social y educativo preocupándose por los procesos de subjetivación dentro y fuera de la escuela, la formación de maestros en el campo de la recreación y el turismo, y las posibilidades de transformación de las relaciones sociales (políticas, económicas y culturales) a través de las prácticas y discursos acerca del placer, el ocio, el juego y la administración del tiempo vital, entre otros conceptos fundamentales del campo. De igual forma, dentro de sus objetivos se plantea fortalecer la investigación en el campo de la recreación, la lúdica, el turismo y el ocio desde la comprensión compleja del cuerpo, la sociedad y la cultura. En este sentido, las líneas de investigación abordadas por este grupo son “estética y cultura”, “formación de maestros en recreación” y “manifestaciones recreativas”.

Por otra parte, desde la especificidad del ocio, en la Universidad de Antioquia el grupo Ocio, expresiones motrices y sociedad, dentro de sus objetivos plantea generar procesos de investigación y formación en el campo de las expresiones motrices y del ocio, teniendo como referente las dinámicas sociales del saber, la profesión y los procesos organizativos, lo cual se articula con su visión de tener excelencia investigativa en el campo de las expresiones motrices y del ocio, estudiadas desde una dimensión histórica, epistemológica y formativa. Esto se vincula directamente con sus líneas de investigación declaradas ante el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación (MinCiencias), como lo son “historia de la educación física”, “motricidad”, “desarrollo humano y promoción de la salud, ocio, tiempo libre”, “desarrollo humano”, y “prácticas pedagógicas de las expresiones motrices”.

Desde las apuestas por la investigación formativa, los semilleros de investigación también hacen trabajos significativos en el campo del ocio y la recreación, ejemplo de esto es el Semillero de investigación en ocio, recreación y

tiempo libre (SIORYTL), de la Universidad del Tolima, cuyas líneas de investigación se centran en el ocio y recreación como factor de desarrollo humano, y el fútbol de ocio, enfocándose a su vez en temas relacionados con ocio, recreación y tiempo libre en campo educativo y las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en el campo de la salud y las políticas públicas.

Desde el punto de vista de la formación profesional, es clave dar una mirada especial al programa académico de Recreación de la Universidad del Valle, el cual ha formado profesionales y tecnólogos en el campo de la recreación desde el 2000 y posee acreditación de alta calidad desde 2018, convirtiéndose en referente obligado para el estudio, investigación, formación y proyección social del ocio, la recreación y el tiempo libre.

A partir de las revisiones adelantadas a la producción de los diferentes grupos de investigación que han tomado la recreación, el ocio y el tiempo libre como campo de estudio, se dio una mirada especial a los artículos resultantes de investigaciones, revisiones documentales y reflexiones en torno al quehacer de la recreación en variados contextos. En cuanto a recreación, la documentación encontrada gira en torno a varios ejes, el primero de ellos se relaciona directamente con la formación y los procesos pedagógicos en recreación, por ejemplo, el artículo denominado “La formación docente desde la normatividad” es resultado de una investigación que

presenta un estudio de las normas que entre 1998 y 2014 han regulado los diferentes programas de formación docente en las instituciones de educación superior; se escoge dicho periodo teniendo en cuenta que es justo desde 1998 cuando el Ministerio de Educación se propone la tarea de vigilar y supervisar los programas académicos de formación docente, dados el auge y la creación de varios de ellos. (López *et al.*, 2016).



En relación con lo expuesto, el estudio “Relaciones entre pedagogía, enseñanza y disciplinas escolares: estudio en torno a la recreación como saber escolar” es resultado de una investigación denominada “Pedagogía y metodología de la recreación en la escuela”, llevada a cabo entre 2011 y 2014. En esta investigación los docentes se preguntaron por la recreación como saber escolar, para lo cual “se hace una revisión en relación a la pedagogía como disciplina en Colombia, la enseñanza como objeto de análisis y la consolidación de los saberes tradicionales en la escuela, siendo este el marco inicial para proponer algunas reflexiones sobre la pedagogía de la recreación en la escuela” (Rodríguez, 2016, p. 124).

De la misma investigación expuesta, Castro Ballén (2015) describe en su escrito “Aproximaciones a fundamentos para pensar la pedagogía de la recreación”, desde una revisión documental, las discusiones y tensiones que emergen de nuevos saberes escolares en relación a la recreación.

Rodríguez Cortes, en su artículo “Territorio, lugar y espacio recreativo escolar” (2015), expone un análisis a la categoría espacio recreativo escolar, comprendiendo este como “la exploración e intervención de la recreación en territorios físicos e interpersonales que permitan edificar y consolidar lugares y ambientes con sentido lúdico y socio-histórico” (p. 1).

De igual forma, Carreño *et al.* (2014), en su escrito “Lineamientos de intervención de la recreación en la escuela” exponen una investigación que:

Está orientada a la generación de posibilidades de acción intencionada y directa de la recreación en la escuela. De esta forma, se pretende generar claves de interpretación, en principio construidas para la formación de profesionales en Recreación, con proyección para que docentes y administrativos de instituciones escolares puedan dialogar

pedagógicamente con las posibilidades de la recreación relacionadas con el contexto, las inquietudes y expectativas de la comunidad y las características y condiciones particulares. (p. 83). Los mismos autores, en su artículo “Categorías claves en el diseño de programas o proyectos de la recreación en la escuela”, generan “un aporte a la construcción de programas o proyectos que pretendan trabajar la recreación en la escuela con un sentido pedagógico desde cuatro categorías: tiempo, territorio, libertad y experiencia, se edifica también un marco de acciones pedagógicas recreativas, el cual dialoga con la sociedad y la cultura.” (2013, p. 65).

En la misma línea de la formación y los procesos pedagógicos en recreación, es importante mencionar el ejercicio académico adelantado por la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional; en el artículo “La recreación y el turismo, una propuesta de formación de la Universidad Pedagógica Nacional”, se da a conocer la “estructura del programa de la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, propuesta que pretende seguir innovando y presentando nuevos retos de formación y proyección profesional a los egresados de dicha facultad” (Díaz y Rodríguez, 2014, p. 137). Este artículo está elaborado con base en el documento enviado al Ministerio de Educación Nacional (MEN) en el marco de la renovación de registro calificado.

Dentro de las revisiones adelantadas en relación al ocio, los escritos detallados se vinculan directamente con revisiones documentales, escritos reflexivos y algunos trabajos de campo. Por ejemplo, Díaz en su escrito “Antropotécnica y ociosidad. Ejercitarse para llegar a ser ocioso” expone una revisión documental desde la antropología filosófica de Peter Sloterdijk y las ideas de Michael Foucault en torno a la vida como expresión artística. Bajo estos planteamientos, el autor

establece la tesis de “que ser ocioso no significa simplemente no-hacer-nada, en cuanto que se trata de una actitud vital absolutamente virtuosa, generosa y creativa que se adquiere conforme a un cuidadoso ejercicio de la libertad y la espontaneidad” (Díaz, 2016, p. 109).

Desde los estudios adelantados con relación al ocio, el trabajo “La ciclovía en Bogotá un espacio público de recreación y ocio: ambiente, salud y ciudadanía”, el cual se adelantó en el marco de la investigación doctoral “Espacios públicos de ocio: el caso de la ciclovía en Bogotá, 1995-2013”, se muestran los vínculos directos entre la categoría ocio y los ejes sobre los que ha venido trabajando la ciclovía desde hace varias décadas: cultura ciudadana, salud colectiva y cuidado ambiental (Rodríguez, 2015), al respecto, Osorio (2017), en su escrito “Consideraciones humanas de los espacio-tiempos de ocio”, referencia el estudio en mención, mencionando puntualmente que

una de las líneas discursivas más fuertes del programa Ciclovía en la ciudad es la ambiental, tendencia que ha tenido impactos positivos y ha desplegado otras decisiones como el aumento de kilómetros de ciclovía que hoy llega a 121, la decisión sobre un día sin carro, y la construcción de una cultura de la sostenibilidad. (p. 7).

Como señala esta autora, el uso de la bicicleta ha hecho una apuesta por una transformación social de cuidado del ambiente y, que, por lo tanto, ha promovido otra relación de los ciudadanos con el mismo.

En la misma línea investigativa, el proyecto “Imaginarios sobre recreación, ocio y tiempo libre en tres escuelas de Bogotá D. C.”, proyecto financiado por el Centro de Investigaciones de la Universidad Pedagógica Nacional, plantea como objetivo “dar a conocer los imaginarios de los estudiantes de tres colegios de Bogotá, D. C.

sobre recreación, ocio, tiempo libre y escuela; así como establecer las características asociadas a ellos y reconocer si existen diferencias en los imaginarios presentes en colegios públicos y privados” (Gutiérrez, 2015, p. 269). En cuanto a la metodología del estudio, se planteó un enfoque de carácter cualitativo con una población de estudiantes de grados 10° y 11° de dos colegios públicos y uno privado. Uno de los resultados principales indica “una tendencia marcada de los imaginarios de los estudiantes a considerar la recreación, el ocio y el tiempo libre como poco cercano a la escuela y a sentir la escuela como un lugar obligado y reglado” (Gutiérrez, 2015, p. 269).

Con relación al aprovechamiento del tiempo libre, como categoría de estudio, el ensayo “Escuela y tiempo libre”, elaborado por Ospina Lozano, ilustra de manera sucinta aspectos relevantes de la conceptualización y aprovechamiento del tiempo libre en el contexto escolar; en esta medida, el autor plantea como propósitos en su escrito “concretar, por reflexión y análisis, una aclaración e integración conceptual acerca de la educación para el uso del tiempo libre y, específicamente, desde el ámbito escolar” (Ospina, 1999, p. 115).

Bajo este propósito, el ensayo aborda elementos importantes en la relación conceptual planteada, aspectos como la finalidad de la educación en el marco del aprovechamiento del tiempo libre, la libertad como pilar educativo, el tiempo libre en la escuela, las posibilidades de actuación desde la escuela y desde la comunidad, propuestas pedagógicas que contemplan priorizar la actividad física y el juego como ejes dinamizadores del tiempo libre.

## **El ocio y la recreación en el marco investigativo de UNIMINUTO**

Desde los lineamientos expuestos en el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico, Innovación y Creación Artística y Cultural de UNIMINUTO I+D+I+C,

entendiendo en primera instancia que el gran campo de investigación institucional es el desarrollo humano y el desarrollo social integral y sostenible, la investigación en ocio y recreación se contextualiza en la línea de investigación institucional “educación, transformación social e innovación”, la cual se articula directamente con la producción de conocimiento pertinente a las condiciones sociales, culturales y educativas que están en permanente diálogo con el fenómeno de la recreación y a la cualificación de las condiciones para su disfrute y aprendizaje; en esta medida, y atendiendo al objetivo general de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Virtual y Distancia, el cual es,

favorecer espacios académicos que conduzcan a la formación integral del futuro licenciado en educación física, recreación y deporte en la modalidad distancia, con el dominio de conceptos, actitudes, medios expresivos y metodologías propios de la disciplina que le permitan favorecer ambientes de aprendizaje efectivos, capaces de promover el desarrollo de la educación física de los escolares y la dinamización cultural de las comunidades educativas, con miras al mejoramiento condiciones de calidad de vida del país. (Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, 2015, p. 46).

emerge el interés de comprender las realidades y el potencial transformador de este área de conocimiento, a partir de una interlocución y una relación dialógica con sus bases conceptuales, el constructo teórico y los actores implícitos en este campo del saber.

En este orden de ideas, la sublínea de investigación de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte denominada “recre-acción con sentido social y educativo” se estructura como una oportunidad de innovación desde los aprendizajes propios, las dinámicas sociales, y el saber pedagógico de la recreación

y el ocio, a partir de una reflexión crítica frente al acto educativo que permea un contexto que está en constante evolución desde lo particular y colectivo, en este sentido, la presente sublínea se encuentra en directa relación con el modelo praxeológico propuesto por el padre Juliaio, para hacer tangible la estrecha relación de la teoría y la práctica en un proceso de generación de conocimiento pertinente para la sociedad.

En consecuencia, la sublínea “recre-acción con sentido social y educativo” se expone como un escenario fructífero de conocimiento incluyente, encaminado a identificar, explorar, analizar y proponer alternativas de cualificación del conocimiento de la recreación articulada a la educación. Es así, que su misionalidad se enmarca en promover espacios de discusión y reflexión con la comunidad académica, con vistas a consolidar un conocimiento pertinente a la recreación, el ocio, el aprovechamiento del tiempo libre y el juego, desde una perspectiva del desarrollo humano y social integral, teniendo como premisa la apropiación de conocimiento desde dos ejes principales: el eje científico, con el cual se busca la estructuración de propuestas investigativas tanto básicas como aplicadas, tendientes al cambio y a la innovación, partiendo de una mirada cualitativa de los fenómenos asociados a la recreación como campo de estudio y de proyección social; y el eje pedagógico, el cual brinda una perspectiva formativa desde y para la recreación, el ocio y el aprovechamiento del tiempo libre, permitiendo el uso de la pedagogía lúdica y la pedagogía del ocio como escenarios que posibilitan entender la educación como un desafío permanente de mejoramiento de sociedad.

## **Investigar en ocio y recreación**

Desde lo propuesto por el Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico, Innovación y Creación Artística y Cultural de UNIMINUTO I+D+I+C, en donde se plantea que la investigación debe estar comprometida con el ser humano y el desarrollo social

integral y sostenible, la investigación en recreación como un campo de conocimiento multidisciplinar, en cambio permanente y dinámico, que procura estar en constante interrelación con otras áreas del saber, además de concebirse como una práctica que aporta a las realidades sociales, culturales y educativas de diversos contextos, busca generar un conocimiento que apunte a una mejor comprensión de las dinámicas del hombre en sus vivencias de ocio, aprovechamiento del tiempo libre y el disfrute de la recreación como potenciador del desarrollo humano.

Esta idea se articula directamente con la Ley 181 de 1995, la cual concibe la recreación como:

un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. (art. 5).

De igual forma, en la misma norma se plantea el aprovechamiento del tiempo libre como el

uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica. (art. 5).

Entre tanto, definir el ocio es una tarea compleja, que inclusive lleva a ahondar en las ideas propuestas por los antiguos griegos, a lo cual Julia Gerlero, referenciando diversos autores, propone que para comprender el ocio es necesario remontarse a las épocas griegas y romanas, “partiendo de los griegos, quienes le dan su carácter primigenio, el ocio, se reconoce a partir de Platón y Aristóteles fundamentalmente, configurado como ideal desde la suposición que los hombres somos más de lo que parecemos ser” (2005, p. 1), de igual forma la misma autora expresa que:

El ocio y el ideal de ocio griego deben ser entendidos entonces como parte de una formación socioeconómica esclavista, como una configuración de significados específicos que surge de la forma que toma la organización para la subsistencia material de los griegos. Se encuentran además en el inventario de los griegos, grandes fiestas y espectáculos para los habitantes de la ciudad; pero se reconoce también que la intención de tales manifestaciones respondía al deseo de unir a los miembros de la ciudad a través de un homenaje colectivo a sus dioses protectores. (Gerlero, 2005, p. 1).

No obstante estos elementos, la pluralidad de interpretaciones de dichas ideas deben estar en relación con el contexto, lo que lleva a pensar en la profundidad que se debe dar a su indagación y comprensión desde el ámbito académico y vivencial, es decir, conocer los sentires y pensamientos de los sujetos que se encuentran permeados directa e indirectamente por la recreación en sus diversos ámbitos de desarrollo y por las manifestaciones culturales que se relacionan con esta.

En este orden de ideas, la sublínea de investigación “recre-acción con sentido social y educativo” emerge en primer lugar de los principios pedagógicos, epistemológicos, didácticos y disciplinares que encaminan la formación de docentes en la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Virtual



y Distancia, en donde el conocimiento teórico y práctico con relación al ocio, el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación juegan un papel determinante como ámbito de acción desde lo educativo, lo social y lo investigativo; en segundo lugar, la sublínea surge como un punto de partida interesante en la generación de un aporte significativo a la consolidación de conocimiento en la línea de investigación “educación, transformación social e innovación”, entendiendo que la recreación cumple una función social y educativa desde su vivencia y las relaciones dialógicas que establecen los sujetos con su praxis, lo cual se vincula con el desarrollo de la persona, sus potencialidades, su espiritualidad, sus competencias, habilidades y su autonomía.

Teniendo en cuenta lo mencionado, conocer las realidades del tiempo libre, el ocio y la recreación, y su articulación directa con la educación y las prácticas sociales del ser humano, conllevan a la construcción continua de conocimiento que parte en primer lugar de la conceptualización y la teorización frente a este ámbito, seguido de las prácticas y la vivencia de la recreación y el ocio tanto en lo académico como en lo social.

Bajo esta mirada, adelantar un proceso investigativo en ocio y recreación se constituye en el derrotero a seguir desde la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Virtual y Distancia, recorrido que se establece no solo desde intereses particulares del equipo docente, sino también desde el interés de aportar de manera significativa al desarrollo de este campo del saber, campo que a partir de lo planteado en el Plan Nacional de Recreación 2013-2019, en relación a su componente de investigación, tiene como propósito “producir conocimiento pertinente a las realidades locales y culturales que aporten a una mayor comprensión del fenómeno recreativo y a la cualificación de las condiciones para el disfrute de la experiencia” (Coldeportes, 2013, p. 44), conocimiento que se logra obtener desde

una experiencia significativa de la recreación desde sus múltiples matices y desde el significado de su aporte al desarrollo social y académico.

### ***Articulación de lo curricular con la investigación en ocio y recreación***

El estudio y la investigación del ocio y la recreación deben estar comprometidos con los diferentes procesos académicos desarrollados al interior de los programas universitarios que, desde sus currículos, propenden por ahondar en la generación de conocimiento desde y para este campo. En este sentido, la problematización del ocio y la recreación a partir de una reflexión y discusión crítica propia de los programas académicos, se constituye en un eje articulador de lo curricular e investigativo que, desde lo formativo y aplicado, permite estructurar propuestas que busquen llenar un vacío de conocimiento identificado, en el caso particular de este texto, los posibles nexos entre ocio, trabajo y estudio simultáneo en estudiantes universitarios.

Desde los planteamientos del PCP (Proyecto Curricular de Programa) de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia, se esboza un proceso de formación integral del futuro licenciado, formación que no solo parte de unas generalidades que como docente en esta área de conocimiento se deben conocer y aplicar, sino también de unas competencias específicas propias de la labor docente del edufísico. En esta medida, la recreación se expresa en el PCP (UNIMINUTO, 2015), como un campo de vital importancia para la formación del licenciado, desde lo personal, profesional, social y cultural; utilizando la praxeología, como enfoque pedagógico de UNIMINUTO, y la investigación como herramientas dinamizadoras para su aprendizaje y proyección, así mismo, se busca que la recreación se constituya en un espacio pedagógico y didáctico que contribuya a su formación profesional y comunitaria.

En el mismo documento base de la licenciatura se expone un perfil ocupacional de los egresados de este programa, en el cual se muestran las proyecciones

profesionales desde lo pedagógico, lo recreativo y, por supuesto, lo investigativo (ver tabla 1).

**Tabla 1.** Perfil ocupacional del licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, UNIMINUTO Virtual y a Distancia.

Perfil ocupacional del egresado		
Profesional con una perspectiva sistémica del conocimiento que le permitirá, desde una concepción moderna del desarrollo humano, diseñar, gestionar, implementar, promover y evaluar procesos educativos, preventivos, reeducativos y terapéuticos orientados a la educación formal y no formal con una fundamentación sólida en lo pedagógico, lo deportivo, lo recreativo y la salud.		
Pedagogía	Recreación	Investigación
Docente que aplica el enfoque pedagógico praxeológico y es capaz de reflexionar críticamente sobre sus propias prácticas, generando conocimiento, transformación e innovación. Competente para ejercer su quehacer docente en las instituciones educativas públicas o privadas del sector rural o urbano, en los niveles de preescolar, educación básica, educación media. Capacitado para el diseño, organización, ejecución y evaluación de programas de educación física, recreación y deporte, a partir de las características de los estudiantes, su contexto de desarrollo próximo y el PEI institucional.	Gestor de procesos y proyectos como alternativas de intervención para atender las necesidades personales, institucionales y comunitarias al diseñar, planificar, implementar y evaluar programas lúdico-recreativos que garanticen niveles de impacto y beneficios en los participantes aprovechando espacios de ocio, tiempo libre y recreación.	En el campo del quehacer pedagógico y las nuevas didácticas de la educación física, la recreación y el deporte atendiendo a la diversidad cultural del país. Docente investigador de procesos pedagógicos, didácticos y evaluativos en la comunidad donde desempeñe su práctica integrando el saber social para la profundización, producción, innovación y divulgación permanente del conocimiento disciplinar.

Fuente: adaptado del PCP de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, UNIMINUTO UVD (UNIMINUTO, 2015).

De igual forma, en el mencionado documento se muestra cómo las dimensiones del ser humano que se relacionan directamente con la educación física se ven permeadas por el desarrollo de la recreación como campo del saber, como campo investigativo y como campo pedagógico, haciendo parte de una formación holística del futuro licenciado; es así que desde la recreación se genera un aporte significativo al desarrollo humano y, a su vez, es considerado como una herramienta fundacional para una práctica social con sentido formativo y humanizante. Bajo esta mirada, es importante entender cómo desde los procesos formativos propios de la licenciatura, el ocio y la recreación se vinculan directamente con las dimensiones del ser humano (ver tabla 2).

**Tabla 2.** Dimensiones del ser humano desde el ocio y la recreación

Dimensión del ser humano	Aporte del ocio y la recreación
Corporal y lúdica	Expresividad, individual y social forma de ser y actuar en el mundo
Cognitiva	Procesos de pensamiento llevado a la acción desde la lúdica
Comunicativa	Lenguajes expresivos (imitación, simulación, danza, actuación, etc.)
Ética	Actitudes y habilidades del comportamiento social: convivencia
Estética	Imagen de otros

Fuente: adaptado de PCP de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte, UNIMINUTO Virtual y a Distancia (UNIMINUTO, 2015).

En este orden de ideas, desde los análisis adelantados al PCP en articulación con los propósitos de la sublínea de investigación “recre-acción con sentido social y educativo”, es importante mencionar que el ocio y la recreación se vinculan directamente a una buena parte de la estructura curricular de la licenciatura. Este vínculo surge desde los aportes que esta área de conocimiento hace a los procesos formativos en relación a lo metodológico, lúdico, pedagógico y didáctico. Desde esta

mirada, la relación directa entre la propuesta curricular del programa y la recreación se basa en los aportes metodológicos, pedagógicos y sociales que se pueden generar desde la vivencia, formación, investigación y proyección social que emergen de una reflexión crítica propia del ejercicio educativo, adelantado por docentes y estudiantes de la licenciatura, en la modalidad a distancia tradicional con apoyo de aulas virtuales.

En este sentido, la sublínea “recre-acción con sentido social y educativo” aporta al cumplimiento de los objetivos del proyecto curricular, en el orden de abrir un espacio de carácter académico e investigativo que lleva a una estructuración de ambientes propicios de aprendizaje de los elementos fundacionales de la recreación en directa relación con las dinámicas educativas, sociales y culturales, lo cual se relaciona con el objetivo general del PCP, el cual se describe en el apartado de denominación.

Así mismo, desde los propósitos de la sublínea, con las actividades investigativas adelantadas, se apunta a establecer una estrecha relación con la proyección social, en el sentido de consolidar proyectos de intervención que conlleven acciones comunitarias y de responsabilidad con la sociedad; dicho de esta manera, la relación entre formación, investigación y proyección social, se constituye en uno de los elementos estructurantes de la recreación como campo del saber.

En articulación con lo expuesto, los procesos investigativos adelantados en la sublínea se relacionan con las reflexiones que se adelantan en la licenciatura como, por ejemplo:

Problemática actual, teórica y práctica, sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje en el ámbito de la Educación Física, la Recreación y el Deporte. Reflexiones acerca de los procesos curriculares y la generación de nuevas propuestas. Reflexiones

acerca de las diferentes dimensiones en las que se desenvuelve el ser humano presentes en la enseñanza y aprendizaje de la Educación Física, Recreación y Deporte. (UNIMINUTO, 2015, p. 199).

A partir de las ideas con relación a la generación de conocimiento en el campo del ocio y la recreación, y su articulación con los procesos académicos y de proyección social, la sublínea “recre-acción con sentido social y educativo” parte de la necesidad de establecer espacios formativos, desde la educación profesional, que lleven a la consolidación de la recreación como campo de conocimiento a partir de la vivencia, la investigación y la práctica con sentido humano.

Es así que, la recreación y el ocio deben encontrar espacios significativos de aprendizaje y de reflexión crítica frente a su quehacer, en consecuencia la sublínea de investigación se pregunta cómo generar un espacio académico de estudio, reflexión y comprensión que permita construir y afianzar las bases epistemológicas, metodológicas e investigativas de la recreación como un campo de conocimiento teórico y práctico en el contexto pedagógico y de proyección social propios de la educación física, la recreación y el deporte.

En este mismo sentido, es clave dar espacio a cuestionamientos que pueden marcar una ruta investigativa y formativa en cuanto a la recreación, su fundamentación, interdisciplinariedad y campos de acción en diversos contextos, preguntas como ¿cuáles son esas pedagogías que emergen desde la vivencia del ocio y el aprovechamiento del tiempo libre que puedan ser aplicadas en el desarrollo de la educación física, la recreación y el deporte en ámbitos formales y no formales?; y ¿de qué manera influye la formación virtual y a distancia en el desarrollo de la investigación, la formación y las vivencias de la recreación, el ocio y el tiempo libre?

Estos cuestionamientos, en articulación con los objetivos propuestos para la sublínea de investigación, marcan el derrotero a seguir en la investigación propia de este campo de conocimiento, campo que en el marco del estudio y trabajo simultáneo, y más aún en la educación virtual y a distancia, está incursionando y busca su consolidación, por lo cual se podría pensar que el estudio y el trabajo simultáneo de estudiantes universitarios se constituyen en un desafío para el ocio, partiendo de la idea del poco tiempo y espacio para su disfrute por esta población particular.

## **Estudio y trabajo simultáneo**

Las realidades en las que se encuentran inmersos tanto estudiantes universitarios como personas del común, lleva a pensar que todo ser humano persigue la satisfacción de sus necesidades, siendo un desafío permanente para la obtención de un bienestar. Doistua y Lazcano manifiestan que el desarrollo del ocio permite una “mejora personal y social en múltiples aspectos: genera una ciudadanía más activa, mejora la condición física y mental, favorece la socialización de los individuos, etc.” (2017, p. 10), no obstante, no se puede dejar de lado la realidad de la situación de trabajo y estudio simultáneo de estudiantes universitarios. Es así que es pertinente establecer un acercamiento en torno a esta simultaneidad, más aún si se mira como un desafío la generación de espacios y tiempos de ocio cuando se trabaja y estudia.

De acuerdo con los planteamientos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), el trabajo puede entenderse como aquel “conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos” (Levaggi, 2004, p. 1), situación que los estudiantes viven a diario no solo para poder generar un sustento para sí mismos o sus familias, también para poder obtener ingresos económicos para pagar una matrícula académica

en una universidad, e inclusive, acceder a ciertas actividades de ocio que demandan algún pago o gasto de dinero.

La situación de estudiantes universitarios que se ven inmersos en la necesidad, experiencia (o privilegio para muchos), de trabajar mientras adelantan su proceso formativo, no es algo que atañe solo al contexto colombiano o latinoamericano, España, y Europa en general, también es permeada por esta situación que no es nueva.

Según Finkel y Barañano (2014), en las universidades europeas existe un gradual aumento del estudiantado de más de 25 años, especialmente alumnado casado y con cargas familiares. También ha tenido un importante impacto el aumento de los estudiantes que realizan actividades laborales, y es aún mayor en el caso de los que lo hacen a tiempo completo. Así mismo, la encuesta Eurostudent, en sus diferentes ediciones (Ruesga y Da Silva, 2008; Ariño y Llopis, 2011) ratifica que el nivel educativo del padre o de la madre, su tipo de empleo o su nivel salarial, son variables que correlacionan con la probabilidad de que sus hijos trabajen al tiempo que estudian.

El informe de Eurostat/Eurostudent, de 2009, señala que a la universidad acceden grupos que antes no conseguían ingresar, bien por su edad, por su condición socioeconómica o por sus cargas familiares. Esta circunstancia podría estar evidenciando la dificultad para poder dedicarse a los estudios de forma exclusiva, principalmente por la limitación de recursos económicos. La edad es más elevada en el caso de las personas que trabajan, y, sobre todo, entre las que lo hacen a tiempo completo. Y es más baja entre quienes no realizan ningún tipo de actividad laboral o lo hacen de manera intermitente. En el estudio de Ariño (2008) se puso de manifiesto que estas actividades laborales intermitentes tienen como fin obtener unas ganancias adicionales para sus gastos y no destinadas a sustentar un proceso de emancipación económica. En la mayoría de los casos, se correspondían con actividades de perfil



profesional y salarial bajo, concebidas como temporales, instrumentales y sin relación con los estudios.

Según el informe de *Education at a glance*, de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) (2013), el 13 % de jóvenes de los países de la Unión Europea de 15 a 29 años en niveles universitarios tenía trabajo mientras estaba estudiando. En España las tasas de estudiantes universitarios que compatibilizaban estudio y trabajo en 2011 eran algo inferiores con respecto a la media europea, probablemente porque una gran parte de los estudiantes se matriculan en universidades cercanas a su domicilio familiar y dada la estructura familiar y económica, tienden a permanecer en el hogar de sus progenitores mientras realizan sus estudios (Finkel y Barañano, 2014).

Ariño *et al.* (2012) en el Estudio de condiciones de vida y participación de los estudiantes universitarios españoles (EcoVipeu) ponen de manifiesto que las personas mayores de 25 años presentan una alta participación en los trabajos a tiempo completo. Casi el 25 % de los estudiantes tienen de 26 a 29 años, y casi un 57 % son mayores de 30 años. Los estudiantes que tienen una familia propia con hijos se dedican de manera más acentuada al trabajo a tiempo completo, un 62 %.

Con respecto al significado otorgado por el alumnado que estudia y trabaja, los de más edad destacan tanto los aspectos negativos como los positivos de su doble actividad. Entre los aspectos positivos aluden a su enriquecimiento personal, al impacto de su trabajo en su proyección profesional y a la cuestión económica. La vivencia del trabajo como experiencia positiva está más presente cuanto menor es la edad, y también es más elevada entre las mujeres que entre los hombres, sobre todo si no tienen cargas familiares. Y entre los estudiantes de las titulaciones de salud o de ciencias prevalecen las vivencias negativas de la incorporación al trabajo durante la etapa universitaria. Además, estos estudiantes declaran necesitar menos la compatibilización de estudio y trabajo para obtener sus ingresos principales.

La condición socioeconómica familiar ofrece datos que apuntan en esta misma dirección, destacando más las valoraciones negativas del trabajo cuando más baja es esta condición. Por el contrario, entre los hijos de las personas que tienen un estatus socioeconómico más elevado, esta vivencia tiene un carácter positivo, y se percibe como experiencia o como complemento formativo. La valoración de estas vivencias permite comprender en mayor medida el significado de la condición del estudiante que compagina su formación universitaria con el trabajo, en sus diversas modalidades.

Para muchas universidades lo ideal es la dedicación de tiempo completo al estudio, es decir, una consagración exclusiva a las actividades académicas por parte de los estudiantes para que su rendimiento y proceso formativo decante en evaluaciones con buenos puntajes. Es innegable que un alto volumen de estudiantes no pueden tener dicha exclusividad, más aún cuando las dinámicas socioeconómicas del país no favorecen el acceso a educación universitaria, lo que lleva a dedicar gran parte del tiempo a trabajar, a devengar un salario y poder destinar parte de este a una matrícula, sin embargo, “el trabajo constituye fuente de adquisición de experiencia y una aportación al currículum aunque se realice durante los estudios” (Planas-Coll y Enciso-Ávila, 2014, p. 25), siendo una mirada clave para entender ventajas como la experiencia en las temáticas abordadas durante los estudios y su aplicabilidad en el contexto real, por lo tanto, ¿primero el estudio o primero el trabajo? Encontrar la justa medida se convierte en una lucha del día a día, dejando en un segundo, casi que tercer plano, un bienestar derivado del ocio.

Desde estas premisas, Nessier *et al.* (2017) estudiaron las relaciones entre lo laboral y académico de estudiantes universitarios matriculados en programas de economía, en donde identifican tensiones entre trabajo y estudio simultáneo, destacando principalmente vacíos en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Por su parte, Cuevas de la Garza y de Ibarrola expresan que “la condición del estudiante

que trabaja tiene implicaciones diversas entre las que se pueden identificar procesos de agobio y sacrificio, aunque también de satisfacciones y orgullo personal” (2013, p. 144), lo que permite pensar que la simultaneidad del trabajo y el estudio en el contexto de la educación superior obliga a encontrar un balance necesario en aras de encontrar, en palabras de los autores, la luz al final del túnel, derivado de esfuerzo, sacrificio y comprensión de las realidades.

De acuerdo con Doistua y Lazcano, “lo que pensamos y somos se refleja en el ocio de una manera explícita e implícita. De ahí que examinar el ocio críticamente nos lleve a determinar los caminos para hacer de él algo valioso para las personas y comunidades” (2017, p. 9), por lo tanto, el trabajo y estudio simultáneo se constituye en un satisfactor de diferentes necesidades, desde lo económico hasta lo formativo; no obstante, es evidente que la justa medida entre ambas condiciones debe ser encontrada, más aún cuando los tiempos y espacios de ocio se ven permeados por estas, impactando en el bienestar tanto individual como colectivo. Es en definitiva el desafío permanente de equilibrar trabajo, estudio y ocio que impacte en un beneficio personal, familiar y comunitario.



## Capítulo 2. El ocio como campo de interés

Como ya se ha indicado en líneas anteriores, el ocio constituye uno de los espacios académicos que aportan al desarrollo investigativo en educación física, recreación y deporte, por lo tanto, es válido comprender, analizar e investigar el ocio como campo de conocimiento dentro de los procesos de la sublínea, “recre-acción con sentido social y educativo”. El papel que juega el ocio en la vida de las personas ha hecho que se convierta en un fenómeno de suma importancia y sobre el que, a continuación, se ofrece una aproximación teórica.

En este sentido, es importante mostrar una postura necesaria frente a la comprensión y la vivencia del ocio y la recreación como objeto de estudio, y una articulación curricular e investigativa desde los lineamientos en la licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia. En este segundo capítulo se exponen diferentes elementos de orden conceptual que surgen de una diversidad epistémica que soporta el desarrollo investigativo del proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio”; lo que permite enfatizar el desarrollo del texto desde el ocio como fenómeno de estudio y como valor en sí mismo para el desarrollo de los sujetos, de la sociedad y de las particularidades formativas en la modalidad a distancia y virtual, por lo tanto, las posturas referenciadas en este apartado se constituyen en el andamiaje teórico tanto del proyecto como del texto como tal.

A lo largo de los años, han sido diversas las posturas epistemológicas, vivenciales y conceptuales que han surgido en torno al ocio como campo de interés y como forma de comprender las realidades que rodean al ser humano y sus diferentes condiciones constitutivas, siendo la investigación y la formación los principales

canales de afinidad a su entendimiento tanto práctico como teórico, facilitando un escenario de reflexión permanente frente al quehacer del ocio. Si bien se exponen algunas referencias clásicas en torno al ocio como categoría de estudio, es necesario exponer miradas que decantan en los ejes que sustentan la investigación adelantada, por ejemplo, el ocio serio, el ocio casual y el ocio digital; no queriendo decir con esto que son los únicos conceptos abordados, pero sí de especial interés atendiendo a las particularidades de la investigación, el contexto de desarrollo del estudio, la población partícipe y las dinámicas sociales que rodearon la puesta en marcha la investigación.

## **Evolución y categorización del concepto de ocio**

Estudiar y analizar empíricamente el ocio ha sido una tarea que durante mucho tiempo no se ha considerado relevante, de hecho, la significación del ocio se ha asociado a la de un concepto superfluo y sin interés científico. Sin embargo, el papel que juega en la vida de las personas ha hecho que el fenómeno del ocio cobre mayor importancia, tanto social como económicamente.

Es como si hubiese habido un salto en la historia y se volviera a concebir el ocio como en la Antigua Grecia, donde existía el término *Skholè*, que a su vez es la raíz de la palabra latina *Schola*, que ha dado origen al vocablo *escuela*. Para los antiguos griegos *Skholè* era un momento de descanso físico, contemplación, diversión y evasión donde se impartía instrucción en un momento de ocupación reposada (Bourdieu, 1999). Con igual connotación histórica, de acuerdo con Rubio (2012), se pueden identificar tres momentos en la historia que han representado un avance para la significación del ocio.

En primer lugar, la Revolución Industrial europea como coyuntura en la que el aumento en la disponibilidad de tiempo libre propició el desarrollo de nuevas

prácticas de ocio, con matices sociales propios del momento (Veblen, 1994). Aunque el significado de ocio ha variado a lo largo del tiempo, hasta hace aproximadamente un siglo ha mantenido un carácter elitista y minoritario; sin embargo, una vez generalizado el modelo de trabajo derivado de la revolución industrial, y las luchas del movimiento obrero, se empezaron a conseguir los derechos que rigen la legislación laboral actual.

En segundo lugar, durante la II Guerra Mundial los programas de ocio contribuyeron a mejorar el estado de ánimo y la recuperación del estado físico de los veteranos de guerra hospitalizados. Esto originó la idea de un significado de ocio benefactor, dando origen a lo que se ha venido a denominar ocio terapéutico, que se centra en el uso de los recursos del ocio para generar cambios deseables en el plano físico, psicológico y social, favoreciendo en la persona su crecimiento y desarrollo, así como su capacitación para satisfacer sus propias necesidades (Kraus, 1973; O'Morrow, 1976; Stumbo, 2009; Compton, 2010).

Los resultados positivos obtenidos en la aplicación de esta teoría de ocio terapéutico incidieron en un rápido crecimiento de la demanda, hasta que la sociedad se percató de que existían personas para las cuales los programas generales de ocio comunitario no resultaban idóneos, ya que les impedía disfrutar en condiciones de igualdad de los servicios de ocio comunitario por el requerimiento de adaptaciones que lo hicieran factible. Esto alentó el esfuerzo de diversos organismos entre los que destacan la American Therapeutic Recreation Association (ATRA), que defiende la dimensión y aplicación clínica del ocio terapéutico o la National Therapeutic Recreation Society (NTRS), que definió en 1982 el ocio terapéutico, también desde planteamientos clínicos, como un proceso cuyo objetivo es facilitar y mantener el desarrollo y la expresión de un apropiado estilo de ocio para las personas con limitaciones de tipo físico, mental, emocional o social a través de programas y servicios llevados a cabo por profesionales que intenten eliminar barreras para

obtener el máximo beneficio de las experiencias de ocio (Peterson y Gunn, 1984; Gorbeña, 2000; Madariaga, 2011).

El ocio terapéutico, por lo tanto, se podría decir que se caracteriza por ser un recurso que a través del ocio supera o mejora un problema o situación que afecta de forma negativa a una persona (Rubio, 2012).

Y, en tercer lugar, el momento de la historia que ha representado un avance para la significación del ocio, fue la llegada de lo que se ha denominado la sociedad del bienestar, con la que el ocio inició un proceso de consolidación como derecho humano básico, ya reconocido implícitamente en la Declaración de los Derechos Humanos de 1948: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (ONU, 1948, art. 24).

La práctica del ocio para el conjunto de toda la población es una manifestación histórica relativamente nueva (Comas, 2000) que ha pasado de ser un fenómeno reservado a una minoría, a ocupar un lugar cada vez más importante en los colectivos sociales más amplios. La optimización de las condiciones de vida, el incremento del nivel educativo, y la disminución del tiempo total dedicado al trabajo, han contribuido considerablemente a ampliar la posibilidad de disponer de tiempo libre y de tomar parte en este tipo de actividades (San Martín, 1997).

Hoy en día el estudio del ocio cuenta con un gran cúmulo de investigaciones y publicaciones lo que ha favorecido su consolidación y ha permitido desarrollar todo un currículo académico. Barnett (1995) afirma que la década de los ochenta supuso el gran empuje científico a esta disciplina, centrandó el interés especialmente en el papel del ocio en la vida de los individuos y en la comprensión de cómo se desarrolla y evoluciona la conducta de ocio, temas de gran relevancia en la disciplina psicológica y educativa.



Parece demostrado que el ocio tiene una relación directa con la satisfacción y la calidad de vida, aspectos claves en la sociedad actual y, por tanto, el estudio de estos aspectos se ha convertido en algo atractivo para investigadores y académicos. En concreto, el cómo ayudar a las personas a disfrutar mejor del ocio y aprovechar su potencial. Los estudiosos del ocio han ido aproximándose al concepto de ocio desde diferentes prismas, pudiendo aproximar las definiciones de ocio en cuatro categorías.

La primera categoría hace alusión a aquellas definiciones que entienden el ocio como tiempo residual, tiempo libre, el tiempo después del trabajo y del cumplimiento de las obligaciones y las necesidades de subsistencia. En esta categoría, el estudio del ocio consistiría en el análisis de lo que las personas hacemos con nuestro tiempo libre. A nivel educativo se habla de la educación en el tiempo libre.

La segunda categoría de definiciones entiende el ocio como tipos de actividades. Hay actividades tradicionalmente identificadas como actividades de ocio, por ejemplo, actividades culturales como ir al teatro, actividades turísticas, actividades deportivas o actividades recreativas como ir a pasear al campo con la familia o los amigos. Sin embargo, es bien sabido que se pueden practicar estas actividades como actividades profesionales o de forma obligada, por ejemplo, cuando se practica actividad física o deportiva por razones de salud.

La tercera categoría define el ocio en base a lo que este procura o aporta al individuo o grupo. Se determina lo que es y no es ocio en función de los efectos, beneficios o consecuencias que tiene, es decir, se asume que el ocio es aquello que procura satisfacción, disfrute, relajación, crecimiento personal, autorrealización, etc.

Y la cuarta categoría, entiende el ocio como experiencia subjetiva o estado mental. En este grupo de definiciones, el ocio no es considerado un tiempo concreto, ni una actividad determinada y tampoco un efecto particular, sino aquello que

las personas de forma subjetiva definen como tal. Esta aportación ofrece a los profesionales de la educación muchas claves que no se deben ignorar, entre ellas, la comprensión del ocio como experiencia subjetiva, pero también la comprensión de los elementos sobre los que intervenir educativamente como son las actitudes, la motivación, los intereses, la influencia del contexto en el desarrollo de un estilo de ocio u otro, la eliminación de barreras percibidas, la satisfacción, el aburrimiento, etc.

Desde estas ideas, la revisión documental que se basa tanto en la experiencia como en resultados investigativos, permiten comprender el ocio desde lo práctico, sociológico, antropológico, educativo e inclusive religioso, lo que lleva a pensar que establecer un concepto de ocio requiere hacer un rastreo que permita identificar las posturas de varios autores frente al ocio. Si bien es cierto que gran parte de la producción de conocimiento está enmarcada en un discurso que surge de las ideas residuales en torno al tiempo de trabajo, es clave comprender la legitimidad del constructo conceptual que emerge de la reflexión crítica, tanto teórica como práctica, de la vivencia y estudio del ocio en sí mismo.

El ocio se ha convertido en un fenómeno que como campo de conocimiento puede aportar una mejora en el ámbito de la educación física, recreación y deporte, lo que permite exponer a continuación, un acercamiento al ocio desde diferentes visiones, aunque complementarias: la teológica, como experiencia subjetiva y humanista.

## **Una mirada desde lo teológico**

En términos investigativos, entre más reciente es el referente, mejor idea se tiene con relación a la actualidad del estudio del fenómeno, siendo clave entender que los documentos “no tan actualizados” son importantes para comprender el

manejo conceptual del ocio como tal. Ejemplo de esta afirmación es el abordaje de Emile Rideau (1964), quien plantea que el ocio solo alcanza un valor humano a través de diversas e innovadoras actividades que conlleven al ser a obtener su plenitud de desarrollo, idea que emerge desde una mirada antropológica de la fe cristiana y desde la humanización de las actividades del ser humano.

Es así que, Rideau (1964) manifiesta que la conceptualización del ocio parte de la comprensión jerárquica frente a su estudio, iniciando con lo biológico, en donde se expresa que los espacios de ocio y tiempo libre se dan en contraprestación del trabajo dada la demanda energética corporal de esta, y el descanso debe darse para mantener un equilibrio de salud, higiene y bienestar tanto en lo mental como en lo físico; en lo psicológico se analiza el ocio a partir de la necesidad de trabajar y crear, desde la afectividad, las emociones, desde la distracción, la participación social e inclusive la creación; en lo correspondiente a lo sociológico, se analiza el ocio como fenómeno social, describiéndolo en el “medio social, la civilización, la ley y el derecho, las costumbres, la presión social, los determinismos sociales” (Rideau, 1964, p. 10).

Desde lo histórico, el ocio no solo se analiza desde sus formas y desarrollos en las civilizaciones y países, también se observa su mutación en las sociedades modernas. En lo moral, el ocio se relaciona con el ideal de una conducta razonable; mientras que en el contexto filosófico se plantea una mirada fenomenológica del ocio en razón de ahondar en el sentido que se le da a este en la vida y en la sociedad. Finalmente, el autor plantea que, en el ámbito religioso y espiritual, el ocio debe estar subordinado a la comunión personal y colectiva del hombre con Dios.

A partir de estas ideas, se hace necesario comprender que el ocio debe enfocarse a llegar a ser uno mismo, pero esta meta no debe ser mirada desde una postura egoísta, individual, debe proyectarse hacia un bien común, hacia el prójimo, hacia Dios, lo que implica que el ocio desde y para el ser humano debe estar en

constante comunión con los valores y con el desarrollo de ser mismo, de igual manera, en palabras de Rideau (1964), los beneficios del ocio deben pasar por la búsqueda y el encuentro con Dios para que contribuya a la elevación del hombre.

En esta misma línea de revisión teológica frente a la mirada del ocio, Peláez (2009) realiza un paralelo analítico frente a los pensamientos y reflexiones de dos figuras del orden religioso: Santo Tomás de Aquino y Juan Pablo II. Si bien ambos personajes exponen su reflexión y actuar en un contexto temporo-espacial bastante distante, es válido dar una mirada a su pensamiento.

Interpretando lo expuesto por Peláez, Santo Tomás explicaba el ocio no desde su especificidad conceptual, pero sí abordaba en sus escritos y análisis muchas de sus expresiones; en esta medida, el ocio era visto desde diversas ópticas “según el papel que desempeñe el conocimiento: ocio como reposo del trabajo y de la fatiga; como juego y diversión; como fiesta y actividad contemplativa; y como culto, realidad esta última relacionada con la fiesta y con la contemplación” (Peláez, 2009, p. 409). Por su parte, Juan Pablo II no distaba mucho de esas ideas, a pesar de la distancia cronológica y contextual, exponía ideas que articulaban el ocio con el descanso, los juegos y las festividades, llegando inclusive a expresar la necesidad de comprender el fenómeno del ocio (aunque no en estos términos), desde una mirada antropológica de la teología (Peláez, 2009).

A partir de estas ideas, se afirma que puede existir una relación conceptual frente al ocio desde los pensamientos de Santo Tomás y Juan Pablo II, toda vez que, si bien ambos atribuyen características al ocio de descanso, contemplación, recuperación de fuerzas y espacios para las relaciones interpersonales, también se ha evolucionado en una masificación del entretenimiento, tergiversando sus bondades y su riqueza conceptual. En este sentido, desde un razonamiento teológico, Peláez expone una serie de conclusiones desde el análisis comparativo de estos dos autores:

El descanso y, más en concreto, el ocio es una realidad que debe ser defendida y promovida; responde a un designio divino originario [...] El ocio es una realidad mucho más rica: no es tiempo material, sino principalmente una actitud de la persona; no es un tipo de actividad concreta, está compuesto por actividades que se realizan por sí mismas; el ocio no se vive necesariamente en relación con el trabajo, es actividad con sentido propio, con finalidad en sí misma [...] El verdadero ocio tiene poco que ver con la evasión. Es la posesión por medio de la contemplación, por medio del conocimiento, de aquello que se contempla. Y cuando lo que se contempla es el mayor bien para el hombre, Dios hecho hombre, Cristo, el ser humano se pone en condición de alcanzar la felicidad que puede alcanzarse en esta vida [...] El ocio tiene su raíz última en el culto, en la actitud interior de reconocimiento, de agradecimiento y de adoración, de recuerdo del amor fiel de Dios por los hombres. Un culto que encuentra su máxima expresión en la liturgia. (2009, p. 412).

En definitiva, el ocio en términos teológicos busca el desarrollo de vivencias, de experiencias, de pensamientos encaminados a la unión y el encuentro del hombre con sí mismo y con Dios, sin caer en la degradación del exceso del trabajo.

### **Aproximaciones al ocio como experiencia subjetiva o estado mental**

En la década de los setenta ya se comenzó a definir el ocio como experiencia subjetiva. Algunos de estos intentos están basados en investigaciones, otros en meras propuestas teóricas. Gorbeña y Martínez (2006) analizan y detallan algunas de estas formulaciones a través de sus autores.

El primero de ellos es John Neulinger quien publicó el primer libro sobre psicología del ocio en el año 1974. Uno de sus primeros propósitos fue definir el ocio. Para ello, partió de la premisa de que la dicotomía ocio-trabajo era fundamentalmente sociológica, y que era necesario distinguir ocio de tiempo libre y eso le llevó a una definición más centrada en la persona.

Para Neulinger (1981), el ocio es un estado mental de carácter subjetivo e implica participar en una actividad llevada a cabo por sí misma, libremente y sin coerción; hacer algo con lo que uno obtiene significado y satisfacción y que implica a la persona en su misma esencia. El ocio significa ser uno mismo, expresar los propios talentos, capacidades y potencialidades. De este modo se puede afirmar que cualquier actividad, incluso trabajar que es habitualmente considerado como algo contrapuesto al ocio, puede ser ocio.

Neulinger (1981) indica que hay dos criterios básicos para definir qué es el ocio. Uno de ellos es la libertad percibida, es decir, el estado en el que uno percibe que lo que hace es por propia elección, y porque quiere. Si la libertad es real o no, no importa, lo importante es que se perciba como tal. Puede variar en intensidad y calidad. Neulinger lo simplifica hablando solo de intensidad y la dicotomiza en alta y baja, aunque asume que es una variable continua. Y el otro criterio es el de la motivación para la actividad, se refiere a que la fuente de la satisfacción que se obtiene y que puede ser intrínseca (la satisfacción se deriva de la mera participación en la actividad, por el placer de hacer la actividad) y extrínseca (si es por otra recompensa).

Este autor entiende que libertad percibida y motivación son dos conceptos interrelacionados, aunque independientes. Y también sugiere que otras variables como el objetivo que se persigue con una actividad (final o instrumental), el placer percibido, la presión del tiempo o la importancia percibida también nos ayudan a

definir qué es el ocio, sin embargo, en su opinión, el elemento realmente definidor de la experiencia de ocio es la percepción de libertad.

El segundo autor al que Gorbeña y Martínez (2006) aluden es Iso-Ahola. Este investigador parte de una concepción dialéctica del ocio. Para Iso-Ahola (1980) cada persona tiene una “definición personal” de ocio que es el producto de las experiencias personales y las influencias situacionales y sociales. Esa “definición personal” está directamente relacionada con las elecciones personales de ocio y las conductas que se llevan a cabo. Pero la conducta de ocio también está afectada por los factores situacionales que inciden en el momento de la participación y afecta a las experiencias personales y factores situacionales y sociales lo que, a su vez, da lugar al cambio o permanencia de la propia definición subjetiva sobre si la conducta/ actividad es o no ocio. Estamos ante un modelo circular que explica la relación entre los antecedentes y consecuencias de la conducta de ocio.

Iso-Ahola (1979) coincide con Neulinger (1981) en que las experiencias subjetivas de ocio tienen en común la libertad percibida y la motivación intrínseca, y añade que el ocio como experiencia subjetiva incluye tres parámetros fundamentales: la persona, la influencia social/situacional y el tiempo. Así mismo, propone que es la percepción e inferencia de una persona sobre la cantidad y calidad de actividades. Por tanto, el ocio se convierte en la percepción subjetiva de una actividad real o imaginaria en la que una persona participa en un momento dado. Deben tomarse en cuenta los aspectos subjetivos del ocio, pero también los objetivos.

A diferencia de Neulinger, Iso-Ahola entiende que a la hora de conceptualizar el ocio (decir qué es o no es ocio) hay que tener en cuenta los aspectos objetivos. Según este autor, a pesar de haber actividades de trabajo y ocio que comparten elementos comunes (ambas pueden tener refuerzos intrínsecos o resultar satisfactorias), se distingue bien entre lo que es ocio y lo que es trabajo, por tanto, la distinción es válida. Considera que la existencia del tiempo libre (opuesto a tiempo de trabajo) es

un requisito indispensable del ocio, aunque no podamos equiparar los dos conceptos. Así que termina definiendo el ocio como un estado mental subjetivo experimentado en cierto grado cuando un individuo participa en actividades durante el tiempo libre u horas de no trabajo. La gente juzga las experiencias de ocio como mejores cuando las actividades de tiempo libre se eligen libremente y están motivadas intrínsecamente.

El tercer autor al que Gorbeña y Martínez (2006) hacen referencia es a Mihály Csíkszentmihályi, psicólogo que estudia la fenomenología del disfrute humano. Desarrolla el concepto psicológico de experiencia óptima o estado óptimo de la experiencia humana, también llamada experiencia autotélica o *flow* (término en inglés que usaban sus sujetos de investigación para describir su experiencia).

Csíkszentmihályi (1997) tampoco separa ocio y trabajo y sugiere que el disfrute está o puede estar en cualquier actividad y contexto de la vida. Estudia también el ocio como experiencia subjetiva y ve que definirlo solo desde las dimensiones de libertad percibida y motivación intrínseca es limitado. En primer lugar, hay problemas para evaluar esa libertad percibida, pues las personas pueden decir que se sienten libres porque es lo que se supone que se debe sentir. En segundo lugar, hay actividades, como el consumo de drogas, el juego patológico, o el vandalismo, que son elegidas libremente y pueden ser reforzantes por sí mismas si bien sus resultados son difícilmente concebibles como ocio. A partir de estas observaciones Csíkszentmihályi hace el siguiente razonamiento: o se admite que el ocio puede ser algo negativo, o se afirma que se llama ocio a aquellas experiencias que tienen esas dos características básicas (libertad percibida y motivación intrínseca) y que además conllevan experiencias positivas y culturalmente aceptadas, que lleven a la autorrealización y desarrollo de la persona.

Csíkszentmihályi retoma las connotaciones griegas del término al que se hacía referencia en líneas anteriores. En este sentido el ocio no es algo para descansar, no hacer nada, sino que el ocio implica un esfuerzo para alcanzar una sensación de



logro y un aumento de la propia estima. Le interesan dentro del ocio los aspectos de bienestar, no de relajación y placer. El placer es pasivo, homeostático; el disfrute es algo activo, que implica crecimiento, cambio, porque lo que ya dominamos nos aburre y buscamos nuevos retos. Investiga qué es el concepto de disfrute y analiza lo que las personas sienten cuando realizan esas actividades con las que disfrutaban intensamente. Estudió muchos tipos de personas y actividades viendo que se daban ciertas características comunes. Denominó a estas experiencias, experiencias de flujo, pues muchos de los sujetos que participaban en sus investigaciones al definir las experiencias de disfrute decían que se sentían como llevados por una corriente, como si estuviesen dentro de un flujo de consciencia.

A raíz de sus trabajos determinó que las características psicológicas de las experiencias de disfrute son las siguientes:

- Experiencias desafiantes que requieren habilidades. El ajuste entre retos y habilidades produce emociones óptimas, el desajuste produce ansiedad y frustración o aburrimiento.
- Unificación de la acción y la consciencia, atención plena a la actividad.
- Metas claras y retroalimentación.
- Concentración en la actividad: se olvida todo lo demás.
- Sensación de control: ejercer, más que tener, control.
- Pérdida de la autoconsciencia, pérdida del sentido de uno mismo como ser diferenciado por fusión con la experiencia.
- Transformación del tiempo, pérdida de la consciencia del paso del tiempo.

El ocio es por tanto un contexto de libertad expresiva que se experimenta como tal. Y existen ciertas actividades y tipos de personalidades más predispuestas a la vivencia de experiencias autotélicas.

Más allá del proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio”, donde el concepto de ocio además de suponer un espacio académico que aporte desarrollo investigativo y un campo de conocimiento, sería idóneo que los estudiantes de UNIMINUTO en su futuro desempeño profesional en el ámbito de la educación física, la recreación y el deporte pudieran desarrollar las condiciones para que estas mismas áreas pudieran abordarse como una experiencia de ocio.

## **El ocio humanista**

La información con relación al fenómeno del ocio es variada, extensa e interdisciplinar, más aún cuando el estudio de sus manifestaciones requiere una reflexión crítica y analítica tanto desde lo vivencial como desde lo teórico; reflexiones que permean lo cultural, lo deportivo, lo recreativo, lo económico, el desarrollo humano, etc. En este sentido, es válido afirmar que no hay un consenso frente a una sola conceptualización del ocio, cuando las dinámicas sociales son tan cambiantes y con raíces tan subjetivas, que es necesario pensar en no caer en absolutismos, y más bien reflexionar frente a un buen ejercicio de construcción conjunta de saberes con relación al ocio.

Desde estas ideas, pensar en el ocio a partir de una mirada humanista no es tarea fácil, sobre todo cuando desde diferentes aristas de estudio se tiende a confundir el ocio con el tiempo libre o con la recreación en sí misma, que si bien son definiciones y áreas de estudio con una estrecha relación, su connotación de

orden vivencial e inclusive epistemológico tienen matices diferenciadores. En esta medida, siguiendo a Cuenca (2000), el ocio desde la perspectiva humanista no puede ser superficial, debe estar incrustado en los valores humanos, en el cultivo de la vida interior, a lo cual, referenciando a Kriekemans, el ocio debe apuntar a esa “recreación”, a ese volverse más humano, lo que en definitiva debe llevar a comprender “un ocio compartido, porque las ganas de vivir y la satisfacción que lleva implícita su vivencia implica la apertura al otro y el desarrollo de ámbitos de comunicación que trascienden a los sujetos que la experimentan” (Cuenca, 2000, p. 63), con lo que se podría inferir que el ocio en clave humanista es una vivencia que emerge de la formación, es hablar de una trascendencia de la vida de una manera integral y vivida en lo personal y desde esa experiencia del encuentro, que puede surgir desde ese ocio compartido que facilita espacios de conocimiento y comprensión de las múltiples realidades que permean el actuar del ser humano como tal.

Bajo esta premisa, Cuenca, a partir de las ideas de Kriekemans, expone unos signos distintivos del ocio humanista como lo son *la vivencia lúdica*, entendida como esa resignificación de la alegría que impregna el actuar cotidiano de las personas, de esa necesidad de autorrealización innata que caracteriza al ser humano; *liberación*, cuando la persona vivencia el ocio en ausencia de obligatoriedad, de poder tener la libertad de vivenciar, de escoger la experiencia que se desea tener, complementado a su vez por esa libertad percibida; *autotelismo*, en donde se expone al ocio como un fin en sí mismo, sin pretender realizar una acción por buscar una recompensa externa más allá del querer y sentir agrado al realizarla; *formación*, haciendo referencia a una vivencia del ocio un poco más madura, en donde hay una mayor claridad frente a los medios y fines para el ocio, es así que es clave identificar aspectos importantes para una formación desde y para el ocio: la continuidad, la globalidad, la diversidad de intereses y la práctica en sí misma del ocio (2000).

De acuerdo con lo expuesto, y según las palabras de Cuenca, el ocio es “una experiencia humana relacionada con nuestros valores y significados profundos” (2000, p. 91), con esto se podría decir que el ocio, trasciende un simple “pasar el tiempo”, y más bien se observa y analiza desde una experiencia memorable, de especial relevancia para el actuar permanente como seres humanos, lo que en definitiva sería una vivencia comprensiva y satisfactoria que dignifica el vivir, el reflexionar y el interactuar.

A partir de estas ideas, es importante destacar que dichos signos distintivos del ocio, dan paso a la comprensión de este fenómeno desde diferentes dimensiones, que, desde la lectura de las ideas de Cuenca, permiten ser interpretadas desde diversos ángulos, en especial desde lo individual y comunitario, entendiendo que estos no son excluyentes, al contrario, generan una complementariedad para poder comprender y asimilar de una mejor manera las complejidades del ocio. En este sentido, se sintetizan estas ideas en la tabla 3, en aras de establecer un paralelismo entre las dimensiones *lúdica*, *creativa*, *ambiental-ecológica*, *solidaria* y *festiva* (Cuenca, 2000):

**Tabla 3.** Dimensiones del ocio en lo individual y lo comunitario

Dimensión	Desde lo individual	Desde lo comunitario
Lúdica	Hace referencia a ese ocio reparador, respondiendo a las funciones de diversión y descanso necesarios para el ser humano, sean estos activos o pasivos, placenteros, teniendo al juego como su principal expresión.	Se enfatiza en cómo entender la diversión y el juego en una comunidad con sus diferentes grupos poblacionales, entender la diversión y sus manifestaciones a lo largo de la vida.

Creativa	Apunta al desarrollo personal, a la autorrealización, al acceder al conocimiento sin la mirada productivista e industrializante, echando mano de la creación y la recreación fomentando así una vida más formativa e inclusive artística.	Hace referencia a lo formativo, a ese capital cultural de las personas y grupos sociales que se han consolidado a lo largo de los años, y que guarda una estrecha relación con la educación.
Ambientalecológica	Es clave entender la influencia del entorno físico, construido o natural, en el modo de sentir, reflexionar y vivenciar el ocio, esto se relaciona con ese sentimiento desinteresado que genera el encuentro con el ambiente que rodea la persona, independientemente de la actividad de ocio que realice.	Se relaciona con esa vivencia del ocio que trata de buscar esa justa medida entre un entorno físico agradable y la conservación de la naturaleza; ese impacto adecuado de la actividad de ocio en relación con la armonía medioambiental, sea en un sector urbano o rural.
Solidaria	Es quizás la expresión más madura del ocio, en el sentido de hacer todas aquellas actividades placenteras y divertidas, de una manera desinteresada, altruista, en interacción permanente con los demás, de ese encuentro consigo mismo, pero que se refleje en los demás, sin caer en el egoísmo.	La vivencia del ocio entendida como el altruismo que emerge de cada ser humano, de ese deseo de ayudar al otro de manera desinteresada, siendo eso un indicio de calidad humana, de realizar una actividad voluntaria de libre elección y que trasciende el simple hacer por hacer.
Festiva	La fiesta como ese espacio de libertad, de interacción comunicativa de los estados de ánimo, de la resignificación de la alegría y de celebración auténtica que puede disfrutarse desde su preparación hasta su vivencia.	La fiesta entendida como una de las máximas representaciones de la comunidad, de lo social, que permite la cohesión de un pueblo, ya que permite observar las realidades desde lo opuesto a la cotidianidad, a lo rutinario.

Fuente: elaboración propia a partir de los análisis al texto Ocio humanista de Manuel Cuenca (2000, pp. 99-185).

Entendiendo las particularidades del proyecto “Ocio, trabajo y virtualidad. La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de UNIMINUTO, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio”, la relación trabajo-ocio sale a flote desde la mirada humanista que se ha venido analizando. De este modo, es importante hacer referencia a lo planteado por Sebastián de Grazia en su texto de 1966 *Tiempo, trabajo y ocio*, en donde se expone desde una mirada epistemológica, a propósito del tema del tiempo y del trabajo, una diferencia entre el tiempo libre y el ocio, en el cual este último lo expone como una condición humana deseable por pocos y que aún pocos alcanzan (De Grazia, 1966). En este sentido, el paralelismo entre trabajo y ocio merece especial atención, más aún cuando las dinámicas del manejo del tiempo han sido tema de discusión desde diferentes ámbitos: político, social, económico, educativo, etc.; es decir, los tiempos y espacios de ocio se relacionan directamente con la cantidad de tiempos y espacios laborales, lo que podría llevar a pensar que la madurez y evolución del ocio genera trabajo, ejemplo de esto se está viendo con la industria del ocio (parques temáticos, videojuegos, turismo, literatura, digitalización del ocio convencional, entre otros).

Las discusiones, análisis, reflexiones y posturas frente a la relación trabajo-ocio no es nueva y está vigente, aunque en ocasiones no sea tangible y visible a primera vista, en esta medida, “la manera de abordarla y las posiciones defendidas fueron muy diversas, pero sintetizando la evolución y el proceso se puede decir que existen tres posturas que permiten dar una visión del conjunto: evitar el ocio, ganarlo y vivirlo” (Cuenca, 2000, p. 261). Esto lleva a pensar que la mutación de las dinámicas laborales, en su mayoría generada por la vertiginosa evolución de la tecnología y los medios de comunicación, han provocado diferentes formas de relaciones laborales, es decir, el incremento del teletrabajo, las reuniones sincrónicas de trabajo desde diferentes países y continentes han llevado a que en muchas ocasiones se lleve a valorar más el talento humano por encima de la industrialización de las cosas (aunque

no siempre es la realidad), teniendo en cuenta como principal reto la innovación, más aún, cuando se está en una supuesta era del conocimiento.

Por su parte, el ocio aprovecha todas las innovaciones emergentes del desempeño laboral de las personas, de los procesos innovadores que especialmente trascienden los límites de la imaginación; hoy en día es posible aprovechar los desarrollos informáticos para “jugar en línea”, los equipamientos deportivos poseen tecnología que solo podría ser vista en películas de ciencia ficción; la literatura ya tiene un espacio privilegiado en la web; los videojuegos son una industria millonaria que proporciona entretenimiento, en definitiva, desde inicios del milenio, se está viviendo una transformación radical de las formas de vivenciar el ocio y esto está en directa relación con las nuevas formas de las relaciones laborales, a lo cual se puede afirmar que “el nuevo ocio coincide con el cambio experimentado en el ámbito laboral al ponderar una serie de valores nuevos: satisfacción personal, libre elección, realización individual y social, calidad de vida, etc.” (Cuenca, 2000, p. 264).

En consecuencia, la relación trabajo-ocio es una relación casi que indisoluble, ambos son necesarios para una resignificación del actuar humano, está permeada por los procesos de innovación permanentes en la sociedad contemporánea, más aún cuando los desarrollos tecnológicos transversalizan la cotidianidad de las personas quienes son las verdaderamente importantes en dicha relación, por tanto, esta relación se hace evidente

en la defensa de una misma escala de valores. Armonía, equilibrio, empatía, optimismo, creatividad y capacidad de elección son valores del trabajador moderno que tradicionalmente se han considerado funciones del ocio. No del ocio entendido como entretenimiento, pasatiempos o diversión, sino del Ocio con mayúscula, es decir, la ocupación

gustosa y querida, ejercida por la persona en plena libertad.

(Cuenca, 2000, p. 265).

Tras esta aproximación a las visiones del ocio y teniendo en cuenta que a finales del siglo XX se produce un número creciente de actividades desarrolladas como afición, *hobby* y voluntariado, se comienza a diferenciar entre ocio serio y ocio casual.

### Ocio serio-ocio casual

Las conceptualizaciones frente al ocio son diversas, así como los autores, de igual manera, la particularidad de las acciones y los contextos permean los análisis y miradas a este, lo que decanta en una singularidad conceptual, que si bien puede existir un común denominador frente a la esencia como tal del ocio, emergen ideas que llevan a comprender la pluralidad e inclusive la interdisciplinariedad desde la que se puede estudiar el fenómeno del ocio en la complejidad de la diversidad de contextos.

En este sentido, Robert Stebbins, desde la década de los años 70, ha desarrollado estudios y posturas teóricas y empíricas frente al fenómeno del ocio, las cuales han surgido del análisis de las diferentes actividades que los seres humanos realizan tanto en el marco del quehacer laboral como del aprovechamiento del tiempo libre; en consecuencia, este autor ha expuesto diferentes postulados desde los que se puede analizar, vivenciar, entender e inclusive investigar el ocio.

El primero de estos hace referencia al ocio serio, el cual, de acuerdo con el autor, se entiende como una “búsqueda sistemática de una actividad *amateur*, *hobby* o voluntaria que es muy sustancial, interesante y satisfactoria y donde los participantes encuentran una carrera en la adquisición y expresión de una



combinación de sus habilidades especiales, conocimiento y experiencia” (Stebbins, 1992, p. 3). En consecuencia, aquellas actividades realizadas por coleccionistas, creadores y reparadores, competidores en deportes y juegos no profesionales, las artes liberales, el voluntariado, podrían entenderse como ocio serio.

En el marco del ocio serio, una actividad *amateur*, entendiendo esta como una práctica continua, placentera, de algún deporte, arte u oficio, sin ser profesional para ello (Real Academia Española [RAE], 2014), interpretando los planteamientos de Stebbins, mientras un deportista de élite, profesional, un artista profesional, buscan un vínculo económico con la actividad que realizan, y esto a la larga es el fin último de su desarrollo. La actividad *amateur* tiene otro trasfondo, que inclusive desde una mirada sociológica, más que un beneficio económico o profesional, se busca que esa actividad genere descanso, diversión y desarrollo, yendo más allá de una satisfacción monetaria, hay una identificación más cercana con el verdadero sentido del ocio, de realizar una actividad en el tiempo libre sin coacción alguna.

Dentro de las actividades de ocio serio, Stebbins expone que el voluntariado ocupa un lugar destacable dentro de un ocio satisfactorio, autotélico, donde el fin último se basa en la complacencia de servir a los demás sin remuneración alguna por la labor realizada; en sí, es el altruismo el que entra en juego. Si bien es cierto que la concepción del voluntariado dentro de este campo se enfoca más hacia una labor no remunerada, desde los estudios y reflexiones frente al ocio, se analiza a este desde una postura volitiva, es decir, desde ese beneficio que se puede otorgar a otras personas desde las acciones desinteresadas. En esta medida, ¿qué pasa cuando el voluntariado ya trasciende y se piensa más en una actividad devota? Aquí es cuando, en palabras de Stebbins (2004), se adquiere y vivencia un apego fuerte y positivo hacia lo que se hace y la satisfacción por el logro alcanzado es alta, haciéndose esta actividad cada vez más atractiva, incluso, se puede llegar al punto de establecerse como una actividad laboral neta y remunerada.

Han sido diversos los estudios, desde diferentes países y contextos, que han abordado el ocio serio como una categoría de estudio, por ejemplo, desde las actividades que realizan los adultos mayores para utilizar el tiempo libre, a lo cual, en China se dan posibilidades de utilizar este tiempo en programas educativos universitarios enfocados a este segmento poblacional, explorando así los beneficios de un ocio serio, desde el punto de vista educativo (Wu *et al.*, 2020); de igual manera, se han abordado estudios que buscan analizar el impacto de las dinámicas sociopolíticas, el avance tecnológico, el cambio en las estructuras económicas, etc., en el desempeño laboral de los docentes, teniendo en cuenta la demanda laboral y su carga, lo que tiene serias implicaciones psicológicas y en las relaciones sociales de los docentes, a lo cual Alonso *et al.* (2019) exponen que el desarrollo de trabajos de tipo artesanal o un oficio que no está en directa relación con su demanda laboral genera cierto equilibrio y beneficio tanto personal como colectivo, impactando directamente en su desempeño como docente. Así mismo, se han adelantado trabajos que buscan validar escalas de medida y valoración del ocio serio, por ejemplo, el estudio llevado a cabo por Romero *et al.* (2020) buscó reafirmar la validez estructural del *serious leisure inventory and measure* (SLIM), trabajo realizado con una muestra objetiva de 370 atletas de diferentes clubes deportivos del País Vasco, España.

En consecuencia, la diversidad de contextos en los que se puede estudiar el ocio serio es múltiple, reforzando así la idea de interdisciplinariedad de su aplicación y estudio.

Desde el planteamiento del ocio casual o informal, hay actividades encaminadas al entretenimiento pasivo, el entretenimiento activo, juegos pasivos, relajación, la conversación social e inclusive la estimulación sensorial; este tipo de actividades, desde el ocio casual, es considerablemente menos substancial, y no ofrece la trascendencia, o profundidad que ofrece el ocio serio, lo que concuerda con lo planteado por Stebbins (1997, como se citó en Codina *et al.*, 2017) en cuanto a que

el ocio casual se basa en aquella actividad “inmediata, intrínsecamente gratificante; y es una actividad placentera relativamente corta que requiere poca o ninguna capacitación especial para disfrutarla. Es fundamentalmente hedónico; se dedica al nivel significativo de puro disfrute o placer que se encuentra allí” (p. 68).

Desde esta perspectiva, si bien el ocio casual o informal no ofrece una trascendencia o una carrera como lo podría ser el ocio serio, es considerado fundamental para la vida, tanto en el ámbito personal como en el social, en la medida que puede generar un balance, un justo equilibrio entre la obligatoriedad de las cosas y el placer de realizar lo que verdaderamente gusta, es decir, el placer de hacer algo por el simple hecho de hacerlo y eso es lo verdaderamente satisfactorio.

Las contribuciones a la comprensión del fenómeno del ocio casual emergen desde diferentes ámbitos y áreas del conocimiento, lo que hace comprender aún más la interdisciplinariedad del ocio como campo de estudio; por ejemplo, el trabajo adelantado por Pooley (2020) analizó el acceso a actividades de ocio casual por parte de estudiantes universitarios de intercambio en Corea del Sur, a través de dispositivos móviles, permitiendo así mayor facilidad de acceso a las actividades y a su vez generando más facilidad de intercambio cultural y social, a pesar de las dificultades percibidas del lenguaje, aprovechando a su vez la mediación tecnológica para facilitar el disfrute de las actividades locales, lo que lleva al autor a recomendar una exploración más detallada frente a la relación entre el ocio, la virtualidad e inclusive la movilidad mundial. Por su parte, Hindley (2020) analiza los posibles beneficios de participar en una carrera atlética que ya es tradicional en varios países; si bien, los beneficios desde el punto de vista de la salud son ampliamente estudiados, poca atención se ha prestado a las razones de orden social para participar en la carrera, en este sentido, a partir de los análisis realizados, el autor afirma que es necesario prestar mayor atención a estas iniciativas comunitarias, más aún cuando

estas tienden a convertirse en espacios de ocio casual, donde la informalidad de la socialización es permanente durante el evento.

En consecuencia, la perspectiva del ocio serio y ocio casual o informal, que expone Stebbins, permite observar un paralelismo entre las formas de comprender y vivenciar el ocio, tanto en la cotidianidad de la vida, como en lo académico e investigativo, siendo importante no perder de vista la multiplicidad de formas de acercarse a este fenómeno, a lo cual, la interdisciplinariedad de su naturaleza es un punto de partida fructífero para su apropiación tanto teórica como práctica.

## **El ocio desde una postura digital**

Una de las variables del proyecto de investigación que nos ocupa es el aspecto digital. Este tiene una incidencia tanto en la modalidad de estudio como en los tiempos y espacios de ocio de sus estudiantes. Por ello es fundamental que llevemos a cabo una aproximación de esta idea, así como a conocer sus características.

Las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC), de acuerdo con Marqués (2013), son el conjunto de avances tecnológicos que nos proporcionan la informática, las telecomunicaciones y las tecnologías audiovisuales. Estas han irrumpido con cada vez mayor fuerza en nuestra sociedad lo que ha provocado que nos encontremos con generaciones rodeadas de internet, pantallas y tecnologías que van apareciendo. Las TIC también han generado mucha desconfianza en la sociedad en general, pues son muchas las informaciones no contrastadas que se han arrojado sobre ellas. Sin embargo, afortunadamente se han llevado investigaciones para demostrar qué hay de cierto o no en relación con las tecnologías y valorar sus potencialidades, pues se trata de un fenómeno ampliamente presente en nuestra sociedad y muy atractivo en especial para las nuevas generaciones.

Prensky (2010) se refiere a estas generaciones como *nativos digitales*, ya que “han nacido y se han formado utilizando la particular “lengua digital” de juegos por ordenador, vídeo e internet” (p. 5). Estos nativos digitales y los que Prensky (2010) denomina *inmigrantes digitales*, que son “las generaciones anteriores que adoptaron la tecnología más tarde en sus vidas” (p. 3), pasan parte importante de su tiempo navegando por la red, buscando información, jugando, comunicándose o relacionándose a través de las redes sociales digitales, esos portales web donde los usuarios, previamente registrados, pueden crear un perfil personal público o semipúblico, y tienen la posibilidad de ponerse en contacto con otras personas con las que deseen compartir todo tipo de contenidos digitales (Monseiru, 2010).

Las TIC se han convertido en una herramienta fundamental en nuestras vidas, tanto para nativos digitales como para inmigrantes digitales. Suponen un claro influyente que colaboran en nuevos escenarios vivenciales, modelan nuestras vidas y determinan nuestra educación formal, no formal e informal. Las TIC y los nuevos espacios virtuales generados han suscitado nuevas formas de comunicarnos, de trabajar, de informarnos, de divertirnos y, en general, de participar y vivir en una sociedad red (Castells, 2006). Estos espacios brindan la ventaja de tornarse en un espacio idóneo para la participación, la colaboración, la creación de conocimiento colectivo, el aprendizaje entre pares, etc.

A esta forma de vida digital se suma el hecho de que el ocio, fenómeno de demostrado potencial y beneficios, ha adquirido una consideración y valor con mucha importancia en nuestras vidas, y ha pasado a convertirse en un pilar fundamental del siglo XXI, e incluso en un elemento identitario de las personas. Tal y como indican Cuenca *et al.* (2010), analizar cualquier aspecto de la sociedad actual, sin referirse de una forma u otra al ocio, es casi imposible, ya sea debido a su importancia económica, social, educativa y psicológica, como a los beneficios que puede reportar a sus protagonistas.

Por lo tanto, es lógico que el ocio propio de una sociedad conectada, informacional y conectada, sea un ocio apoyado en el uso de herramientas tecnológicas, es más, todo parece indicar que el desarrollo de la cultura digital ha propiciado nuevas prácticas de ocio y ha transformado la propia forma de practicarlas (Viñals *et al.*, 2014). A este respecto, Castells *et al.* (2007) afirman que el espacio virtual alberga nuevas formas de ocio en la que no hay separación entre la realidad y la representación simbólica. Aristegui y Ayerbe (2010) concluyen que el ocio al igual que el resto de los componentes de la vida diaria se ha tecnologizado, y la manera de disfrutar de nuestro tiempo libre ha cambiado. Sibilia (2012) añade que el ocio digital forma parte de la actual cultura del entretenimiento y del consumo en general. Rodríguez y Ballesteros (2019) determinan que las tecnologías aportan una herramienta que, vinculada al ocio, ayuda a mejorar opciones, amplificar la información, así como optimizar nuestras posibilidades y el tiempo disponible.

Por todo ello se podría inferir que el ocio digital se refiere a todas las oportunidades de ocio que se vinculan al uso de las tecnologías digitales, tanto como medio como fin. Y que los espacios de ocio digitales son espacios virtuales de comunicación, socialización, entretenimiento y diversión, que también pueden transformarse en entornos de aprendizaje, de desarrollo humano y de mejora de la calidad de vida individual y social.

### **Características del ocio digital**

Nimrod y Adoni (2012) han analizado el ocio digital con el objetivo de saber si este tipo de ocio tiene cualidades propias, para ello partieron del presupuesto de autores como Katz *et al.* (1973), quienes desde su conceptualización frente al ocio para ayudar a definir los hábitos del ocio digital, tomaron como referencia tres aspectos básicos: tiempo, espacio y actividad/experiencia, concluyendo que estos tres aspectos son comunes al ocio tradicional y al ocio digital.

Las actividades de ocio practicadas en espacios virtuales, además, poseen unos rasgos específicos propios del contexto en que se practican y que las enriquecen. Estos son la sincronicidad, pues se pueden llevar a cabo en tiempo real, al instante o de forma no simultánea; la interactividad porque se desarrollan en medios de comunicación asincrónicos y no lineales que posibilitan el intercambio de información a través de alguna TIC; el anonimato ya que los usuarios pueden neutralizar sus rasgos personales y mostrarse como personas diferentes, y aunque este es un rasgo considerado negativo, el anonimato también puede ofrecer la posibilidad de que las personas se muestren tal y como son al margen de lo que se espera de ellos; y la participación en la realidad virtual, porque la red da la posibilidad de crear, colaborar e intercambiar información estando físicamente en un sitio y virtualmente en otro, así como conectarse a un nuevo espacio donde poder continuar las relaciones sociales (García *et al.*, 2012).

El ocio digital aporta los mismos beneficios que el ocio tradicional, como son la desconexión, el escape de las tensiones de la vida diaria, la mejora de la salud, la construcción de una identidad personal, entre otros (Bryce, 2001). Pero, además, con el ocio digital se han formado nuevos espacios y contextos que han posibilitado nuevas oportunidades de disfrutar del tiempo libre y de transformar experiencias de ocio. Los nativos digitales han nacido en la era digital y tienen una percepción positiva de las TIC. Prensky (2010) afirma que piensan y procesan la información de modo significativamente distinto a sus predecesores. De modo que su destreza en el manejo y utilización de la tecnología es superior a la de sus profesores y educadores.

García (2009) afirma que se trata de una generación que se caracteriza por ser multitarea, les gusta la inmediatez y la acción permanente, que está acostumbrada a recibir información de forma constante y rápida, a través de muchos canales distintos, y que posee una mayor capacidad de procesar información. Además, teniendo en cuenta que vivimos en una cultura audiovisual, su inteligencia visual

está muy desarrollada. Tienen la atención más diversificada y están acostumbrados a organizar la información de forma hipertextual y no lineal. En este sentido, les gusta la acción constante y la inmediatez de recompensas como fruto de sus acciones (Sibilia, 2012), por lo que en muchas ocasiones no realizan un análisis crítico de la información recibida (Carr, 2011). Esta inmediatez parece trasladarse a todos los ámbitos de su vida y concebirla como algo habitual, lo cual no siempre es positivo.

Así mismo parecen tener la necesidad de estar conectados de forma permanente. Las redes sociales se han convertido en parte de la construcción de su propia identidad. Según Tapscott (1998), dichas generaciones tienen un papel muy activo como buscadores de información, lo cual parece potenciar competencias como la autonomía, y que también se expresan libremente, exponiéndose a una amplia gama de ideas, opiniones y argumentos (Aguilar *et al.*, 2013). Todo ello ayuda a fomentar la autonomía y la competencia de resolución de problemas.

Se está en presencia de un ocio que ofrece oportunidades para participar, colaborar, socializar y aprender en red, empoderar a la ciudadanía y generar conocimiento colectivo. Un ocio que se caracteriza por la no obligatoriedad, el disfrute y la diversión, enmarcado en una filosofía humanista del ocio (Cuenca, 2000) que lo entiende como una experiencia humana personal, social e integral. Desde esta concepción humanista, el ocio se convierte en un ámbito de aprendizaje y desarrollo humano idóneo para las personas.

Dadas las posibilidades que este tipo de ocio nos brinda, debemos aprovecharnos de sus potencialidades, intentando que se configure como un ocio positivo en el que las personas disfruten y se desarrollen, pero también ha de ser utilizado de la forma más adecuada, educando sobre su uso y vigilando sus riesgos. Ya en 1997 la Asociación Mundial de Ocio (WLRA, por sus siglas en inglés) (1997) lanzó la hipótesis de que las TIC, internet y los medios sociales (redes sociales virtuales, videojuegos, blogs, wikis, etc.) son espacios virtuales de ocio, aprendizaje



y socialización informal idóneos para la educación y transmisión de valores sociales a los más jóvenes, apostando por la educación en ocio desde las escuelas como medio fundamental para ayudar a los jóvenes a lograr una deseable calidad de vida a través del ocio, podría pensarse entonces en un ocio digital como un medio para la formación. Reflexionar sobre el ocio digital desde un concepto de desarrollo humano, aprendizaje y calidad de vida, puede ofrecer claves de éxito para promover procesos y metodologías de aprendizaje adecuadas, no solo al contexto actual, sino también a los intereses, motivaciones y formas de entender la cultura digital de los ciudadanos (Aguilar *et al.*, 2013).

Tal y como se ha mencionado en líneas anteriores, existen una serie de riesgos vinculados al uso inadecuado de las mismas. Para ello es fundamental ser conscientes de estas amenazas para prevenirlas, informar sobre las mismas y educar en el uso adecuado. Entre los diferentes riesgos que emergen de estas prácticas digitales están el uso abusivo, ante el que habría que poner límites en cuanto a tiempo y lugar de uso; la interacción con desconocidos, para lo cual es fundamental ser consciente de lo que esto puede acarrear; la suplantación de identidades; riesgos económicos y fraudes, por ejemplo a través de las descargas ilegales; amenazas técnicas, mediante los virus informáticos, programas espías, *spam*; o el acceso a contenidos inapropiados, de carácter sexual y violentos. Aunque cada vez tomamos más conciencia de ello, es fundamental poner en marcha acciones destinadas a educar en un uso adecuado de las TIC.

Independientemente de las relaciones sociales, académicas o laborales que se establezcan entre nativos e inmigrantes digitales, desde los análisis al fenómeno del ocio, trabajo y estudio simultáneo, sobre todo en estudiantes que abordan su proceso formativo en modalidad a distancia y virtual, las TIC se han convertido en herramienta clave para diferentes procesos educativos, así como un medio para diversas prácticas de ocio, más aún, con su inevitable incorporación a la sociedad,

lo que lleva a pensar en la necesidad de seguir investigándose sobre estas TIC y su articulación con el ocio, ya que inexorablemente forman parte de la vida cotidiana.

## **Una breve mirada a un discurso en América Latina y Colombia**

Más que un acercamiento conceptual al ocio desde una perspectiva latinoamericana, se trata de hacer una aproximación a unas formas de pensar y de un actuar en la construcción de conocimiento desde y para el ocio, para lo cual es clave situar culturalmente los saberes frente al ocio y así contextualizar sus epistemes y sus praxis; así mismo, es válido comprender la ruta metodológica para reflexionar frente al fenómeno del ocio, sabiendo que el camino trazado no es llano, tiene sus altibajos, que a su vez permiten observar la diversidad de contrastes que permean los análisis críticos frente a las realidades del ocio en el continente, realidades abordadas desde objetividades y subjetividades que emergen de la oralidad y las vivencias del contexto como tal.

Al respecto, Peralta (2015) expone una serie de reflexiones que apuntan a plantear una mirada diferente, contrahegemónica a la generación de conocimiento y conceptualización del ocio, que en su gran mayoría, viene de un pensamiento eurocéntrico y norteamericano que poco se identifica con la existencia cultural y epistemológica latinoamericana, que en un sentido estricto, desconoce las otras formas de ver las realidades que permiten comprender un fenómeno en toda sus dimensiones, limitando así otras posibilidades de construcción de conocimiento desde el contexto y para el contexto, e inclusive, desde el mismo territorio.

Pero ¿cuál sería la génesis de esa forma “única” de reflexionar y generar conocimiento frente al ocio? Interpretando lo expuesto por el autor, la unidireccionalidad del pensamiento no permite ver otras posibilidades de generación de conocimiento, es decir, las formas de pensar desde la Grecia clásica y la época de la

Revolución Industrial casi que son sagradas e intocables, a lo cual, “tanto en la mirada grecorromana como en la Industrial nos encontramos con que el ocio siempre tiene origen en una misma cultura, y por lo tanto en un mismo esquema de pensamiento y de construcción de conocimiento reconocido como occidental” (Peralta, 2015, p. 59). Esto implica que la lectura del ocio desde un pensamiento occidental, según Peralta (2015), está permeada por unas lógicas de razonamiento que explican la realidad como si fuera única, limitando así la posibilidad de una construcción y deconstrucción de conocimiento que surja de diversos espacios y tiempos relacionados con la dimensión lúdica, las festividades, y todas aquellas manifestaciones culturales que hacen particular y diferente el pensar y actuar latinoamericano.

¿Qué pasaría si se sale de un esquema de pensamiento “predefinido” y se empieza a mirar, pensar, estructurar, categorizar, teorizar... desde una postura diferenciadora? Salirse de la zona de confort epistemológica no es tarea fácil, más aún cuando se quiere resignificar el discurso construido desde experiencias que transversalizan las existencias propias de un contexto que, en ocasiones, es invisibilizada por actitudes hegemónicas. En este sentido, desde la revisión analítica de constructos teóricos de la región latinoamericana, Peralta (2015) expone un pensamiento frente a las formas de abordar los estudios del ocio, que decanta en una propuesta sustentada en varias claves a saber:

*El ocio más allá del ocio.* Construir conocimiento en este campo supone inicialmente pensar en las lógicas bajo las cuales nos hemos construido como sociedad latinoamericana, las formas en que nos hemos venido pensando y las matrices culturales que nos configuran. [...] *El ocio como parte de la realidad y no como una realidad aislada.* Desde una mirada fragmentada se ha construido conocimiento en ocio como si este fuera ajeno a las condiciones sociales, políticas, económicas o culturales

en que se está inserto dividiendo así en pequeñas partes el conocimiento producido con lo cual se minimiza y aísla el conocimiento colocándolo en tal grado de especialización que pierde sentido cuando se le trata de ubicar en la realidad. [...] *Aprehensión problematizadora de la realidad*: el ocio más allá de la teoría. Problematizar la realidad como punto entrada a la construcción de conocimiento plantea exigencias epistémicas y metodológicas que nos permiten ampliar el horizonte de mirada, el reconocimiento de los razonamientos bajo los cuales se han construido los sentidos y significados del ocio y las formas en cómo se ha producido conocimiento históricamente en nuestro campo. [...] *Construcción de categorías emergentes y ampliación teórica del campo*. Sacar al ocio de los límites teórico-conceptuales actuales y entrar al campo desde la aprehensión problematizadora de la realidad permite la construcción de categorías emergentes para el estudio y la construcción de conocimiento en nuestro campo, así como realizar una lectura abierta de los fenómenos sociales, culturales, políticos o económicos en cuyo interior se gestan tanto las prácticas como los estudios de ocio. [...] *Lo epistémico como acto ético-político*. La construcción de conocimiento en cualquier campo es también una forma de instaurar formas de ver, ser y estar en el mundo... La forma en que construimos conocimiento no sólo da cuenta de nuestras bases teóricas o conceptuales sino del sistema de creencias sean científicas, políticas o ideológicas bajo las cuales sustentamos nuestro pensamiento. (2015, pp. 63-66).

En este sentido, la construcción de conocimiento con relación al ocio, y más aún, su propia conceptualización, a partir de lo expuesto por Peralta, parte del reconocimiento y la resignificación de las dinámicas culturales propias de cada región, lo que implica un abordaje tanto vivencial como teórico que permita esclarecer las particularidades del contexto y establecer ejes de discusión que consientan comprender la trascendencia del ocio, no solo desde el descanso o la diversión, sino también desde un actuar político y epistemológico que facilite consolidar una identidad que es plural, que se sale de los convencionalismos, y a su vez genera espacios de encuentro y discusión que aportan a la consolidación del ocio como un campo de conocimiento.

En esta misma línea, Elizalde y Gomes (2010), desde una revisión bibliográfica en torno a la conceptualización y estudio del ocio y la recreación en Latinoamérica, exponen que las conceptualizaciones frente al ocio, difundidas y estudiadas en América Latina han sido “formuladas en otros contextos, mostrándose insuficientes e inapropiados frente a las problemáticas, contradicciones y potencialidades de esta región. Por esto, se requieren siempre nuevas lecturas y resignificaciones” (p. 1). Por lo tanto, conceptualizar el ocio, en primera instancia es una tarea de largo aliento, que debe contemplar las representaciones de las realidades del contexto como tal, sus particularidades y a su vez, que permita la entrada a las interpretaciones que lleven a la discusión y consolidación del concepto propiamente.

Desde estas ideas, es válido pensar que el ocio es un campo de conocimiento con características propias, cuyo trasegar histórico lo hace visibilizar como una dimensión cultural, lo que implica que el conocimiento desde y para el ocio se construye desde los saberes y vivencias arraigados a los territorios, los cuales proporcionan diversidad política, ambiental, étnica, y educativa a esa generación de conocimiento; en consecuencia, “el ocio implica “producción” de cultura –en el sentido de la reproducción, construcción y transformación de prácticas culturales

vivenciadas lúdicamente por personas, grupos, sociedades e instituciones–” (Elizalde y Gomes, 2010, p. 9).

En esta medida, desde lo expuesto por los autores, es importante comprender que la conceptualización frente al ocio en el contexto de América Latina debe partir de dos premisas básicas: la primera tiene que ver con la idea que ha imperado desde tradiciones que poco tienen que ver con las realidades de estudio de este campo, idea relacionada con un modelo de producción capitalista, es decir, el ocio se entiende como un “mal viviente” que vicia los sistemas productivos y por ende el consumismo que nutre dicho capitalismo; la segunda parte de una idea que trata de ir en contravía de este primer planteamiento, es decir, un ocio que va en contra de la hegemonía capitalista y consumista, un ocio que lleva a los sujetos a pensarse como un potencial lúdico y de diversidad cultural, que los invita a vivenciar el ocio desde una postura reflexiva y crítica, siendo esto un punto de partida para comprenderla necesidad de unificar y hablar un mismo idioma, propio y contextualizado a las realidades de “este lado del mundo”.

Bajo este panorama, en América Latina la construcción de conocimiento frente al ocio, y por ende su conceptualización, es una dinámica en permanente acción, reflexión y contextualización; son varios los autores que han venido construyendo, a lo largo de los años, estudios frente a las representaciones, usos, discusiones y narrativas del ocio, siendo posible inferir su estrecha relación con la permanente evolución de las sociedades, sus cambios, sus formas de vivir y de pensar, con lo que se podría decir que los hilos de la sociedad y del ocio se entrecruzan para construir un entramado discursivo susceptible de analizarse en todas sus dimensiones.

En esta medida, quizás la relación trabajo-ocio ha marcado la pauta de diferentes análisis, inclusive desde el punto de vista antropológico. Ejemplo de esta idea se refleja en el trabajo de López-Bejarano (2019), quien desde una mirada antropológica establece una relación entre el trabajo y el ocio en Colombia,

especialmente en Santafé de Bogotá en el siglo XVIII. La autora manifiesta que dicha relación ha sido influenciada por un pensamiento cristiano-occidental, en donde el trabajo se convierte en una virtud, y el ocio, traducido en pereza se transforma en pecado. Al respecto se hace referencia a lo escrito por San Pablo en la Segunda carta a los Tesalonicenses, capítulo 3, versículo 10, en donde se expresa que “aquel que no trabaje no podrá comer”, condenando en cierta medida a aquellas personas que no produzcan, que no generen un capital o aporten a este, o según la clase social, no ostenten alguna dignidad. Y es en esta medida, que gracias a la “dignificación” cristiana del trabajo, en sus diferentes formas de realizarse, desde el comercio hasta las artes, se dinamizan grandes cambios sociales y económicos, llevando a establecer a la pereza (y por ende al ocio) como un pecado mortal. Es así, que la desvalorización del ocio y la valorización del trabajo, a partir de la discursividad cristiana para la época, empieza a tener una connotación más social, “que se va transformando en todos sus aspectos: desde la finalidad y su sentido, hasta el lugar que tendrán en lo cotidiano actuar y sentir de hombres y mujeres” (López-Bejarano, 2019, p. 51).

A pesar de estas apreciaciones, e inclusive imposiciones de pensamiento, el valor otorgado al ocio y al trabajo también tiene sus preferencias; que una persona sea ociosa o trabajadora depende de su estatus social, a lo cual, López-Bejarano (2019), citando a Maravall y Veblen, hace una reflexión a lo que se llamaría ocio ostensible, es decir, entre más prestigiosa era la persona o la familia, por ende, más ostentosa y ociosa era. En aquella época (y aún se ven algunos rasgos de esa connotación social), la ostentación de favores de la gente acaudalada era el común denominador de la sociedad, como dar limosna, por ejemplo, así mismo, ostentar lujosas casas, cenas excesivas, tener servidumbre y, desde luego, no trabajar, era un sello distintivo de estatus y distinción.

A partir de estas ideas, la relación trabajo-ocio estaba permeada por signos de distinción y clase social, en este sentido, “el tiempo dedicado al trabajo era un

signo de jerarquía bien visible: no trabajar o trabajar poco daba alcurnia y valor, trabajar todo el día era asunto de indios, negros y mestizos” (López-Bejarano, 2019, p. 176). Y es desde esta lógica, que los espacios y tiempos de ocio de la clase obrera eran aprovechados casi que al margen de la ley dadas las circunstancias sociales y religiosas de la época; por ejemplo, el juego, desde sus diferentes matices y formas, tenía sus expresiones y vivencias, “entre las tablas de juego organizadas en las casas de los notables y aquellas de los pequeños funcionarios y artesanos, o los juegos en las chicherías, tiendas o en los populares “patios de juego o de barra” (López-Bejarano, 2019, p. 179).

Si bien las jerarquías sociales eran bien marcadas desde un paralelo entre trabajo como virtud y el ocio como pecado, la distracción de las labores tenía sus tiempos y espacios de disfrute y diversión. En consecuencia, desde la interpretación de los análisis de la autora, trabajo y ocio en la época de aquel siglo XVIII, son parte constitutiva de la actividad humana, expresiones y vivencias de la cotidianidad que configuraban una dinámica social permeada por creencias y comportamientos esquemáticamente jerarquizados.

Saliendo un poco de la perspectiva histórica expuesta anteriormente en el contexto colombiano, pero manteniendo una misma línea de revisión y reflexión frente al ocio y sus articulaciones con ejes temáticos que pueden brindar un punto de partida fructífero para su conceptualización, Díaz y Guerrero (2007) hacen un análisis a la relación ocio, pereza y educación desde su dependencia de la noción de bien, partiendo principalmente de aspectos que llevan a pensar en la confusión y en ocasiones la similitud terminológica del ocio con otros aspectos.

En esta medida, los autores plantean unos puntos de discusión sobre los que el ocio se constituye en eje de reflexión desde un saber disciplinar y su respectivo fortalecimiento. Un primer punto expuesto por Díaz y Guerrero (2007) tiene que ver con los conceptos que suelen usarse sin el profundo análisis, como si fueran las cosas



evidentes a simple vista, es decir, cuando se equipara al ocio con la holgazanería, el no hacer nada o el ideal griego de ocio; o cuando se le otorga la importancia académica y social por encima de niveles convencionalmente aceptables, en definitiva, una confusión derivada de un carente análisis.

Un segundo punto tiene que ver con la equiparación de las realidades del ocio y la recreación en la época grecorromana con la actualidad, es decir, no se hacen análisis profundos y se da por sentada su importancia y veracidad solo por su cotejo con el pasado de tal contexto. Un tercero se expone en cuanto el origen conceptual, en palabras de los autores, “la idea según la cual los conceptos, en general, poseen una historia a partir de un origen preciso, desde el que se desarrollan o evolucionan” (Díaz y Guerrero, 2007, p. 128), ejemplo es la evolución del concepto de recreación a partir de la noción de ocio vinculado a un saber articulado con el descanso y la diversión.

Y un cuarto punto de estudio se relaciona con la articulación entre tiempo libre, recreación y pereza y su vínculo con la noción construida (o por construir) de ocio, toda vez que, a pesar de las diferencias conceptuales soportadas desde diferentes ángulos de estudio, se siguen tratando como una misma cosa, dado que adquieren una fuerte connotación de contraposición al trabajo.

A partir de lo descrito, se manifiesta que, a pesar de los diferentes acercamientos y estudios de orden conceptual frente al ocio, la recreación y el tiempo libre, aún está latente la ambigüedad terminológica frente al ocio, lo que implica que este término “suele usarse con regularidad en un sentido más abstracto. Se juega contra el uso peyorativo, pero se defiende sin pleno conocimiento sobre su historia y los problemas a los que da lugar” (Díaz y Guerrero, 2007, p. 134).

Desde estas ideas, es válido afirmar que el ocio tiene diferentes matices de estudio y conceptualización. Así como se ha observado desde las diferentes revisiones

documentales, es tangible una confusión conceptual e inclusive epistemológica frente al ocio, también se evidencian “ventanas de observación” que permiten establecer un abordaje del ocio desde puntos de análisis que son poco convencionales en aras de generar un aporte significativo al estudio del ocio. En este sentido, es importante entender dos paradigmas desde los cuales, según Igarza (2009, como se citó en Carreño *et al.*, 2014), los discursos del ocio se han mirado y estudiado desde dos corrientes: el paradigma liberal consumista y el creativo cultural; el primero concibe el ocio como el descanso y la liberación del trabajo, aprovechando el tiempo libre para el consumo, mientras que el segundo se acerca más a la concepción clásica del *otium*, en el sentido de aprovechar el tiempo de ocio para el cultivo de la educación, de la cultura y de la creatividad, acciones que llevan a ser más humano.

Carreño *et al.* (2014), desde el análisis de las ideas de Igarza, proponen tres categorías que permiten entender el ocio desde lo idealizado, lo laboral y educativo. La primera categoría, el ocio idealizado, trata de ser interpretado y vivenciado como “el privilegio humano por excelencia hacia las artes y la filosofía” (Carreño *et al.*, 2014, p. 24), relacionado directamente con la satisfacción de necesidades como la contemplación y la búsqueda de la trascendencia de la vida humana; de igual manera, se da la búsqueda permanente de los placeres de la vida, muy visto desde los planteamientos aristotélicos.

El ocio residuo del tiempo de trabajo es, de acuerdo con los autores, el más abordado para las discusiones de orden teórico y práctico en torno al ocio, partiendo esencialmente de la relación trabajo-descanso, lo cual corresponde directamente con un discurso netamente económico en donde se da a entender un ocio relacionado con el “consumo y el mercado como ejes centrales que dirigen las acciones de las personas. También se incluye desde esta perspectiva la tradición higienista del uso del tiempo libre” (Carreño *et al.*, 2014, p. 26), lo que implica aprovechar el tiempo libre

como espacio para reponer energías frente al trabajo corporal y mental propio de una sociedad consumista.

En cuanto al ocio educativo, según Carreño *et al.*, se dan dos miradas claves para comprender esta categoría: la primera gira en torno a la instrumentalización del juego como herramienta para los procesos de enseñanza-aprendizaje, transversalizado por un ejercicio netamente lúdico; y la segunda aborda el ocio como una forma de alcanzar nuevas dinámicas organizacionales de la sociedad y la cultura (2014, p. 26).

Estas tres categorías de análisis son transversalizadas por un discurso hegemónico del ocio, lo que implica que ellas son permeadas por construcciones conceptuales ya preestablecidas que abarcan un camino ideológico e inclusive político, que lleva a pensar que es válido un cambio de perspectiva en la concepción del ocio, inclusive pensar en una estructuración de una “contrahegemonía” para generar propuestas alternas a la construcción de un discurso propio de este campo, de aquí que es importante pensar que su comprensión y su estudio debe partir del diario vivir, de la reflexión académica y de la revisión documental, por lo tanto:

Entre lo institucionalizado, lo teórico y la experiencia cotidiana, el ocio solo recientemente está cualificando su discusión académica, mientras la experiencia cotidiana, estructurada con fuerza por el mercado y el consumo, tiene un curso particular y de dinámica cambiante. A su vez lo institucionalizado comparte tensiones, contradicciones y desarrollos que parecen mediar lo cotidiano y lo teórico pero que sigue inevitablemente el curso hegemónico que persiste en privilegiar la perspectiva produccionista de la economía y la política. (Carreño *et al.*, 2014, p. 28).

En consecuencia, la construcción de conocimiento desde y para el ocio, es un camino no solo teórico, también vivencial, lo que se constituye en un insumo de primera mano para comprender las complejidades de un discurso que trata de salirse de lo hegemónico, para establecerse como propio y contextualizado.

Quizás uno de los aspectos para establecer un acercamiento conceptual al ocio se enmarca en la relación ocio y desarrollo humano, centrada en análisis derivados de las reflexiones, vivencias, investigaciones y revisiones de distinta índole. En tal sentido, Tabares hace una serie de consideraciones, partiendo en primera instancia de la significación otorgada al ocio desde diferentes ángulos, a lo cual, haciendo referencia a los planteamientos de Nussbaum, Cuenca y Max-Neef, en cuanto al ocio como experiencia humana, el autor expresa que “parece posible pensar que el ocio a través de sus diferentes manifestaciones puede ser asumido como una necesidad humana, dado por supuesto que aquellas experiencias vividas como libres, placenteras y gratificantes son necesarias para una buena vida humana” (Tabares, 2001, p. 1).

Esto permite reflexionar en la forma como se satisfacen esas necesidades, cómo una experiencia de ocio puede ser gratificante y brindar un bienestar tanto a la persona como a la comunidad en particular, en este sentido, es clave pensar en la calidad y el aporte significativo al mejoramiento de las condiciones de vida y de la sociedad en sí, a lo que Tabares expone que “no importará tanto el número y cantidad de ofertas, sino la calidad de las mismas en términos de libertad y posibilidad de desarrollo humano” (2001, p. 1); esto lleva a pensar en la importancia de la forma de satisfacer esa necesidad y generar un bienestar, más aún cuando no todas las actividades de ocio son gratificantes, en consecuencia, el ocio puede analizarse desde las realidades en las que está inmersa una sociedad, siendo coherentes con las formas de sus manifestaciones, sus vivencias y sus aportes a la calidad de vida.

En esta línea que Tabares expresa es preciso afirmar que el ocio se constituye en un marco de referencia, tanto social como personal, que potencia el desarrollo humano. Esto implica comprender las complejidades del ocio en el sentido de “desentrañar” sus prácticas, de buscar la trascendencia de sus representaciones que impactan el pensamiento y la cotidianidad de las personas, por tanto, “se hace necesario relacionarlas con formas de vida, con tipos, con la forma como favorecen u obstaculizan la participación y los niveles de autonomía, para poder afirmar su direccionamiento hacia el desarrollo humano” (Tabares, 2005, p. 1). Por consiguiente, discernir el ocio en clave de las dinámicas humanas es buscar un bienestar que trascienda las diversas formas de actuar e interactuar de las personas y de una sociedad con sus diferentes realidades.

Las reflexiones y estudios frente al ocio también han tenido puntos de encuentro con otros saberes y realidades propias de Colombia. En este sentido se han adelantado trabajos que buscan establecer relaciones y análisis entre el ocio, el capital social, el desarrollo cultural, el desarrollo humano, la convivencia y la paz, en especial este último atendiendo al posconflicto que se supone está viviendo la sociedad colombiana. Es en esta medida que Molina y Tabares (2019), desde diversas revisiones bibliográficas, manifiestan la existencia de múltiples inconvenientes para la consolidación de una cultura de paz en el marco del posacuerdo, toda vez que aún están latentes las huellas de más de cinco décadas de conflicto armado, y a su vez, las prácticas culturales, inclusive los emprendimientos de este tipo, poco más han podido prosperar, incluidos aquellos espacios y vivencias de ocio, recreación y deporte, alterando así la propia identidad de las personas y sus territorios.

Es bajo esta perspectiva que la construcción conceptual del ocio también está marcada por las diferentes dinámicas sociales y culturales que transversalizan una sociedad, más aún cuando hay una relación directa entre ocio y prácticas culturales,

las cuales aportan a la construcción de un tejido social lastimado por un conflicto. Desde estas ideas, Molina y Tabares (2019) manifiestan que:

Construir una cultura de la paz y del posconflicto nos responsabiliza con la memoria histórica para, desde el reconocimiento y la diversidad, comprender las huellas que la guerra ha causado en los territorios, alterando la cultura de la cual hacen parte importante las prácticas de ocio y de deporte. Es un llamado a entender la realidad real que no se expone diáfananamente desde indicadores lineales y estáticos, por el contrario, amerita de lectores dinámicos y relacionales de las diferentes dimensiones de la realidad. (p. 18).

En definitiva, la estructuración conceptual del ocio parte de la comprensión de un abanico de variables de orden personal, social, académico e investigativo, no hay una sola forma de observar y estudiar el fenómeno del ocio. Si bien existe una relación directa entre sus prácticas y el bienestar del ser humano, no es el único contexto de análisis, más aún cuando sus expresiones se constituyen en un discurso que lleva a la consolidación del ocio como un campo de conocimiento.

Desde esta mirada, en palabras de Elizalde (2010), la conceptualización del ocio parte de su resignificación en la región latinoamericana, en primera instancia de la riqueza cultural de las sociedades, de la forma de vivenciar lo laboral y lo educativo, aspectos del constante vivir humano directamente relacionados, y cuyas dinámicas en las comunidades son el insumo permanente para estudiar, reflexionar, contextualizar y dignificar la vivencia del ocio, lo que permite pensar en desarrollar un constructo que se salga de lo hegemónico y atienda a las particularidades culturales y contextuales.

## Capítulo 3. Ocio, trabajo y estudio en el marco de la educación virtual y a distancia

Estudiar y analizar el ocio en toda su dimensión ha sido una tarea que durante mucho tiempo no se ha considerado relevante, de hecho, la significación del ocio se ha asociado a la de procesos carentes de rigurosidad académica y científica. No obstante, el papel que juega en la cotidianidad de los seres humanos ha hecho que este fenómeno (y desde algunas posturas, campo de conocimiento), cobre mayor relevancia en las diferentes esferas de la sociedad. Las concepciones en torno a la sociedad del bienestar han dado una significación clave al ocio, marcando un ejercicio de consolidación como derecho humano básico, ya reconocido implícitamente en la Declaración de los Derechos Humanos de 1948: “Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas” (ONU, 1948, art. 24). En esta medida, adelantar propuestas investigativas que lleven a la comprensión de la importancia del ocio en los seres humanos y el papel que este desempeña en los procesos académicos y de desarrollo humano, conducen a generar una complementariedad de espacios que potencian el entendimiento del buen vivir.

Han sido diversas las apuestas académicas e investigativas por comprender el ocio en toda su complejidad, en una sociedad “contemporánea” que lleva a pensar que no hay tiempo para el cultivo del espíritu. Las prácticas cotidianas de ocio, desde las voces de diferentes autores, estudiantes y personas del común, han sido relegadas para atender a la avasallante dinámica de la evolución social enmarcada en el estudio y el trabajo, que en la mayoría de los casos, se realiza de manera simultánea por los jóvenes, y en el contexto colombiano, los jóvenes universitarios.

Es así que el presente capítulo sintetiza las ideas abordadas y emergentes, desde una mirada metodológica y de discusión, de un ejercicio investigativo que da especial valor al ocio en el contexto específico de la educación virtual y a distancia, con una población de estudiantes universitarios que trabajan y estudian simultáneamente, mostrando resultados desde las categorías del ocio serio, ocio casual, ocio digital y satisfacción con los tiempos de ocio, las cuales fueron conceptualizadas en apartados anteriores.

## Algunos antecedentes

Hablar de ocio, en palabras de Peralta (2015), es remontarse a comportamientos históricamente disciplinares que permean la cotidianidad del ser humano; así mismo, la construcción de conocimiento en ocio se relaciona con la configuración de las dinámicas investigativas en aras de estudiar las realidades de las personas, sus contextos, sus relaciones, discursos y pensamientos. Son diversas las apuestas investigativas y reflexivas, desde diferentes puntos de vista, que permiten observar el fenómeno del ocio en diferentes ámbitos y generar un sustento para el trabajo expuesto, es así que se considera importante dar mención a estudios que emergen desde trabajos aplicados, al igual que indagaciones adelantadas en el marco de la educación universitaria, desde luego es clave dar una mirada al ocio digital como eje de estudio, y por supuesto, a lo relacionado con la modalidad de estudio a distancia y una mirada particular al ocio y trabajo articulado.

La relación ocio, educación y política tiene su punto de reflexión y análisis de cara a la sociedad contemporánea. Al respecto, Palmero *et al.* (2015) exponen una tesis con relación al ocio como uno de los ejes centrales de la estructuración y desarrollo de políticas educativas, estableciendo un análisis de esta relación desde los planteamientos de Aristóteles en cuanto al ocio y humanidad, partiendo de una mirada epistemológica tendente a “comprender el ocio como «tiempo libre» entre



dos trabajos, en la Grecia clásica el trabajo adquiere su sentido en relación al ocio: «la vida se divide en trabajo (ὄργασμα) y ocio (ὄκησις), en guerra y paz, [...] la guerra existe en vista de la paz, el trabajo en vista del ocio, y las acciones necesarias y útiles en vista de las honrosas» (Palmero, *et al.*, 2015, p. 7). Es así que los autores plantean, desde las revisiones y reflexiones adelantadas, que el ser humano en la actualidad no solo necesita la tecnología para alcanzar su excelencia y competitividad, requiere de una conciencia moral, de justicia y de vínculos con la otredad que solo se derivan y consolidan desde una vivencia de ocio consciente.

Desde los estudios adelantados en relación al ocio, el trabajo “La ciclovía en Bogotá, un espacio público de recreación y ocio: ambiente, salud y ciudadanía”, el cual se adelantó en el marco de la investigación doctoral *Espacios públicos de ocio: el caso de la ciclovía en Bogotá 1995-2013*, muestra los vínculos directos entre la categoría ocio y los ejes sobre los que ha venido trabajando la ciclovía desde hace varias décadas: cultura ciudadana, salud colectiva y cuidado ambiental (Rodríguez Cortés, 2015). Al respecto, Osorio (2017) en su escrito *Consideraciones humanas de los espacio-tiempos de ocio*, referencia el estudio en mención, indicando puntualmente que:

Una de las líneas discursivas más fuertes del programa ciclovía en la ciudad, es la ambiental, tendencia que ha tenido impactos positivos y ha desplegado otras decisiones como el aumento de kilómetros de ciclovía que hoy llega a 121, la decisión sobre un día sin carro, y la construcción de una cultura de la sostenibilidad. Como señala esta autora, el uso de la bicicleta ha hecho una apuesta por una transformación social de cuidado del ambiente y, que, por lo tanto, ha promovido otra relación de los ciudadanos con el mismo. (p. 7).

Carreño *et al.* (2014), en su trabajo *Recreación, ocio y formación*, expresan que el debate en torno al ocio se ha venido constituyendo en un espacio de permanente discusión y conflicto académico tanto para su conceptualización, como para su contextualización y vivencia. Así mismo, los autores afirman, a partir de sus reflexiones y estudios, que el ocio se puede comprender de diferentes maneras: el ocio idealizado, como aquel que puede interpretarse como un privilegio humano por excelencia, el cual desde la mirada de los antiguos griegos, se relaciona con la contemplación, la meditación, la trascendencia de la vida; el ocio residuo del tiempo de trabajo, el cual se relaciona, según estos autores, “con el establecimiento de una clase ociosa como factor económico de la vida moderna” (Veblen, 1899, como se citó en Carreño *et al.*, 2014, p. 25). Es así que, interpretando a autores como Cuenca (2004), se ha venido cambiando la mirada en torno al concepto y al quehacer del ocio, pasando a considerarlo como “una experiencia humana orientada a la autorrealización, derecho y calidad de vida” (Carreño *et al.*, 2014, p. 27).

Por su parte, Fernando Tabares, docente investigador de la Universidad de Antioquia, manifiesta que “el ocio no puede ser entendido como espacio o actividad, porque siendo algo constitutivo del ser humano, es su humanidad en la dimensión más pura” (1998, p. 28), así mismo el profesor Tabares afirma que el ocio es “inherente al ser humano, y por lo tanto no es al final ni como consecuencia, como se pretende, sino que está como elemento potenciador de las personas y las sociedades” (1998, p. 28).

Los aportes investigativos, con relación al ocio en el contexto universitario, también se evidencian en trabajos como el de Mocanu *et al.* (2021), quienes estudiaron la influencia de los factores sociodemográficos, entre ellos variables de género, zona de procedencia, grupo etáreo, y su interacción entre estas, en las formas de ocio de estudiantes universitarios de la Facultad de Educación Física y Deportes en una universidad rumana. A partir de la aplicación de un instrumento tipo cuestionario

con 85 ítems que se agruparon en aspectos como presupuesto de ocio, factores limitantes del ocio, actividades de ocio preferidas y actividades deportivas de ocio, pudieron identificar que no se presentaba una tendencia hacia formas de ocio pasiva y tampoco se evidenciaron casos de sedentarismo en el grupo estudiado, así mismo, el uso de las tecnologías como los videojuegos, la TV y la socialización a través de internet se concibieron como formas de ocio con una alta frecuencia de uso por parte de los estudiantes participes del estudio; en cuanto a la satisfacción con las actividades realizadas, mientras que los hombres presentaron mejores puntajes en relación a la práctica de juegos deportivos, las mujeres prefirieron trotar y andar en bicicleta o patines.

En la misma línea del contexto universitario, Gómez-Mazorra *et al.* (2020), en una población de 363 estudiantes universitarios colombianos, analizaron la asociación entre las variables de la teoría de la autodeterminación, la teoría del comportamiento planificado, el entorno universitario y la práctica de actividad física en el tiempo libre. A partir de la utilización de instrumentos como el cuestionario de la regulación de la conducta en el ejercicio (BREQ-3), la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio (BPNES), la escala de la frustración de las necesidades psicológicas (EFNP), el cuestionario de la teoría del comportamiento planificado (TCP) y el cuestionario internacional de actividad física versión corta (IPAQ-SF). Quizás uno de los resultados más representativos tuvo que ver con las diferencias para la actividad física con relación al género, toda vez que los estudiantes muy activos y que trabajan tienen mayor satisfacción de necesidades psicológicas básicas, motivación autodeterminada e intención para la práctica de actividad física, así mismo, pertenecer a áreas de formación en salud, educación y recibir deporte formativo genera mayores niveles de frustración de autonomía, desmotivación y regulación externa (Gómez-Mazorra *et al.*, 2020).

El ocio hace parte de construcciones académicas e investigativas en diversos programas formativos, tal es el caso de la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional. Desde las reflexiones y estudios llevados a cabo, se plantean cuestionamientos como “¿es lo mismo el ocio que la recreación? ¿O estos son iguales a la lúdica y el tiempo libre?” (Carreño, 2017, p. 229). Dentro de las mismas reflexiones del mencionado programa académico, se expresa que el ocio es un término de amplia conceptualización e investigación en el ámbito académico, no obstante, en Colombia el ocio sigue teniendo una connotación negativa, de vicio, de improductividad, e inclusive, en palabras del autor, se sigue teniendo el pensamiento eclesial en cuanto a la vinculación del ocio con el pecado. No obstante, los procesos académicos que giran en torno a la recreación, el ocio, el tiempo libre y el juego, han permitido dar una relevancia y profundidad tanto al estudio como a la vivencia de los mismos.

Dadas las particularidades del tema del presente texto, así como de la población sujeto de estudio, es clave dar mención al ocio digital, entendiendo este como el ocio constituido por “aquellas oportunidades de ocio vinculadas a las tecnologías digitales, caso de las consolas, los teléfonos móviles, internet, el ordenador y los múltiples dispositivos digitales procedentes de la industria tecnológica (*ipad*, tabletas, mp3 o *ebooks*, entre otros), que han innovado la experiencia de ocio al añadirle conectividad, interactividad, hipertextualidad, anonimato, comodidad, ubicuidad, etc.” (Viñals *et al.*, 2014, como se citó en Valdemoros-San-Emeterio *et al.*, 2017, p. 100). Los autores, desde los análisis y reflexiones adelantadas en sus estudios, afirman que “los dispositivos digitales han implicado cambios cualitativos en el funcionamiento familiar, la creación de nuevos escenarios de interacción, e incluso han reordenado los patrones relacionales de la familia actual (Valdemoros-San-Emeterio *et al.*, 2017, p. 101).

Así mismo, los hábitos y estilos de vida de los seres humanos en la actualidad se han visto afectados de diversas formas por el desarrollo exponencial de las tecnologías de la información y su incidencia en los diferentes ámbitos de acción (Viñals, 2016). Puntualmente, en el aspecto educativo, las tecnologías de la información y la comunicación han facilitado el acceso a procesos formativos en Educación Superior que hasta hace algunos años solo se podrían realizar desde lo que se conoce como la presencialidad; en esta medida, las barreras espaciales, temporales e inclusive culturales, han venido siendo traspasadas, generando así posibilidades de mejoramiento de orden tecnológico, económico, comunicativo e inclusive cultural (Sanz Arazuri *et al.*, 2018).

No obstante, a pesar de haber grandes beneficios de orden académico desde los impactos generados por las TIC, las realidades de las personas que se dedican a trabajar y estudiar de forma simultánea, aprovechando la virtualidad ofrecida por internet, como fuente de acceso a la educación superior, han llevado a generar nuevas formas de configurar los tiempos y espacios de ocio, impactando directamente en la vida personal, familiar e inclusive social (Valdemoros-San-Emeterio *et al.*, 2017).

En relación con la educación en la modalidad a distancia, es clave decir que este concepto ha tenido diversos acercamientos temáticos, puntualmente para este proyecto se toman las ideas de Flores *et al.* (2017), quienes plantean que la educación a distancia “es el proceso de enseñanza-aprendizaje que ocurre mediante la interacción de instructores y estudiantes entre los cuales existe una separación de espacio y/o de tiempo” (p. 31). Esta idea lleva a pensar que el aprendizaje autónomo del estudiante debe estar influenciado por las diferentes organizaciones y orientaciones de los profesores e institución educativa en la cual adelanta su proceso formativo, es decir, el estudiante controla voluntariamente su formación, al igual que la comunicación sincrónica y asincrónica con el profesor.

En relación con lo expuesto, el mismo autor plantea que en la actualidad la formación bajo modalidad a distancia ha venido redimensionándose, en el sentido de estar en articulación con las TIC; al respecto, Flores *et al.* (2017, p. 31), afirma que, “para equilibrar la distancia entre estudiante y docente, es importante el uso de herramientas tecnológicas y virtuales”. Complementario a este planteamiento, se entiende que la educación virtual se articula efectivamente con la educación a distancia, en el sentido de “facilitar un entorno de aprendizaje a partir del uso de un *software* específico denominados genéricamente plataformas de formación virtual, al igual que diferentes grupos de entornos de formación según la finalidad de los mismos” (Flores *et al.*, 2017, p. 32).

Es así que el balance entre trabajo, estudio y ocio (en sus diferentes dimensiones), es transversalizado por las demandas de una sociedad cada vez más exigente, llevando a pensar que el disfrute por lo que se hace, la diversión y el descanso están pasando a un segundo plano y que, por lo tanto, requiere de un estudio y reflexión a profundidad (Siddiquee *et al.*, 2016).

En esta medida, desde las revisiones de los estudios recientes con relación al ocio articulado con el trabajo remunerado, (Siddiquee *et al.*, 2016), el pasado, el presente y el futuro de los estudios de ocio (Silk *et al.*, 2017), las reflexiones que hacen profesores suecos con relación al tiempo de ocio y el trabajo de calidad sistémico (Hjalmarsson, 2018), e inclusive lo relacionado con el ocio digital en la actualidad (Redhead, 2016), es necesario identificar el balance adecuado, si lo hay, entre el trabajo, el ocio y los procesos formativos desde la virtualidad, yendo un poco más allá, conocer de primera mano las implicaciones que tiene el trabajar y estudiar de forma simultánea en una modalidad a distancia y virtual, en los espacios y tiempos de ocio y sus implicaciones en el bienestar de los mismos estudiantes.

Desde este contexto, que parte principalmente de dinámicas académicas e investigativas al interior de grupos de investigación o de los procesos de programas

universitarios de orden nacional e internacional, emergen deliberaciones, reflexiones, análisis e inquietudes frente al ocio en una multiplicidad de escenarios de orden práctico, académico e investigativo. Puntualmente desde la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia, se identifica un especial interés frente al ocio en un contexto de educación virtual y a distancia, donde la particularidad de trabajar y estudiar al mismo tiempo, es característico de los estudiantes que adelantan su formación universitaria en la modalidad educativa mencionada.

### **La ruta metodológica**

El análisis frente al ocio, el trabajo y el estudio simultáneo en estudiantes universitarios que adelantan su proceso formativo en modalidad a distancia, tuvo una estructura metodológica basada en un diseño no experimental de tipo *transversal-descriptivo* (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), esto permitió observar y analizar en detalle un fenómeno que es primera vez que se aborda en el contexto de la educación a distancia con apoyo de aulas virtuales. Si bien la ruta adelantada se enmarca en los procesos cuantitativos, es pertinente recalcar el ejercicio analítico que se realizó sobre el ocio como objeto de estudio, lo que permitió llevar a cabo una adecuada documentación desde lo teórico y lo investigativo, cuyos aportes se ven reflejados en el capítulo dos del presente texto y a su vez permitieron reflexionar frente al ocio como campo formativo e investigativo en los ámbitos nacional e internacional. Esta revisión documental se estructuró en primera instancia desde la búsqueda de fuentes, en donde se retomaron textos clásicos frente al ocio desde diferentes áreas de conocimiento: sociología, filosofía, educación, etc. Las principales fuentes fueron los repositorios institucionales y las bases de datos con diferentes indexaciones, lo que facilitó el acceso a diversos documentos.

La lectura inicial de los documentos encontrados permitió determinar cuáles serían los más pertinentes para dar un soporte conceptual para el estudio del ocio en el contexto de la educación virtual y a distancia. A partir de esta lectura, se propició un análisis e interpretación de los documentos para poderlos organizar en diferentes aspectos que van desde lo teológico, lo humanista, lo digital, las posturas contrahegemónicas del estudio del ocio y las posturas de diferentes autores colombianos frente al estudio del ocio. Esta revisión documental no solo se constituye en el insumo principal para la comprensión del ocio como objeto de estudio, también es el soporte para el desarrollo del proyecto investigativo, teniendo como marco de referencia las ideas frente al ocio humanista (Cuenca, 2000), para luego tener como base las categorías de ocio serio, ocio casual (Stebbins, 2004), ocio digital (Alonso como se citó en Muriel y San Salvador del Valle, 2018) y satisfacción con los tiempos de ocio en una población particular.

Con los insumos de orden conceptual y teórico, la problemática definida y las categorías de análisis postuladas, se continuó con la selección de la población a estudiar, los cuales fueron estudiantes de ambos sexos, con edades entre los 18 a 60 años, que se encontraban en el momento del estudio matriculados en cualquier programa de pregrado en la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO sede Virtual y a Distancia en Bogotá D. C. (Aguirre-Cardona *et al.*, 2021).

Considerando la población total de 12.096 estudiantes de la modalidad virtual distancia de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO de las sedes Calle 80 UVD, Coprogreso (norte de Bogotá) y sede Sur, aplicando el instrumento de recolección de información tipo cuestionario a la totalidad de estudiantes inscritos, se obtuvieron un total de 486 respuestas que, de acuerdo a los parámetros de la fórmula para calcular el tamaño de la muestra sobre una población finita, despejando las cantidades específicas, se obtiene un nivel de confianza del 98 % en la aplicación del instrumento, con resultados mayores a lo previsto (ver tabla 4).



**Tabla 4.** Fórmula para calcular el tamaño de la muestra

$n = \frac{N\sigma^2 Z^2}{(N - 1)e^2 + \sigma^2 Z^2}$		
Variable	Descripción	Valor
$\sigma$	Desviación estándar de la población	0,5
$N$	Tamaño de la población	12.096
$Z$	Valor obtenido de la distribución normal para un nivel de confianza de 98 %	2,25
$e$	Límite aceptable de error muestral	0,05
$n$ <i>esperado</i>	Tamaño de la población objetivo para el nivel de confianza de 98 %	486

Fuente: Aguirre-Cardona et al. (2021).

### **El instrumento de recolección de información**

La construcción del instrumento de recolección de información tipo cuestionario (ver anexo 1), se llevó a cabo durante aproximadamente 5 meses, tiempo en el cual se hicieron las respectivas correcciones y mejoras a partir de los pilotajes, discriminación de datos, estudio de categorías de análisis y reconstrucción permanente de los aspectos a indagar y la valoración de expertos del orden nacional e internacional. En este sentido, las preguntas del cuestionario abiertas y cerradas llevaban a indagar por los siguientes aspectos: información demográfica, información de tiempo laboral y académico; información de actividades de ocio (Formiga et al., 2005; Hernández, 2001) manejando un escalamiento Likert en relación con las prácticas de ocio, utilizando los valores de 0 = nunca y 5=siempre; e información de satisfacción con el ocio, con valores de medición de 0=nada, 1=regular, 2=mucho

(Martínez-Rodríguez *et al.*, 2016), evaluando las actividades que desarrollan las personas en sus tiempos de ocio, con relación a su grado de satisfacción, desarrollo y bienestar. De igual manera, se utilizó la información proporcionada por el Centro de Evaluación UVD (2020) de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO sede Virtual y a Distancia en los años 2019 y 2020, cuyos datos estaban articulados con las actividades de ocio de los estudiantes en la modalidad a distancia y virtual, en esta medida, se realizaron tres pruebas piloto en aras de consolidar las preguntas para el cuestionario y escalamiento del instrumento (Aguirre-Cardona *et al.*, 2021).

Previa la aplicación definitiva del instrumento de recolección de información, fueron varias las pruebas piloto, por lo que se considera pertinente exponer lo correspondiente al último pilotaje realizado, cuyos resultados preliminares se clasifican según las categorías de ocio serio, ocio casual, ocio digital y la satisfacción del ocio en términos de tiempo. A modo de ejemplo de los resultados de los pilotajes, en esta última categoría se puede decir que la satisfacción con el tiempo tiene un comportamiento con una tendencia central entre las diferentes actividades, a diferencia de las categorías anteriores en las que se ven diferencias significativas entre actividades. Así, ir a misa o reuniones en su asociación y practicar sus *hobbies* o aficiones son las actividades con menor y mayor recurrencia respectivamente. Las demás actividades, hacer cosas con las que ha disfrutado; estar tranquilo, a solas; ir a misa o reuniones en su asociación; salir a comer o cenar fuera o para otras actividades sociales; divertirse con otras personas; visitar a su familia o amigos; presentan un nivel de satisfacción medio, ubicándose en el quintil 3.

## Los hallazgos

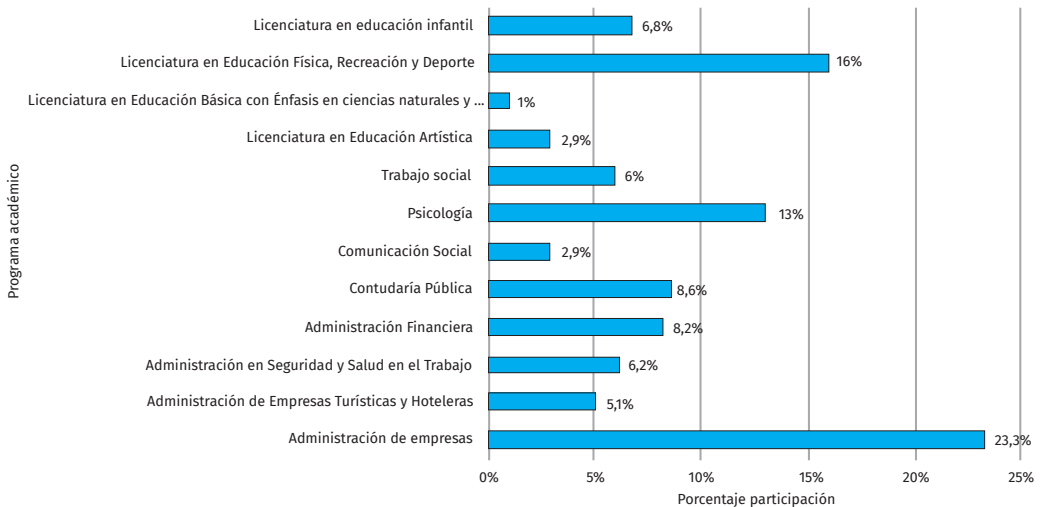
Los hallazgos que se exponen a continuación, emergen de las respuestas dispuestas en el instrumento tipo cuestionario por parte de la muestra poblacional. Estos resultados se enmarcan desde la caracterización académica y laboral de los

sujetos partícipes del estudio, las categorías de ocio serio, ocio casual, ocio digital y la satisfacción con el tiempo de ocio, y el ocio en el marco de los tiempos laborales.

### **Caracterización académica de la muestra poblacional**

Los estudiantes partícipes del estudio se encontraban matriculados en diferentes programas académicos en modalidad a distancia ofrecidos por UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia. El programa de Administración de Empresas fue el de mayor respuesta, con un 23 %, seguido de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte con 16 %, y Psicología con 13 %. Los programas con menos respuestas fueron Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental con 1 % y Licenciatura en Educación Artística y Comunicación Social con 3 % de las respuestas. La participación expresada en cantidad de respuestas dependió de la matrícula para cada programa, por lo que se identifican las carreras y la afluencia de estudiantes en la institución (ver figura 1).

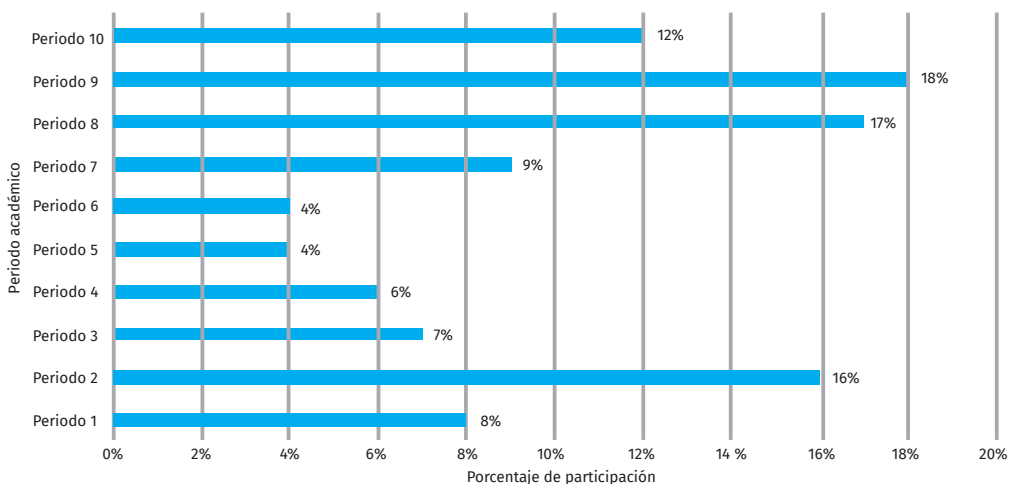
**Figura 1.** Participación por programa académico



Fuente: Elaboración propia.

Respecto del periodo académico se observó que los estudiantes se encontraban dispersos a lo largo de la carrera, sin embargo, son notables los periodos 2, 8 y 9 con 16 %, 17 % y 18 %, respectivamente. Por otro lado, es destacable el porcentaje de los periodos de mitad de carrera 5 y 6, con el 4 % cada uno. Para el caso, es importante para procesos institucionales conocer las dinámicas de la población estudiantil a lo largo de la carrera, identificar las razones del decrecimiento en la mitad de la carrera, el ascenso en segundo semestre, por un lado, y la concentración en los periodos 8, 9 y 10. Dar cuenta de estas relaciones puede indicar las acciones a seguir según el periodo, gestionar profesionales y programar la matrícula en cada caso (ver figura 2).

**Figura 2.** Participación por periodo académico



Fuente: Elaboración propia.

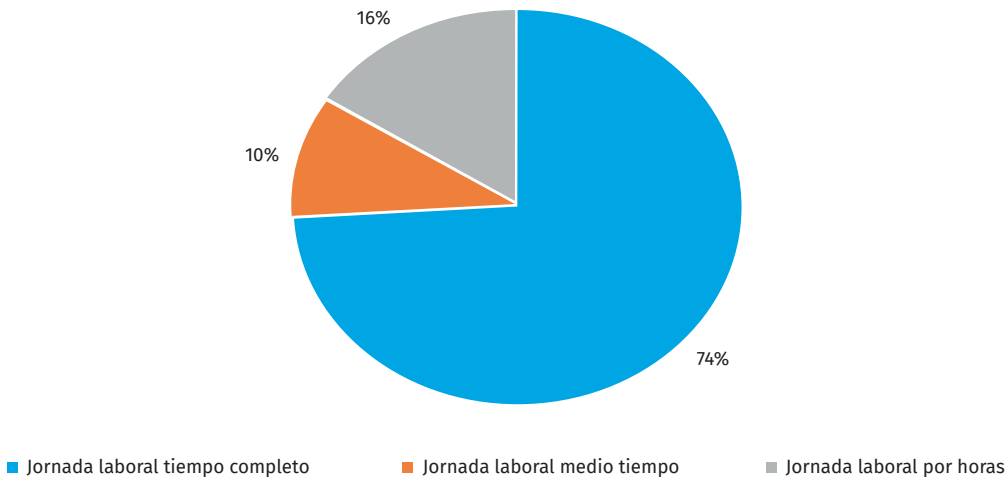
La población encuestada fue mayoritariamente femenina; cerca de la tercera parte de la muestra fue población femenina con un 71,2 %, mientras que la masculina es un 28,2 %. El 96 % de la población vive en zona urbana, mientras que solo el 4 % vive en zona rural; la condición socioeconómica los ubica en la clase social media-baja con 46,4 % ubicada en el estrato 3; 41,6 % en estrato 2; 7,4 % en estrato 1 y 4,2 % en estrato 4. La población estudiantil de la Institución corresponde a la base

social trabajadora con jornadas laborales de tiempo completo en un 73,7 %; medio tiempo 10,5 %, y trabajo por horas en un 15,8 %. El campo laboral es diverso, aunque se destacan los oficios específicos, relacionados algunos de ellos con las carreras emprendidas; el valor más representativo es un trabajo que no se encuentra en la clasificación estipulada por la Organización Internacional del Trabajo (OIT) con 21,8 % (se podría inferir que es en campos no formales o servicios domésticos); el 14 % al campo del comercio; el 13,2 % a servicios financieros y profesionales; el 11,1 % al campo de la educación y el 8,4 % a servicios de salud. Las edades de la población tienen un promedio de 31 años, con una mediana de 29 y una moda de 28; de manera que la población es relativamente homogénea en un grupo etario alrededor de los 30 años.

### ***Caracterización laboral de la muestra poblacional***

La dedicación laboral de los individuos es mayoritariamente de una jornada de tiempo completo con alrededor de tres cuartas partes del total de la muestra: 74 %; un 10 % de dedicación de medio tiempo, mientras el 16 % de los individuos tiene la modalidad de trabajo por horas (ver figura 3). En este sentido, la población estudiada en su mayoría tiene un trabajo estable con dedicación regular. En Colombia, al momento del estudio, la jornada laboral es de 8 horas diarias y 48 semanales (según el artículo 161 del Código Sustantivo del Trabajo), por lo tanto, una jornada de medio tiempo será de 4 horas diarias, que generalmente es medio día de trabajo considerando que la jornada laboral de 8 horas se divide en dos jornadas de 4 horas cada una, una en la mañana y otra en la tarde.

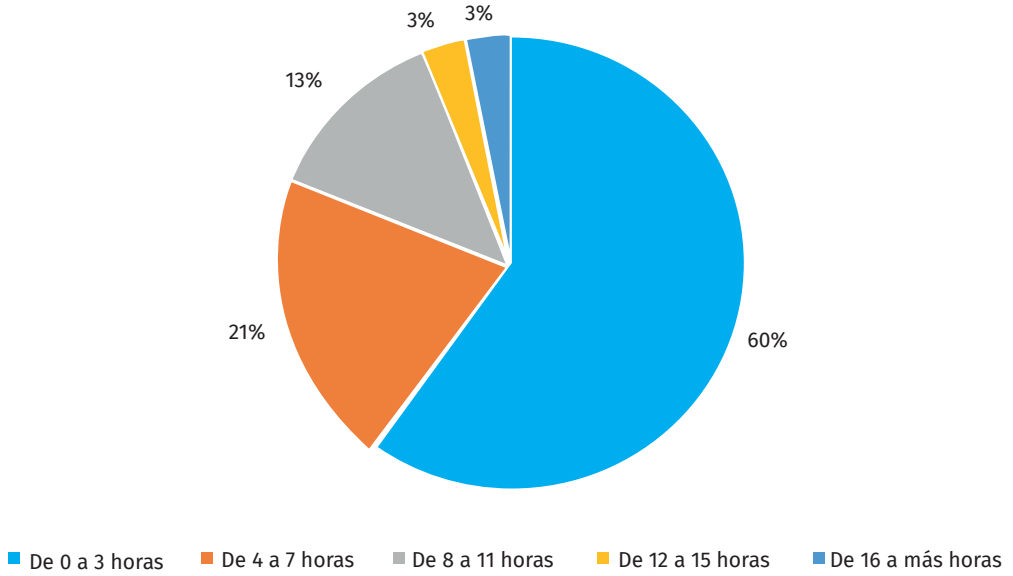
**Figura 3.** Jornada laboral de la población objeto de estudio



Fuente: Elaboración propia.

Adicionalmente, como se muestra en la figura 4, más de la mitad de los individuos dedica menos de tres horas al trabajo extralaborales con el 60 %, y el 21 % dedica entre 3 y 6 horas extralaborales a la semana. De esta información se encuentra que la actividad laboral en su mayoría está limitada al horario laboral regular, lo que puede marcar aspectos interesantes de la población en cuanto a los oficios y labores.

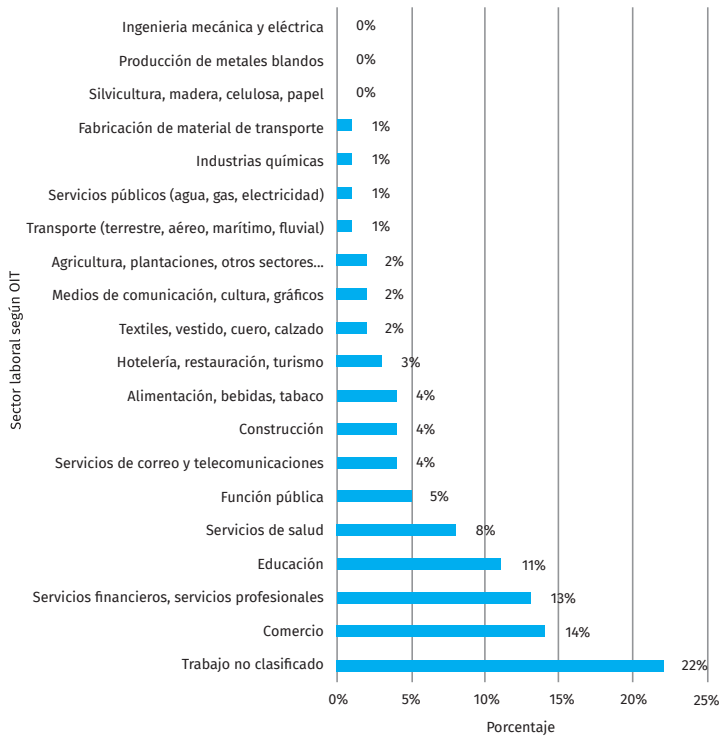
**Figura 4.** Tiempo extralaboral de la población objeto de estudio



Fuente: Elaboración propia.

De estos datos, y con base en la clasificación de la OIT, los sectores mayoritarios son trabajo no clasificado con 21 %, comercio con 14 %; servicios financieros, servicios profesionales con 13 %, educación con 10 % y servicios de salud con 8 %. Las labores desempeñadas muestran relación con las carreras ejercidas, así por ejemplo, en el caso de Educación, Administración Financiera y Servicios de salud, se ven representados en las opciones con mayor recurrencia (ver figura 5), en este caso se encuentra que los estudiantes vienen o se ubican en sectores laborales afines a sus intereses académicos teniendo de presente lo significativo que ello puede ser en sus prácticas profesionales.

**Figura 5.** Sector laboral de la población objeto de estudio



Fuente: Elaboración propia.

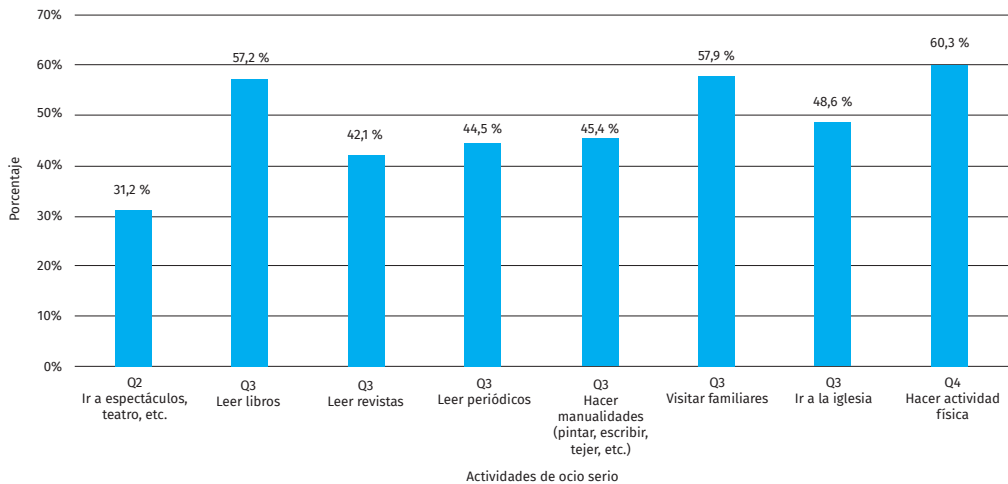
### ***Ocio serio, ocio casual, ocio digital y satisfacción con el tiempo de ocio***

Se pudo evidenciar que el ocio serio presenta un promedio de 48,4 %, ubicándose en el quintil 3; el ocio casual 49,3 %, ubicándose en el quintil 3; el ocio digital 39,4 %, ubicándose en el quintil 2; y la satisfacción en cuanto a los tiempos de ocio presenta un 62 %, ubicándose en el quintil 4. De aquí se tiene que el ocio serio y el ocio casual tienen una recurrencia similar, mientras que el ocio digital tiene la menor recurrencia para las actividades consultadas (Aguirre-Cardona *et al.*, 2021). Es destacable que la satisfacción de ocio tiene un porcentaje significativamente positivo, implicando que para las actividades de ocio presentadas la población se encuentra en un quintil 4, con la casi totalidad de actividades en dicho quintil.



Respecto del ocio serio se tiene que hacer actividad física e ir a espectáculos, teatro, etc., tienen el promedio más alto y el más bajo, con 60,3 % en el quintil 4 y 31,2 % en el quintil 2, respectivamente; mientras que actividades como leer libros, 57,2 %; visitar familiares, 57,9 %; ir a la iglesia, 48,6 %; hacer manualidades, 45,4 %; leer periódicos, 44,5 %; y leer revistas, 42,1 %, tienen promedios intermedios ubicándose en el quintil 3. En general, los estudiantes realizan habitualmente actividades de ocio serio, sobre todo, actividad física, visitar familiares y leer libros. Estas tres actividades más recurrentes representan las tres dimensiones de lo físico, cognitivo y lo social del ser humano que implican un desempeño del ocio integral, en lo que respecta al ocio serio (ver figura 6).

**Figura 6.** Resultados de ocio serio

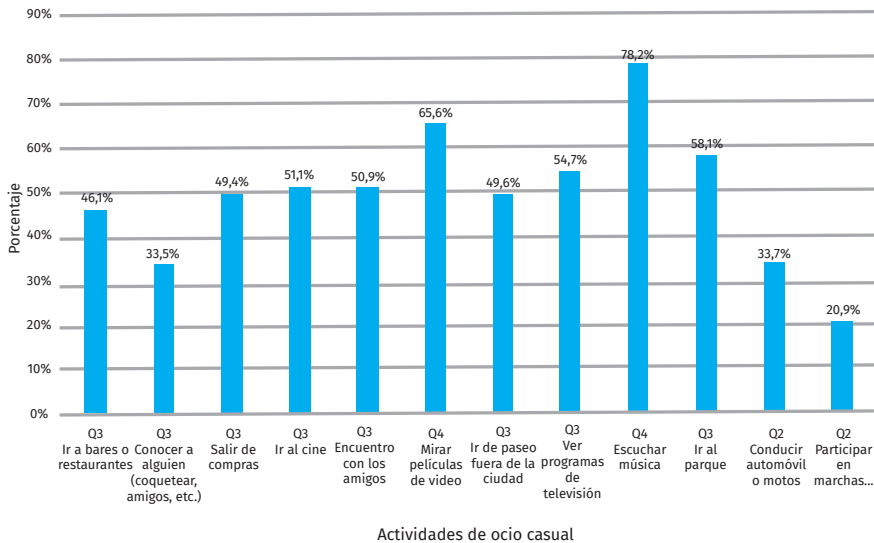


Fuente: Aguirre-Cardona *et al.* (2021).

Respecto del ocio casual se tiene que las actividades de escuchar música, con un 78,2 % y mirar películas de video con un 65,6 %, son las más recurrentes

ubicándose en un quintil 4; mientras que participar en marchas para acabar con los problemas ambientales, sociales y políticos, con un 20,9 %; conocer a alguien, 33,5 % y conducir automóvil o moto, 33,7 %, son las actividades de menor recurrencia ubicándose en el quintil 2. Por su parte, presentan un nivel medio de recurrencia las actividades ir al parque, 58,1 %; ver programas de televisión, 54,7 %; ir al cine, 51,1 %; encuentros con amigos, 50,9 %; ir de paseo fuera de la ciudad, 49,6 %; salir de compras, 49,4 %; e ir a bares o restaurantes, 46,1 %, ubicándose dichas actividades en el quintil 3. Al respecto, se puede inferir que las actividades más recurrentes no implican un desplazamiento y pueden considerarse de relajación; si se acude a los resultados de la categoría de satisfacción con los tiempos de ocio (ver figura 9), se puede establecer una relación entre este aspecto y la actividad de estar tranquilo, a solas, con 65,3 %; lo que muestra una coherencia entre las respuestas por categoría. Entre tanto, las actividades de recurrencia regular son actividades típicas mientras que las actividades poco recurrentes son menos usuales respecto a la configuración cultural de la población (ver figura 7).

**Figura 7. Resultados ocio casual**

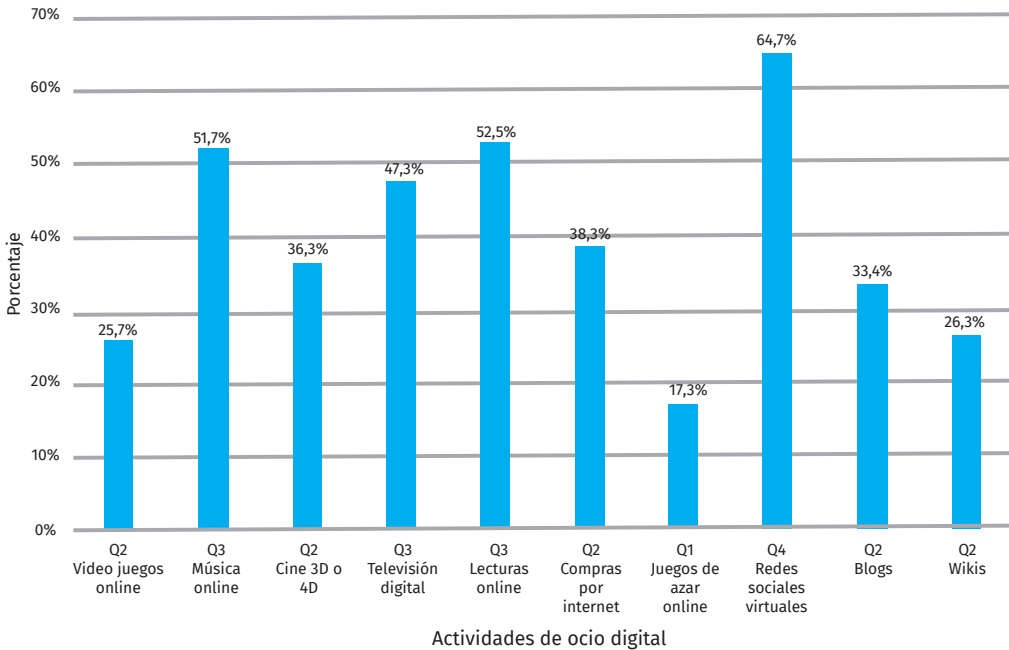


Fuente: Aguirre-Cardona et al. (2021).

El ocio digital presenta a las actividades de redes sociales virtuales, con un 64,7 % en el quintil 4, y juegos de azar *online* con 17,1 % en el quintil 1, como las de mayor y menor recurrencia respectivamente. Entre tanto, lecturas *online*, para un 52,5 %; música *online*, 51,7 % y televisión digital, 47,3 % son actividades que se realizan regularmente ubicándose en el quintil 3, mientras que compras por internet, con 38,3 %, cine 3D-4D, con 36,3 %, blogs con 33,4 %, wikis con 26,3 %, y videojuegos *online* con 25,7 % tienen una recurrencia menor ubicándose en el quintil 2. Esta categoría presenta una tendencia debajo de la media en 6 de las 10 actividades, y los cuartiles en donde se ubican son mayoritariamente bajos, Q2 y Q1, lo que implica que las actividades de ocio digital no son recurrentes.

Las actividades más recurrentes son las habituales, mientras que actividades que obedecen a una cultura digital presentan recurrencia baja. Cabe resaltar que las actividades que requieren un manejo más especializado de la tecnología tienen valores más bajos, implicando una apropiación somera de la misma. Por otro lado, la actividad de realizar compras por internet y cine 3D y 4D han incrementado su incidencia con relación a las pruebas piloto, siendo para la primera categoría 26,4 % en el pilotaje respecto al 38,3 % de los resultados finales definitivos; y para la segunda actividad 29,5 % en el pilotaje respecto al 36,3 % de los resultados definitivos; si bien los resultados no determinan un contraste entre una y otra encuesta, sí se puede inferir una tendencia de incremento en el uso de la tecnología para estas actividades específicas; que se pueden considerar en la actualidad de uso común, en este sentido se tienen actividades que contrastan y son diversas en esta categoría de ocio digital (ver figura 8).

**Figura 8.** Resultados ocio digital

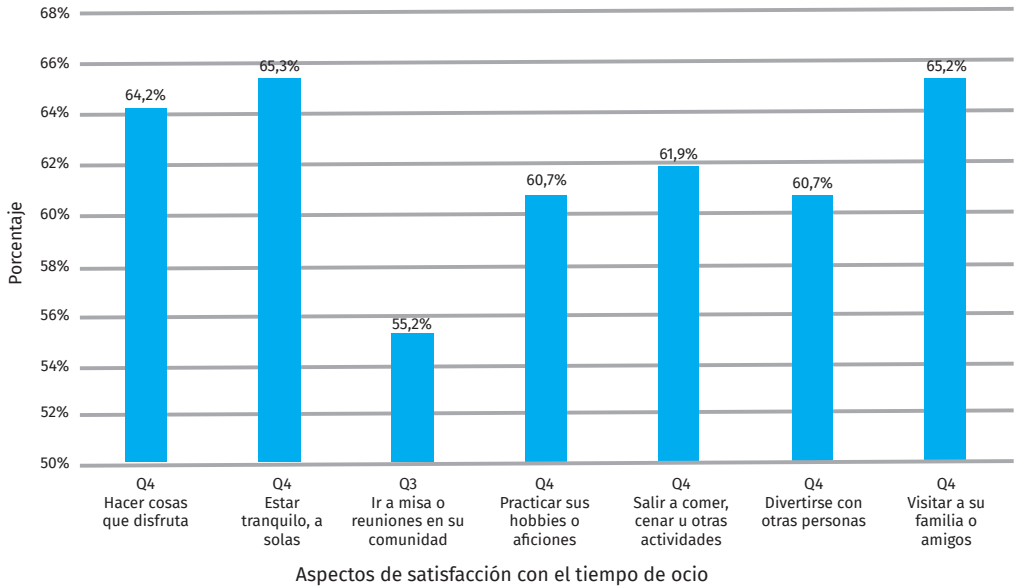


Fuente: Aguirre-Cardona *et al.* (2021).

La satisfacción con el tiempo tiene un comportamiento con una tendencia alta y homogénea entre las diferentes actividades, en contraste con las categorías anteriores en las que se ven diferencias significativas entre actividades. Ahora bien, ir a misa o reuniones en su asociación presenta una recurrencia menor a las demás actividades siendo la única que se encuentra en el quintil 3 con 55,2 %. Por otro lado, el comportamiento de las demás actividades es similar encontrando una distancia entre el más alto y el más bajo de 0,5 %, y se ubican todas en el quintil 4. Así, las actividades con más índice de satisfacción son estar tranquilo, a solas, con 65,3 % y visitar a su familia o amigos, con 65,25 %; seguidas de cerca por la satisfacción en hacer cosas que disfruta, con 64,2 %. Un poco más abajo las actividades de salir a comer o cenar u otras actividades, con 61,9 %; y practicar sus *hobbies* o aficiones y divertirse con otras personas, con el mismo porcentaje de 60,7 %. En general, esta

categoría tiene un comportamiento homogéneo con un índice alto según el quintil 4 en el que se encuentran la mayoría de las actividades; puede decirse que la población está altamente satisfecha con los tiempos en las actividades de ocio general del cuestionario (ver figura 9).

**Figura 9.** Resultados satisfacción con el tiempo de ocio



Fuente: Aguirre-Cardona et al. (2021).

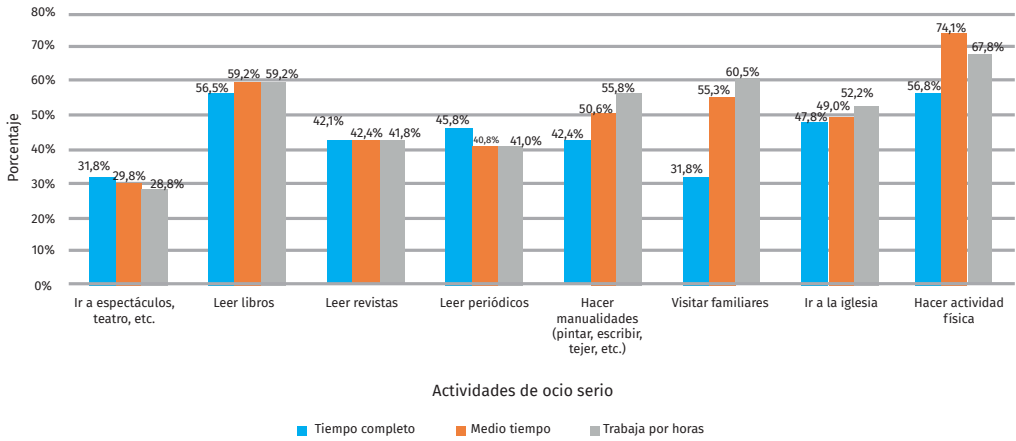
### **El ocio en clave de la jornada laboral de los estudiantes**

Como parte de la comprensión de las relaciones entre trabajo-estudio y las categorías de ocio, el análisis comparativo de las jornadas laborales es importante para determinar las relaciones entre estas y el ocio, sus cambios, tendencias y progresiones. El tiempo de trabajo supone una relación inversamente proporcional al tiempo de ocio, a más tiempo de trabajo menos tiempo para la dedicación a las actividades de ocio y viceversa. No obstante, al momento de dar cuenta de la satisfacción esta relación tiene un comportamiento proporcional, mostrando la misma tendencia en la mayoría de casos para las actividades de ocio serio, ocio casual y ocio digital.

Mientras que se encuentra una mayor satisfacción proporcional respecto a los tiempos de ocio en trabajo de medio tiempo y tiempo por horas, en la satisfacción del trabajo de tiempo completo se evidencia una disminución significativa de alrededor del 20 % al 15 %.

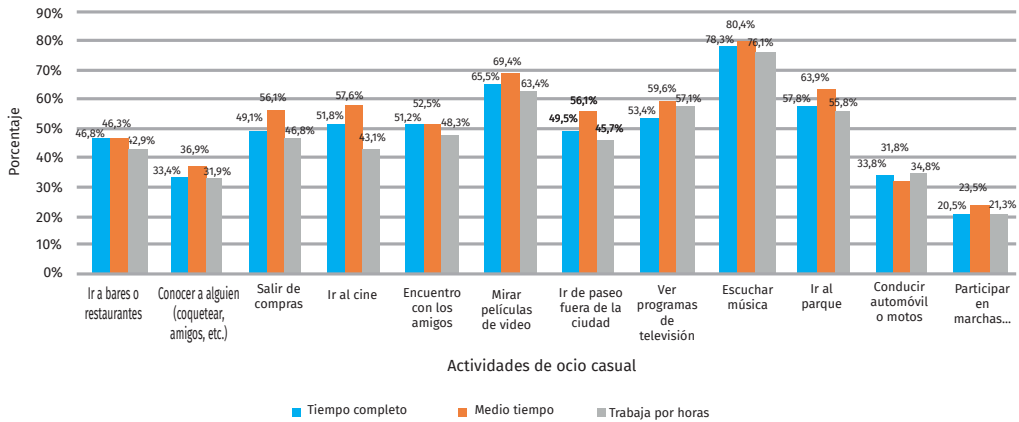
En cuanto a la frecuencia de las actividades de ocio serio respecto de las jornadas laborales (tiempo completo, medio tiempo, por horas), como lo muestra la figura 10, se tiene una proporción entre cada una de las actividades consultadas, más acentuada, como se dijo anteriormente, entre el trabajo de medio tiempo y el trabajo por horas, pero con el mismo comportamiento relativo de la modalidad de tiempo completo. Se presenta una diferencia para el caso de las visitas a familiares de más de 20 puntos porcentuales de diferencia, lo que dice que esta actividad es sensible al tiempo de trabajo ejercido. Aunque en menor medida, actividades como hacer manualidades y hacer actividad física presentan un porcentaje de frecuencia más baja en la modalidad de tiempo completo; para el primer caso se presenta un aumento en cuanto al tiempo de trabajo, a menor tiempo de trabajo mayor la recurrencia de la actividad. Para el caso de la actividad física no se presenta un incremento regular, pues de tiempo completo a medio tiempo aumenta, pero de medio tiempo a tiempo por horas disminuye. Esto puede obedecer a que la modalidad de trabajo de medio tiempo tuvo un incremento superior con 74,1 %, y trastoca con ello la tendencia de incremento de la actividad de manera progresiva. La actividad más recurrente en las tres modalidades es hacer actividad física, con un promedio de 66,2 %, seguida de leer libros, con 58,3 %, y la menos realizada es ir a espectáculos, teatro, etc., con un promedio de 30,1 %. Las demás actividades muestran un promedio equivalente que va del 42 % al 49 %, así: leer revistas, 42,1 %; leer periódicos, 42,5 %; hacer manualidades, 49,6 %; visitar familiares, 49,2 %; e ir a la iglesia, 49,7 %.

**Figura 10.** Ocio serio en clave de la jornada laboral



Fuente: Elaboración propia

El ocio casual muestra un comportamiento uniforme para cada una de las actividades en los tres tipos de jornada laboral (ver figura 11). De manera general, se presenta un incremento en cada actividad respecto a las modalidades de tiempo completo y medio tiempo, con una disminución leve en el porcentaje de tiempo por horas. La actividad conducir automóvil o moto presenta un comportamiento equivalente entre modalidades, aunque de tiempo completo a medio tiempo disminuye levemente, y aumenta de la misma forma para el tiempo por horas. La actividad más realizada en las tres modalidades de trabajo es escuchar música con un promedio de 78,3 %, y la menos realizada es participar en marchas con un promedio de 21,8 %. Las demás actividades presentan los siguientes promedios: ir a bares o restaurantes, 45,3 %; conocer a alguien, 34,1 %; salir de compras, 50,6 %; ir al cine, 50,9 %; encuentros con los amigos, 50,7 %; mirar películas de video, 66,1 %; ir de paseo fuera de la ciudad, 50,4 %; ver programas de televisión, 56,7 %; ir al parque, 59,2 %; conducir automóvil o moto, 33,5 %. En general, los encuestados participan regularmente de las actividades indagadas para cada una de las modalidades de trabajo.

**Figura 11.** Ocio casual en clave de la jornada laboral

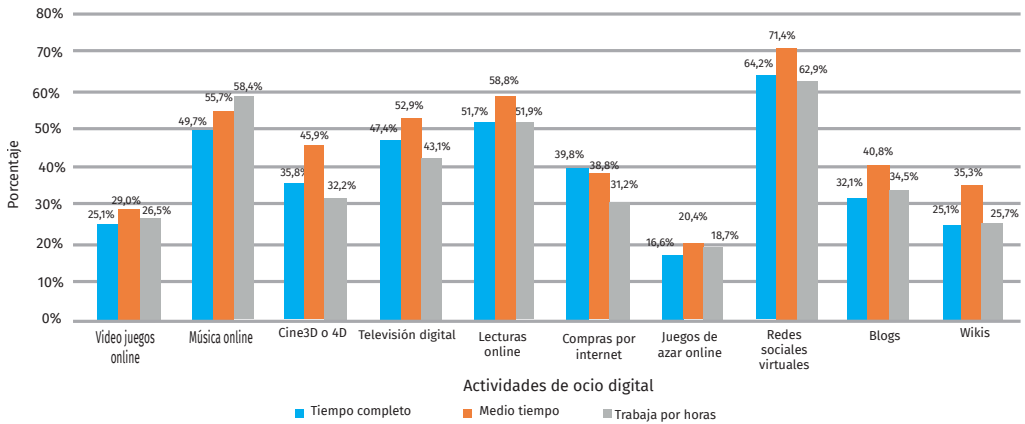
Fuente: Elaboración propia.

La dedicación a las actividades de ocio digital depende de las actividades concretas y según estas tienen mayor o menor recurrencia (ver figura 12). El ocio digital muestra una proporcionalidad entre las modalidades de trabajo para cada actividad, y una irregularidad entre las actividades. El tiempo dedicado a las actividades de ocio digital depende de la actividad particular, puede ser que, a mayor familiaridad con la actividad más tiempo se puede dar a su realización. Hay actividades con alta frecuencia como redes sociales virtuales, con baja frecuencia como juegos de azar, videojuegos y wikis, y de recurrencia media, aunque dispersa como las demás actividades. La de mayor promedio fue redes sociales virtuales, con 66,1 %; mientras que la de menor promedio fue juegos de azar *online*, con 18,6%. Las demás actividades tienen promedios que oscilan entre el 26 % y 54 %, a saber: videojuegos *online*, 26,9 %; música *online*, 54,6 %; cine 3D o 4D, 38 %; televisión digital, 47,8 %; lecturas *online*, 54,2 %; compras por internet, 36,6 %; blog, 35,8 %; wikis, 28,7 %. Se puede decir que las actividades más recurrentes son de fácil realización como escuchar música, leer, ver televisión y redes sociales, pero las que demandan un manejo con



mayor conocimiento o dedicación son menos recurrentes, como videojuegos, juegos de azar, blogs y wikis; la cultura digital ha actualizado las actividades anteriores en el tiempo, aunque no ha trascendido a actividades digitales más allá de las redes sociales.

**Figura 12.** Ocio digital en clave de la jornada laboral

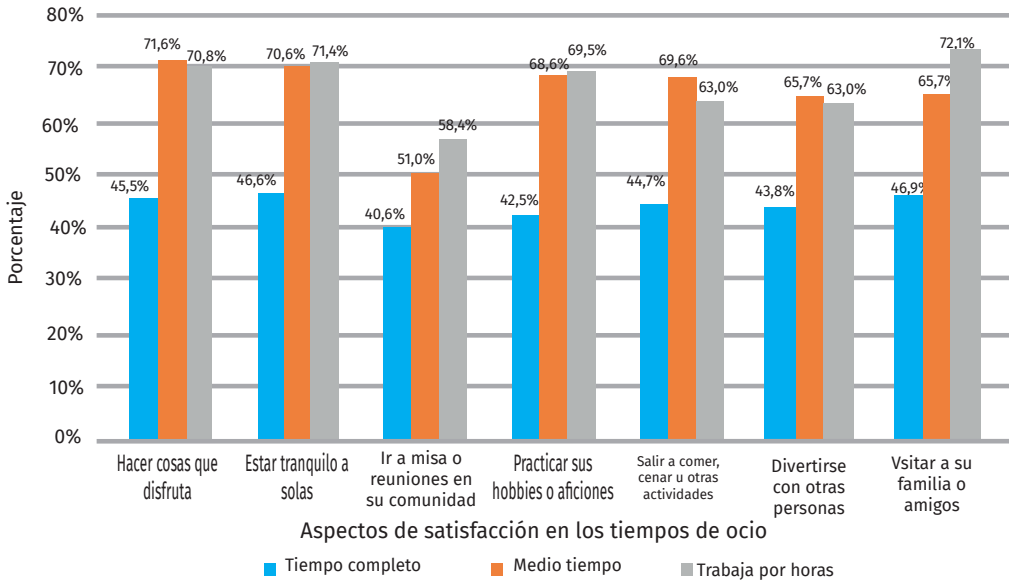


Fuente: Elaboración propia

La satisfacción con el tiempo de ocio, según el tiempo laboral, muestra una regularidad y su proporción es alta (ver figura 13); la población de muestra se encuentra satisfecha con el tiempo que dedican a cada una de las actividades indagadas, evidentemente es mayor cuanto mayor disponibilidad de tiempo tengan para su dedicación. En general, el comportamiento de la satisfacción es estable en cada caso, en la modalidad de tiempo completo se muestra regular entre el 40 % y el 47 %. Para las modalidades de medio tiempo y tiempo por horas el comportamiento es relativamente el mismo con una variación entre 1 % y 7 %. El promedio de satisfacción para cada una de las actividades es alto y regular, entre el más alto y el más bajo solo se presenta una diferencia de 5 puntos porcentuales con excepción de la actividad con el promedio más bajo; la actividad con el promedio más alto es estar tranquilo,

a solas, con 62,9 %, la más baja ir a misa o reuniones en su comunidad, con 50 %. Las demás muestran el siguiente promedio: hacer cosas que disfruta, con 62,6 %; practicar sus *hobbies* o aficiones, 60,2 %; salir a comer o cenar, 59,1 %; divertirse con otras personas, con 57,5 %; visitar a su familia o amigos, 61,6 %.

**Figura 13.** Satisfacción con el tiempo de ocio en clave de la jornada laboral



Fuente: Elaboración propia

A partir de estos hallazgos, es importante indicar que el ocio en la jornada laboral de tiempo completo tiene una recurrencia media que varía según la actividad, puede ser mayor o menor en algunos casos específicos, pero de manera general los estudiantes sí realizan actividades de ocio regularmente. Hay actividades que realizan más como leer libros, hacer actividad física, escuchar música y redes sociales virtuales; las actividades menos frecuentes son visita a familiares, ir a espectáculos, teatro, etc., participar en marchas, y los juegos de azar *online*. La frecuencia con la que realizan las actividades de ocio puede explicar por qué la satisfacción con los tiempos que cuentan para ello es media-alta, considerando que la jornada laboral

en la que se encuentran es demandante. Es necesario tener en cuenta que el 57 % dedica hasta tres horas extralaborales al trabajo y el 22 % de 4 a 7 horas adicionales a la semana. Este tiempo adicional es menor e implica un trabajo diario de una hora adicional. Por otro lado, el 14 % dedica entre 8 a 11 horas adicionales, el 3 %, entre 12 a 15 horas, y el 4%, 16 o más horas. La actividad laboral de los encuestados no demanda en promedio un número de horas que vaya en detrimento de los tiempos de ocio con los que cuentan, lo que también da cuenta de la frecuencia media alta de las actividades de ocio.

El ocio en la jornada laboral de medio tiempo y la jornada laboral de tiempo por horas tiene un comportamiento semejante, en conjunto y para cada una de las actividades. La recurrencia es media-alta por lo que los estudiantes realizan las actividades indagadas con frecuencia. Entre las actividades que más realizan se encuentran hacer actividad física, escuchar música y redes sociales virtuales. Las actividades que menos realizan son ir a espectáculos, teatro, etc., participar en marchas y juegos de azar *online*. La satisfacción en las actividades de ocio es alta, en su mayoría corresponde al quintil 4, a excepción de ir a misa o reuniones en su comunidad que está en el quintil 3. En conjunto, frecuencia y satisfacción muestran niveles altos, con lo cual se cuenta con el tiempo y la disposición de realizar las actividades de ocio consultadas. En cuanto a la jornada laboral de medio tiempo, los estudiantes en un 59 % no dedican más de 3 horas adicionales a su trabajo, el 25 % dedica de 4 a 7 horas; el 12 % de 8 a 11 horas adicionales, y de 12 en adelante solo el 4 %. En este sentido, la demanda adicional de tiempo de trabajo es baja y permite a los estudiantes dedicar tiempo a actividades académicas y de ocio. Para la jornada de tiempo por horas, la dedicación de tiempo extralaboral es baja, de 0 a 3 horas, 71 %; de 4 a 7 horas adicionales, 17 %; de 8 a 11 horas, 9 %; y de 12 a 15 horas, 3 %.

Un aspecto a tener en cuenta en los resultados es la tendencia levemente negativa de frecuencia entre las actividades de ocio casual y ocio digital de la jornada

de medio tiempo a tiempo por horas. Se esperaba que la frecuencia de actividades de ocio fuera mayor cuanto más tiempo se dispone para ellas según la modalidad de trabajo; sin embargo, como se pudo evidenciar en las figuras 10 y 11, se presenta una disminución en la recurrencia de las actividades de la jornada de tiempo por horas, la cual oscila entre un 5 % y 10 %. Sería importante indagar las razones de este decrecimiento, si obedecen a la muestra de cada población, la cual puede ser baja; si el estudio y el trabajo inciden en ellas pues las actividades de ocio serio son equivalentes para las dos poblaciones; o si la ocupación laboral incide negativamente en la frecuencia con que se realicen las actividades de ocio casual y ocio digital.

Desde estas ideas, es importante la comprensión de la interacción y simultaneidad permanente entre los tiempos de trabajo, los tiempos de estudio y los tiempos-espacios de ocio de los estudiantes universitarios, situación que en las realidades colombianas, e inclusive latinoamericanas, es cada vez más latente. Si bien es cierto que lo laboral y lo académico, atendiendo a un pensamiento capitalista imperante en la sociedad actual, debe primar sobre otros aspectos, los tiempos y espacios para el descanso, la diversión, el disfrute y el desarrollo personal, deben ocupar un lugar privilegiado, independientemente que las actividades a realizar sean categorizadas como ocio serio, ocio casual u ocio digital o que se trabaje a tiempo completo, medio tiempo o por horas.

Teniendo en cuenta las dinámicas sociales contemporáneas, la relación ocio-trabajo, es transversalizada por aspectos propios de la vida adulta que reflejan un estado de productividad necesario que apunta a la satisfacción de necesidades básicas y complejas del ser humano, aspectos como las relaciones de pareja, el tener hijos, el aspecto laboral que genera un salario, consolidar un hogar propio y autónomo (Negre Rigol, 1993), son ideas y vivencias que se hacen tangibles desde una sociedad tradicional y que, en la actualidad, son complementadas con actividades simultáneas de estudio y de trabajo, aspecto presente cada vez más en los jóvenes

y adultos jóvenes colombianos, quienes, en palabras de estudiantes de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia, *para poder estudiar hay que trabajar*, situación que podría merecer un estudio particular desde diferentes ángulos de análisis.

En esta medida, la rutinización de las actividades, que emerge de esa relación ineludible de trabajo y estudio simultáneo, implica comprender las características de una sociedad cuyas exigencias están permeadas por valores y pautas culturales tanto subjetivas como objetivas, lo que lleva a pensar que el individuo saca a flote su capacidad de elegir sus propias maneras de generar espacios y tiempos de descanso y diversión, siendo el ocio un vehículo para alcanzar el bienestar transversalizado por una reflexividad social, por tanto, “el ocio, además de ser una manifestación de las condiciones de clase, también es un distintivo personal, una expresión reflexiva de la identidad del yo” (Águila, 2007, p. 111).

Si bien el trabajo en la sociedad contemporánea para muchos jóvenes y adultos jóvenes es necesario, es inevitable su connotación de realización personal, por lo tanto, “continúa siendo el eje más determinante de la estructura vital, del equilibrio psicológico de las personas y una prioridad para poder disfrutar de un ocio de calidad” (Águila, 2007, p. 168); en este sentido, se podría pensar que el trabajo se constituye en un canal para generar satisfacción con los tiempos de ocio, atendiendo al adagio popular de “mayor esfuerzo, mejor recompensa”, siendo el trabajo una prioridad para disfrutar un buen ocio, por lo tanto, y así como se pudo evidenciar en los resultados obtenidos frente a la satisfacción con los tiempos de ocio, esta es alta, reflejándose en actividades tanto sociales como individuales (ver figuras 9 y 13).

El disfrute de los tiempos y espacios de ocio se ha convertido paulatinamente en un indicador de bienestar y calidad de vida. De acuerdo con la OCDE (2020), largas horas de trabajo y la disminución de las horas para el disfrute y aprovechamiento de actividades de ocio es contraproducente para la salud, se pone en riesgo la seguridad y los índices de estrés se elevan. Si bien al estudiar y trabajar de forma simultánea se

generan mínimos espacios para las actividades de ocio que redunden en bienestar de los estudiantes, esos espacios se saben aprovechar, es decir, el ocio en sus manifestaciones enmarcadas en lo serio y lo casual (Stebbins, 2008) se hace presente en los estudiantes de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia. En consecuencia, las actividades de ocio serio son recurrentes en grado medio, y entre ellas, las que refieren a aspectos físico, cognitivo y lo social son las más recurrentes, implicando un índice medio-alto en actividades que implican la integralidad del sujeto. Así mismo, las actividades de ocio casual más recurrentes se pueden considerar habituales, mientras que las que no son ordinarias tienen menor demanda.

Entre tanto, las actividades que no implican un desplazamiento y pueden considerarse de relajación tienen los índices más altos, mientras que las que sí lo implican tienen índices medios; por tanto, es clave comprender el ocio como estrategia de bienestar tanto individual como social (Gil *et al.*, 1998), buscando mitigar los efectos que puede acarrear trabajar y estudiar simultáneamente.

Considerando la principal característica de la población partícipe del estudio, estudiantes que trabajan y estudian simultáneamente en una modalidad a distancia y virtual, se destaca que la virtualidad cobra especial relevancia tanto desde lo laboral y académico como desde el ocio. En relación con este aspecto, el ocio digital, cuya característica principal es el aprovechamiento de las TIC y todas aquellas herramientas y artefactos de uso digital para su difusión, uso y disfrute (Tejero *et al.*, 2011), se ha convertido en un aspecto de especial interés, que si bien desde los resultados obtenidos se muestra una recurrencia media-baja (ver figuras 8 y 12), las de mayor índice son las actividades sociales, y las que no implican un manejo especializado de la tecnología, mientras que las actividades que sí implican este manejo son menos frecuentes. Se destaca entonces el aumento en la recurrencia de las actividades que se encuentran en proceso de posicionamiento en la cultura digital.

En este orden de ideas, en términos generales se identifica una recurrencia por encima de la media en actividades de ocio serio y ocio casual, y media-baja en actividades de ocio digital, no obstante, la satisfacción con los tiempos de ocio es alta, con lo que se puede inferir que los tiempos y espacios de ocio, que pueden ser pocos por parte de los estudiantes de UNIMINUTO Bogotá Virtual y a Distancia, son aprovechados y disfrutados al máximo por ellos, constituyéndose quizás en espacios y actividades de orden terapéutico, generando un bienestar para esta población; a lo cual Rubio (2012) manifiesta que a través del ocio se puede mejorar una situación que desestabiliza a una persona, es decir, se estaría acudiendo a un ocio terapéutico.

Al respecto, estudios como el de Chesnot y Chidiac (2020), quienes utilizaron como actividad lúdica y de ocio los lenguajes artísticos, en especial el trabajo con arcilla como espacio terapia en personas de estrés postraumático; así mismo, Scarpin et al. (2019), desde una actividad artística contextualizada en el ocio, buscaron evaluar el efecto de la musicoterapia sobre la calidad de vida y los síntomas depresivos en pacientes en hemodiálisis; por su parte, García y Sastre (2019) propusieron un programa basado en actividades de ocio como alternativa terapéutica destinada a jóvenes que han sufrido un primer episodio psicótico; desde una mirada del ocio activo, Zurawik (2020) expone las relaciones positivas entre una caminata como actividad de ocio en el entorno natural y sus beneficios psicológicos y sociales para el bienestar. Kim et al. (2020), en la misma tónica del ocio terapéutico, estudiaron el impacto de la actividad física durante los tiempos de ocio en la salud mental y la percepción de la salud entre las personas con cáncer; de igual forma, Martins et al. (2020) buscaron comprender las representaciones cotidianas de trabajadores de la salud mental sobre ocio, drogas y educación.

Desde esta perspectiva, se puede pensar que el ocio terapéutico se constituye en un eje dinamizador de bienestar para las personas que en cierta medida se

encuentran inmersas en situaciones que obstaculizan el descanso, el disfrute y el desarrollo, canalizando así estrategias individuales o sociales que faciliten alcanzar libertad y felicidad.



## Capítulo 4. Reflexiones finales

Las condiciones de la población estudiada revisten un esfuerzo significativo en lo laboral y académico que contrasta con los niveles de satisfacción en los tiempos de ocio. La constatación de la percepción satisfactoria en relación con el ocio evidencia un poder restaurador del ocio respecto a las consecuencias negativas de ánimo y físicas que conlleva el ejercicio laboral y académico, ofreciendo una experiencia de relajamiento respecto al rigor de las horas laborales y la fatiga intelectual. Esta noción del ocio, como un factor civilizatorio y de restauración del lazo social, anímico y físico, se instaura desde la perspectiva de Elias y Dunning (2015), en las formas como se establecen dinámicas de contención de las subjetividades, de los grupos y de una cultura de autocontrol de los sujetos. Los autores

enumeran actividades propias del tiempo libre que definen en grados de rutinización, destinadas al cuidado de los sujetos, al ordenamiento de la esfera de relaciones cotidianas, al logro de seguridades y a la disminución de ansiedades y de riesgos en la intimidad; pero también a formas de trabajo, no remunerado ni ordenado por racionalidades generalizadas e implacables, sino realizado a voluntad, con ritmos propios, con racionalidades puntuales, con finalidades locales. (2015, p. 15).

Al desglosar cada una de estas funciones del ocio en la sociedad, se lo instaura como el factor estabilizador y civilizador por excelencia, a medida que se sofistican las actividades de ocio se afianzan las funciones de identidad, de reconocimiento colectivo, de ordenamiento social y, en definitiva, de la afirmación de la voluntad del ser humano. En el orden de la libertad, de la agencia de la estructura al sujeto, y en la modernidad del mercado, el ocio es el que posibilita que el lazo social se

restaure. En el capitalismo, donde la subjetividad prima por sobre la comunidad, las actividades de aprovechamiento del tiempo libre propenden por el establecimiento del vínculo colectivo a través de las actividades ceremoniales, rituales y de culto, y de las actividades destinadas a la diversión y el entretenimiento. De esta manera, se lleva el mundo de las normas y la determinación, al mundo de las pulsiones, regulándolas, permitiéndoles surgir reguladamente superando así el malestar en la cultura.

En relación con lo expuesto, llama la atención que el fenómeno del trabajo y estudio simultáneo en la población estudiantil de UNIMINUTO está impregnado por la digitalización de las cosas que los rodea, realidad que permea la cotidianidad de las personas que dependen en su gran mayoría de las TIC para poder adelantar un ejercicio académico o una actividad laboral, más aún cuando la modalidad de estudio es a distancia y virtual. Si bien las estructuras digitales dinamizan y facilitan las múltiples acciones simultáneas, el aumento de la velocidad en las prácticas, el acceso a la información de forma inmediata, el intercambio entre lo laboral y académico casi que al instante y las posibilidades de ocio en sus variadas dimensiones son tocadas por las TIC. Desde esta perspectiva, el ocio digital juega un papel importante en las realidades de los estudiantes que trabajan y estudian de manera simultánea.

Los resultados obtenidos en la categoría de ocio digital dejan entrever que los estudiantes tienen una facilidad tanto de manejo como de acceso a actividades que generan descanso, diversión y distensión. El manejo en la vida diaria de las TIC ha hecho que el ocio digital genere transformaciones significativas en la concepción de espacios y tiempos para el ocio, lo que lleva a pensar que el desarrollo y acceso a las TIC facilitan los microespacios de ocio digital, es decir, aquellos pequeños espacios y tiempos en el medio de las dinámicas laborales y académicas que el estudiante aprovecha para relajar pensamiento y retomar labores. Actividades como el acceso a las redes sociales, las lecturas *online*, la música y los videos (ítems observados

en la categoría de ocio digital), dada su facilidad tanto de acceso como de manejo, son privilegiadas en estos microespacios de ocio digital, y por qué no, burbujas de ocio digital, lo que en definitiva se traduce en un punto de partida significativo para encontrar un balance entre ocio, trabajo y estudio simultáneo, y a su vez, en espacio de análisis de futuras investigaciones.

El ocio terapéutico también entra en escena en el trabajo investigativo, no como categoría de estudio, sino como aspecto emergente del análisis relacionado con la satisfacción con los tiempos de ocio, teniendo en cuenta que las actividades de ocio se constituyen en una forma de terapia frente a la complejidad de la simultaneidad del trabajo y estudio. El imperativo de rendimiento de la sociedad actual, reflejado en una alta carga laboral complementado con un amplio número de horas dedicadas a lo académico, lleva a pensar en un sujeto agotado tanto en cuerpo como en espíritu, y quizás en alguna enfermedad derivada del exceso de responsabilidad característico de una sociedad que respira obligatoriedad.

En esta medida, si bien la satisfacción con los tiempos de ocio mostró una recurrencia alta por parte de la población objeto de estudio, a pesar de tener pocos tiempos y espacios, dada la particularidad de trabajo y estudio simultáneo, es importante pensarse en la posibilidad de comprender que esa satisfacción está ligada a una actividad que cumple una función terapéutica, en donde el entretenimiento, el descanso, el compartir con la familia, e inclusive estar solo o simplemente hacer nada, se constituyen en acciones “sanadoras” para la persona, constituyéndose en satisfactores de una necesidad humana.

Desde la perspectiva de los microespacios de ocio digital y el ocio terapéutico en el marco del trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de UNIMINUTO Bogotá Virtual y Distancia, un punto de reflexión válido es la desconexión de la rutina, noción que resulta de interesante análisis en un contexto particular que tiende a tornarse hegemónico dentro de la cotidianidad de los estudiantes. La desconexión de la rutina

permite comprender que los espacios y tiempos de bienestar son necesarios. Si bien las demandas de una sociedad del rendimiento cada vez más hambrienta de productividad lleva a una pronunciada disminución del cultivo del ocio, no se puede dejar de lado la creación y el disfrute de espacios y tiempos para el descanso y la diversión, los cuales, en el medio de la complejidad del trabajo y el estudio simultáneo, son resultantes de la desconexión de la rutina para pensarse en sí mismo y en los más cercanos.

Finalmente, la investigación expuesta contribuye a la reflexión en diferentes áreas de las ciencias sociales, sociología, pedagogía y educación. Al dar cuenta de las relaciones entre la formación académica universitaria, el trabajo y el ocio; junto con los resultados positivos en términos de la percepción de satisfacción, se cuenta con una información relevante para el análisis de los factores asociados al rendimiento académico, la deserción por causas individuales y académicas, la actualización o flexibilización curricular de los programas en cuanto a la inclusión de espacios de ocio, el fortalecimiento de los programas de bienestar universitario, entre otros aspectos. La percepción positiva de la satisfacción en los tiempos de ocio puede estudiarse en su relación con el rendimiento académico, el estrés, la ansiedad y depresión asociados a la sobrecarga académica, falta de tiempo para cumplir con las actividades universitarias y la realización de exámenes pueden ser contrarrestadas con actividades de ocio específicas para la población. A su vez, esta perspectiva de estudio puede contribuir a las instituciones en la solución de problemas de deserción, pérdida académica y matrícula.

Respecto a los aportes a la sociología del trabajo, la investigación puede contribuir a la problemática entorno a las perspectivas que analizan la ampliación progresiva del tiempo libre en la sociedad actual, y el papel del ocio en el desarrollo de la vida social y personal. La influencia de la lógica de la productividad en las nociones de ocio tradicionales, y el cambio que han podido sufrir las perspectivas

de su estudio en las dinámicas laborales actuales, abren un campo de estudio a las funciones sociales del ocio y su papel en la restauración de los lazos sociales y los ámbitos laborales.

En el campo de la psicología, como se ha enunciado en líneas arriba, el estudio contribuye a identificar y analizar las actividades de ocio como alternativa terapéutica y su papel en el tratamiento de patologías o trastornos psíquicos; al mismo tiempo que puede considerarse su papel de analizar y estudiar el campo intrasubjetivo e intersubjetivo. En general, se consideran conexiones importantes entre las actividades de ocio y sus beneficios psicológicos y sociales para el bienestar.

Por último, se constituye en un indicador a tener en cuenta en los estudios sobre flexibilidad y transformación curricular, y en la consecución de espacios académicos que involucren actividades de ocio que se articulen con las actividades académicas, de cara a contribuir con el mejoramiento de los resultados de comprensión, actitudinales y con orientación profesional y laboral.



# Anexos

## **Anexo 1.** Imágenes instrumento de recolección de información

### **PROYECTO OCIO, TRABAJO Y VIRTUALIDAD: LA INCIDENCIA DE TRABAJO Y ESTUDIO SIMULTÁNEO DE LOS ESTUDIANTES DE LA MODALIDAD A DISTANCIA Y VIRTUAL DE UNIMINUTO, EN SU BIENESTAR VINCULADO A LOS TIEMPOS Y ESPACIOS DE OCIO**

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO DE PARTICIPACIÓN EN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El propósito de este consentimiento, es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El proyecto de investigación titulado Ocio, trabajo y virtualidad: La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de Uniminuto, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio, con código C119-074, liderado por el docente Leonardo Andrés Aguirre Cardona, vinculado a la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de Uniminuto Virtual y a Distancia en Bogotá D.C., busca determinar la incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio.

Si usted accede a participar en este proyecto, se le solicitará diligenciar un cuestionario On- line (Google forms) de 17 preguntas abiertas y cerradas, con relación a edad, municipio de residencia, programa académico que cursa, actividad laboral, hábitos de ocio y satisfacción con los tiempos de ocio. El tiempo estimado para su diligenciamiento es de 15 minutos.

La participación en este proyecto es estrictamente voluntaria. La información que se recoja a través del cuestionario, será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de lo explícitos en el proyecto. La información obtenida será codificada, usando un número consecutivo diferente al número de documento de identidad y, por lo tanto, será anónima, no será referenciado, ni identificado en los resultados del proyecto, no se obtendrá remuneración económica, el beneficio se recibirá por medio del conocimiento generado del proyecto. Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento.

Desde ya le agradecemos su participación, “recuerde que con las respuestas está contribuyendo a los resultados de una investigación científica que aportan un nuevo conocimiento”.

¿Accede a diligenciar el cuestionario del proyecto Ocio, trabajo y virtualidad, la incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de Uniminuto, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio?

SI

NO

En caso de que su respuesta sea afirmativa, por favor diligenciar la siguiente información:

Nombres y Apellidos:

Número de documento de identidad:

Sede Uniminuto:

Ciudad:

Por favor dar clic en “siguiente para iniciar el cuestionario

**SIGUIENTE**



## Proyecto Ocio, trabajo y virtualidad: La incidencia de trabajo y estudio simultáneo de los estudiantes de la modalidad a distancia y virtual de Uniminuto, en su bienestar vinculado a los tiempos y espacios de ocio

Cordial saludo

Comedidamente solicitamos su colaboración en diligenciar una serie de preguntas de única respuesta y opinión abierta, las cuales invitamos a responder con la mayor responsabilidad y sinceridad posible, con el fin de poder recoger información y determinar la incidencia de trabajar y estudiar al mismo tiempo en los espacios y tiempos de ocio de los estudiantes de UNIMINUTO en la modalidad distancia-virtual.

1. Edad:

2. Género

(Seleccionar una sola opción)

Mujer

Hombre

Otro

3. Ciudad o municipio en el que vive:

4. Donde Ud. vive actualmente, se encuentra en la zona:

(Seleccionar una sola opción)

Rural

Urbano

5. Si Ud. vive en la zona urbana, ¿en cuál localidad o barrio?

6. Si Ud. vive en la zona urbana, ¿cuál es el estrato?

(Seleccionar una sola opción)

Estrato 1

Estrato 2	
Estrato 3	
Estrato 4	
Estrato 5	
Estrato 6	
Estrato 7	

7. Si Ud. Vive en la zona rural, ¿en cuál vereda?

--

8. El programa académico al que está matriculado actualmente en UNIMINUTO UVD es  
(Seleccionar una sola opción)

Administración Financiera	
Administración de Empresas	
Administración en Seguridad y Salud en el Trabajo	
Administración de empresas Turísticas y Hoteleras	
Contaduría Pública	
Comunicación Social	
Psicología	
Trabajo Social	
Licenciatura en Educación Infantil	
Licenciatura en Educación Artística	
Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Ciencias Naturales y Educación Ambiental	
Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte	
Especialización en Gerencia Financiera	
Especialización en Gerencia en Riesgos Laborales, Seguridad y Salud en el Trabajo	
Especialización en Gerencia de Proyectos	
Maestría en Educación	
Maestría en Paz, Desarrollo y Ciudadanía	

Tecnología en Microfinanzas	
Tecnología en Procesos Logísticos	
Técnica Profesional en Manejo de Microcréditos	
Técnica Profesional en Procesos de Almacenamiento	
Escuela de Economía Solidaria	

9. Señale el periodo académico en el que se encuentra matriculado:  
(Seleccionar una sola opción)

Periodo 1	<input type="checkbox"/>
Periodo 2	<input type="checkbox"/>
Periodo 3	<input type="checkbox"/>
Periodo 4	<input type="checkbox"/>
Periodo 5	<input type="checkbox"/>
Periodo 6	<input type="checkbox"/>
Periodo 7	<input type="checkbox"/>
Periodo 8	<input type="checkbox"/>
Periodo 9	<input type="checkbox"/>
Periodo 10	<input type="checkbox"/>

10. En una situación normal, ¿cuántas horas a la semana dedica a su ESTUDIO en tutoría presencial o encuentro sincrónico?  
(Seleccionar una sola opción)

De 0 a 3 horas	<input type="checkbox"/>
De 4 a 7 horas	<input type="checkbox"/>
De 8 a 11 horas	<input type="checkbox"/>
De 12 a 15 horas	<input type="checkbox"/>
16 a más horas	<input type="checkbox"/>

11. En una situación normal, ¿cuántas horas a la semana dedica a su ESTUDIO en actividades virtuales?

(Seleccionar una sola opción)

De 0 a 3 horas	<input type="checkbox"/>
De 4 a 7 horas	<input type="checkbox"/>
De 8 a 11 horas	<input type="checkbox"/>
De 12 a 15 horas	<input type="checkbox"/>
16 a más horas	<input type="checkbox"/>

12. En una situación normal, ¿cuántas horas a la semana dedica a su ESTUDIO en actividades NO virtuales?

(Seleccionar una sola opción)

De 0 a 3 horas	<input type="checkbox"/>
De 4 a 7 horas	<input type="checkbox"/>
De 8 a 11 horas	<input type="checkbox"/>
De 12 a 15 horas	<input type="checkbox"/>
16 a más horas	<input type="checkbox"/>

13. En una situación normal, ¿cuál es el tiempo a la semana que dedica al TRABAJO en el sitio o lugar de trabajo?

(Seleccionar una sola opción)

Trabajo por horas	<input type="checkbox"/>
Medio tiempo	<input type="checkbox"/>
Tiempo completo	<input type="checkbox"/>

14. En una situación normal, ¿cuántas horas a la semana dedica al TRABAJO en tiempo extra-laboral?

(Seleccionar una sola opción)

De 0 a 3 horas	<input type="checkbox"/>
De 4 a 7 horas	<input type="checkbox"/>

De 8 a 11 horas	<input type="text"/>
De 12 a 15 horas	<input type="text"/>
16 a más horas	<input type="text"/>

15. Por favor seleccione el sector donde labora según la tabla que se presenta a continuación: (Fuente: Elaboración propia con base en lo estipulado por la OIT)  
(Seleccionar una sola opción)

Agricultura, plantaciones, otros sectores rurales	<input type="text"/>
Alimentación, bebidas, tabaco	<input type="text"/>
Comercio	<input type="text"/>
Construcción	<input type="text"/>
Educación	<input type="text"/>
Fabricación de material de transporte	<input type="text"/>
Función pública	<input type="text"/>
Hotelería, restauración, turismo	<input type="text"/>
Industrias químicas	<input type="text"/>
Ingeniería mecánica y eléctrica	<input type="text"/>
Medios de comunicación, cultura, gráficos	<input type="text"/>
Minería (carbón, otra minería)	<input type="text"/>
Petróleo y producción de gas, refinación de petróleo	<input type="text"/>
Producción de metales básicos	<input type="text"/>
Servicios de correo y telecomunicaciones	<input type="text"/>
Servicios de salud	<input type="text"/>
Servicios financieros, servicios profesionales	<input type="text"/>
Servicios públicos (agua, gas, electricidad)	<input type="text"/>
Silvicultura, madera, celulosa, papel	<input type="text"/>
Textiles, vestido, cuero, calzado	<input type="text"/>
Transporte (terrestre, aéreo, marítimo, fluvial)	<input type="text"/>
Trabajo no clasificado	<input type="text"/>

16. Con relación con sus hábitos de ocio, por favor indicar la frecuencia con que realiza las siguientes actividades a la semana: (Fuente: Adaptado de Formiga, N. S., Ayroza, I. & Días, L. (2005) & Hernández, A. (2001))  
(Seleccionar una sola opción por fila)

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Pocas veces	Casi nunca	Nunca
Ir a espectáculos, teatro, conciertos						
Leer libros						
Leer revistas						
Leer periódicos						
Hacer manualidades (pintar, escribir, tejer, etc)						
Visitar familiares						
Ir a la iglesia						
Hacer actividad física						
Ir a bares o restaurantes						
Conocer a alguien (coquetear, amigos, etc.)						
Salir de compras						
Ir al cine						
Encuentros con los amigos						
Mirar películas de video						
Ir de paseo fuera de la ciudad						
Ver programas de televisión						
Escuchar música						
Ir al parque						
Conducir automóvil o moto						
Participar en marchas para acabar con los problemas ambiental, social y político						
Videojuegos online						

Música online						
Cine 3D-4D						
Televisión digital						
Lecturas online						
Compras por internet						
Juegos de azar online						
Redes sociales virtuales						
Blogs						
Wikis						

17. En una situación normal, qué tan satisfecho está con el tiempo para:  
(Fuente: Adaptado de Martínez-Rodríguez, S., Iraurgi, I., Gómez-Marroquín, I., Carrasco, M., Ortiz-Marqués N., y Stevens, A.B. (2016))

(Seleccionar una sola opción por fila)

	Nada satisfecho	Regularmente satisfecho	Muy satisfecho
Hacer cosas que disfruta			
Estar tranquilo, a solas			
Ir a misa o reuniones en su comunidad			
Practicar sus hobbies o aficiones			
Salir a comer o cenar u otras actividades sociales			
Divertirse con otras personas			
Visitar a su familia			

**Agradecemos su colaboración y tiempo dedicado al diligenciamiento del cuestionario.**





## Índice de tablas

**Tabla 1.** Perfil ocupacional del Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte, UNIMINUTO Virtual y a Distancia.

**Tabla 2.** Dimensiones del ser humano desde el ocio y la recreación.

**Tabla 3.** Dimensiones del ocio en lo individual y lo comunitario.

**Tabla 4.** Fórmula para calcular el tamaño de la muestra.

**Tabla 5.** Cantidad de participación por programa académico.



# Índice de figuras

**Figura 1.** Participación por programa académico

**Figura 2.** Participación por periodo académico

**Figura 3.** Jornada laboral de la población objeto de estudio

**Figura 4.** Tiempo extralaboral de la población objeto de estudio

**Figura 5.** Sector laboral de la población objeto de estudio

**Figura 6.** Resultados ocio serio

**Figura 7.** Resultados ocio casual

**Figura 8.** Resultados ocio digital

**Figura 9.** Resultados satisfacción con el tiempo de ocio

**Figura 10.** Ocio serio en clave de la jornada laboral

**Figura 11.** Ocio casual en clave de la jornada laboral

**Figura 12.** Ocio digital en clave de la jornada laboral

**Figura 13.** Satisfacción con el tiempo de ocio en clave de la jornada laboral



## Referencias

- Águila, C. (2007). *Sobre el ocio y la posmodernidad. Un análisis sociocrítico*. Wanceulen.
- Aguilar, E., Rubio, I. y Viñals, A. (2013). El ocio digital como recurso para el aprendizaje, la socialización y la generación de capital social. *Revista de Sociología de la Educación*, 6(2), 196-209.
- Aguirre-Cardona, L., Rubio-Florido, I. y Puerto-Rodríguez, E. A. (2021). Ocio, trabajo y estudio simultáneo de estudiantes en modalidad a distancia y virtual (Leisure, work and simultaneous study in distance and virtual students). *Retos*, 42, 375-383. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86425>
- Alonso, C., Fernández-Salineró, S. y Topa, G. (2019). The impact of both individual and collaborative job crafting on Spanish teachers' well-being. *Education Sciences*, 9(2), 74. <https://doi.org/10.3390/educsci9020074>
- Ariño, A. (2008). *El oficio de estudiar en la Universidad: compromisos flexibles*. Publicacions de la Universitat de València.
- Ariño, A. y Llopis, E. (2011). *¿Universidad sin clases? Condiciones de vida de los estudiantes universitarios en España (Eurostudent IV)*. Ministerio de Educación de España.
- Ariño, A., Llopis, E. y Soler, I. (2012). *Desigualdad, diversidad y Universidad: condiciones de vida y de participación de los estudiantes universitarios en España (EcoVipeu 2012)*. Campus Vivendi.
- Aristegui, I. y Ayerbe, M. (2010). El valor del trabajo. En J. Elzo y M. Silvestre, *Un individualismo placentero y protegido. Cuarta Encuesta Europea de Valores en su aplicación a España* (pp. 104-105). Universidad de Deusto.
- Asociación Internacional de Ocio y Recreo (WLRA). (1970). *Carta del ocio*. <http://www.redcreacion.org/documentos>

Asociación Mundial de Ocio (WLRA). (1997). Carta internacional para la educación del ocio. En S. Gorbeña, V. J. González e Y. Lázaro, *El derecho al ocio de las personas con discapacidad* (pp. 243-252). Universidad de Deusto.

Barnett, L. A. (1995). *Research about leisure: past, present, and future*. Sagamore.

Bonilla, B. (1998). *Aproximación a los conceptos de lúdica y ludopatía*. V Congreso Nacional de Recreación. Manizales: Coldeportes Caldas, Universidad de Caldas.

Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones pascalianas*. Anagrama.

Bryce, J. (2001). The technological Transformation of Leisure. *Social Science Computer Review*, 19, 7-19. <https://doi.org/10.1177/089443930101900102>

Cajiao, F. (1996). *La piel del alma. Cuerpo, educación y cultura*. Cooperativa Editorial Magisterio.

Calderón, C. (1994). *Bases científico metodológicas de los aspectos principales del proceso de educación física*. Ediciones ACCAFIDE.

Carr, N. (2011). *Superficiales: ¿qué está haciendo Internet con nuestras mentes?* Taurus. <https://doi.org/10.12795/AdMIRA.2011.01.11>

Carreño, J. M. (2017). Hablar académicamente de la recreación y el turismo. Notas para la formación de licenciados en recreación y turismo. En A. Díaz, C. Guerrero, P. Gutiérrez, J.M. Carreño, A. B., Rodríguez y G. Mesa, *Recreación, turismo y educación. Construcciones académicas de la Licenciatura en Recreación y Turismo de la Universidad Pedagógica Nacional* (pp. 219-241). Universidad Pedagógica Nacional.

Carreño, J., Rodríguez, A. y Uribe, J. (2014b). *Recreación, ocio y formación*. Editorial Kinesis.

Carreño, J., Rodríguez, B. y Gutiérrez, P. (2014). Lineamientos de intervención de la recreación en la escuela. *Magis. Revista Internacional De Investigación En Educación*, 6(13). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.M6-13.lire>

- Castells, M. (Ed.) (2006). *La sociedad red: una visión global*. Alianza Editorial.
- Castells, M., Tubella, I. Sancho, T. y Roca, M. (2007). *La transición a la sociedad red*. Ariel.
- Castro Ballén, J. (2015). Aproximaciones a fundamentos para pensar la pedagogía de la recreación. *Ímpetus*, 9(1), 73-79. <https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/impetus/article/view/387>
- Centro de Evaluación UVD. (2020). *Repositorio histórico ingreso y caracterización* [Documento de trabajo]. UNIMINUTO.
- Chesnot, O. H. y Chidiac, N. (2020). La médiation argile: une thérapie innovante dans le traitement du traumatisme et du post-traumatisme. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 178(1), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.04.018>
- Codina, N., Pestana, J. V. y Stebbins, R. A. (2017). Los ocios serio y casual en la construcción de la identidad juvenil. Un estudio basado en la autoexpresión de los participantes. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1), 65-80. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12>
- Comas, D. (2000). Agobio y normalidad: una mirada crítica sobre el sector ocio juvenil en la España actual. *Revista de Estudios de Juventud*, 50, 9-22.
- Compton, D. M. (2010). The evolution of education in therapeutic recreation. *Therapeutic Recreation Journal*, 44(3), 157-159.
- Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Rectoría Virtual y a Distancia. (2015). *Proyecto Curricular de Programa, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte*. UNIMINUTO.
- Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Vicerrectoría General Académica, Parque Científico de Innovación Social. (2021). *Sistema de Investigación, Desarrollo Tecnológico, Innovación y Creación Artística y Cultural de UNIMINUTO*. UNIMINUTO
- Csíkszentmihályi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Kairós.

- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Documentos de Estudios de Ocio*, (16). Universidad de Deusto.
- Cuenca, M., Aguilar, E. y Ortega, C. (2010). *Ocio para innovar*. Universidad de Deusto.
- Cuevas de la Garza, J. F. y de Ibarrola N. M. (2013). Vidas cruzadas. Los estudiantes que trabajan: un análisis de sus aprendizajes. *Revista de la Educación Superior*, 42(165), 124-148.
- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y ocio*. Tecnos.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (Coldeportes). (2013). *Plan Nacional de Recreación 2013-2019 "Recrearnos es un ritual que nos hace sentir vivos"*. [https://www.mindeporte.gov.co/recursos\\_user/2015\\_Doc/Planeacion/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf](https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2015_Doc/Planeacion/Documento-Plan-Nacional-de-Recreacion%202013-2019.pdf)
- Díaz, A. y Guerrero, C. (2007). Ocio, pereza y educación: Un acercamiento a la ejercitación en el bien. *Lúdica Pedagógica*, (25), 127-136.
- Díaz, A. y Rodríguez, A. (2014). La recreación y el turismo, una propuesta de formación de la universidad pedagógica nacional. *Lúdica Pedagógica*, 1(19). <https://doi.org/10.17227/01214128.19ludica137.149>
- Díaz, A. (2016). Antropotécnica y ociosidad. Ejercitarse para llegar a ser ocioso. *Lúdica Pedagógica*, 1(23). <https://doi.org/10.17227/01214128.4162>
- Doistua, J. y Lazcano, I. (2017). Reflexión en torno a los desafíos contemporáneos del ocio. En J. Doistua e I. Lazcano (Eds.), *Desafíos contemporáneos del ocio* (pp. 9-12). Universidad de Deusto.
- Elias, N. y Dunning, E. (2015). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio. Aportes para un aprendizaje transformacional. *Polis. Revista Latinoamericana*, (25). <https://doi.org/10.4067/S0718-65682010000100026>



- Elizalde, R. y Gomes, C. (2010). Ocio y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y posibilidades de resignificación. *Polis. Revista Latinoamericana*, (26). <https://doi.org/10.4067/S0718-65682010000200002>
- Eurostat/Eurostudent.eu. (2009). *The Bologna Process in Higher Education in Europe. Key Indicators on the Social Dimension in Mobility*. <http://www.eurostat.eu>
- Finkel, L. y Barañano, M. (2014). La dedicación al estudio y al trabajo de los estudiantes universitarios en España. *Rase*, 7(1), 82-103.
- Flores Barrios, L., Álvarez Velázquez, E., Cruz Luis, E. y Olivera Gómez, D. (2017). La educación a distancia como alternativa para realizar estudios de posgrado en estudiantes de la Facultad de Contaduría, Tuxpan, de la Universidad Veracruzana. *Revista de la Alta Tecnología y Sociedad*, 9(2), 31-37.
- Formiga, N. S., Ayroza, I. y Días, L. (2005). Escala das atividades de hábitos de lazer: construção e validação em jovens. *Psic: revista da Vetor Editora*, 6(2), 71-79.
- Gallo, L. E. (2018). Educación diferencial: un fundamento para las políticas públicas en deporte, recreación y actividad física. *Iatreia*, 31(1-S), 64. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/iatreia/article/view/330299>
- García, E., López, J. y Samper, A. (2012). Retos y tendencias del ocio digital: transformación de dimensiones, experiencias y modelos empresariales. *ARBOR Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188, 395-407. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2011>
- García, F. (2009). *Nativos interactivos. Los adolescentes y sus pantallas: reflexiones educativas*. Madrid: Foro Generaciones Interactivas.
- García, J. V. y Sastre, P. (2019). Programa de ocio de jóvenes en salud mental. *Revista Terapia Ocupacional Galicia*, 16(30), 249-264.
- Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación* [Ponencia]. I Congreso Departamental de Recreación de la Orinoquia colombiana. Villavicencio, Meta.

- Gil, F., Espejo, B., López de la Vieja, M. T. y Vega, M. T. (1998). *Para comprender el ocio*. Verbo Divino.
- Gómez-Mazorra, M., Sánchez-Oliva, D. y Labisa-Palmeira, A. (2020). Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios colombianos (Leisure-time physical activity in Colombian university students). *Retos*, 37, 181-189. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71495>
- Gorbeña, S. (Ed.). (2000). *Ocio y salud mental. Documentos de Estudios de Ocio*, 14. Universidad de Deusto.
- Gorbeña, S. y Martínez, S. (2006). Psicología del ocio. En M. Cuenca (Coord.), *Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio* (pp. 123-142). Universidad de Deusto.
- Gutiérrez A. P. (2015). Imaginarios sobre recreación, ocio y tiempo libre en tres escuelas de Bogotá, D.C. *Revista Perspectivas Educativas*, 5.
- Hernández, A. (2001). Cuestionario para la valoración de actividades de ocio y tiempo libre. *Anuario de psicología/The UB Journal of Psychology*, 32(3), 67-80.
- Hernández-Sampieri, R. H. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill.
- Hindley, D. (2020). "More than just a run in the park": An exploration of parkrun as a shared leisure space. *Leisure Sciences*, 42(1), 85-105. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1410741>
- Hjalmarsson, M. (2018). Leisure-time teachers' reflections on systematic quality work: approaches and challenges. *Early Child Development and Care*, 189(13), 1-9. <https://doi.org/10.1080/03004430.2018.1445731>
- Huizinga, J. (1972). *Homo-Ludens*. Alianza.
- Iso-Ahola, S. E. (1979). Basic dimensions of definitions of leisure. *Journal of leisure research*, 11(1), 28-39. <https://doi.org/10.1080/00222216.1979.11969373>

- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Brown.
- Katz, E., Blumler, J. y Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523. <http://www.jstor.org/stable/2747854>
- Kim, J., Kim, J. y Han, A. (2020). The impact of leisure time physical activity on mental health and health perception among people with cancer. *Health Promotion Perspectives*, 10(2), 116. <https://doi.org/10.34172/hpp.2020.19>
- Kraus, R. (ed.). (1973). *Therapeutic recreation service. Principles and practices*. W. B. Saunders Company.
- Levaggi, V. (2004). *¿Qué es el trabajo decente?* Organización Internacional del Trabajo (OIT).
- Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación. 8 de febrero de 1994. D. O. 41.214.
- Ley 181 de 1995. Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. 18 de enero de 1995. D.O. 41.679.
- López-Bejarano, P. (2019). *Gente ociosa y malentretenida: trabajo y pereza en Santafé de Bogotá, siglo XVIII*. Ediciones Uniandes-Universidad de los Andes. <https://doi.org/10.31009/illesimperis.2019.i21.02>
- López, S., Martín, J. A., Carreño, J. M. y Díaz, E. A. (2016). La formación docente desde la normatividad. *Lúdica Pedagógica*, 24, 23-32.
- Madariaga, A. (2011). *Los servicios de ocio de las asociaciones de discapacidad. Análisis de la realidad y propuesta de recorrido hacia la inclusión*. Cuadernos de Estudios de Ocio, 13. Universidad de Deusto.
- Marqués, P. (2013). Impacto de las TIC en la educación: funciones y limitaciones. 3 c TIC: *cuadernos de desarrollo aplicados a las TIC*, 2(1), 2. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4817326>

- Martínez-Rodríguez, S., Iraurgi, I., Gómez-Marroquín, I., Carrasco, M., Ortiz-Marqués N., y Stevens, A. B. (2016). Psychometric properties of the leisure time satisfaction scale in family caregivers. *Psicothema*, 28(2), 207-213. <https://doi.org/10.7334/psicothema2015.278>
- Martins, H., Sivalli, C. y Baldini, C. (2020). Lazer terapêutico: Pesquisa-ação com trabalhadores de serviços de saúde mental, álcool e outras drogas. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 26, 26004. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.90105>
- Matveev, L. (1985). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Lib Deportivas Esteban Sanz.
- Mocanu, G. D., Murariu, G. y Munteanu, D. (2021). The influence of socio-demographic factors on the forms of leisure for the students at the Faculty of Physical Education and Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12577. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182312577>
- Molina B, V. A. y Tabares F, J. F. (2019). Capital social, ocio y consumos culturales en Colombia. Desafíos para el posconflicto. *Lúdica Pedagógica*, 30, 9-19. <https://doi.org/10.17227/ludica.num30-11100>
- Monseiru, F. (2010). *Diccionario Web 2.0. Todos los términos que se necesitan conocer sobre las redes y los medios sociales*. Creaciones Copyright.
- Mosston, M. (1986). *La enseñanza de la educación física*. Editorial Hispano Europea.
- Murcia, N. (2001). La complementariedad como posibilidad en la estructuración de diseños de investigación cualitativa. *Cinta de Moebio. Revista de Epistemología de Ciencias Sociales*, 12.
- Muriel, D. y San Salvador del Valle, R. (Eds.). (2018). *Tecnología digital y nuevas formas de ocio* (vol. 60). Universidad de Deusto.
- Negre Rigol, P. (1993). *El ocio y las edades: estilo de vida y oferta lúdica*. Hacer editorial.

- Nessier, A. F., Pagura, M. F., Pacífico, A. M. y Zandomeni, N. (2017). Estudiantes universitarios que trabajan: desafíos de la simultaneidad. *Escritos Contables y de Administración*, 8(2), 57-77. <https://doi.org/10.52292/j.eca.2017.600>
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. Charles C. Thomas.
- Nimrod, G. y Adoni, H. (2012). Conceptualizando el ocio electrónico. *Ocio y Sociedad/ Sociedad y Ocio*, 35, 31-56. <https://doi.org/10.1080/07053436.2012.10707834>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2013). *Education at a Glance 2013: OECD Indicators*. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2013-en>
- O'Morrow, G. (1976). *Therapeutic recreation. A helping profession*. Prentice-Hall.
- Organización de Naciones Unidas (ONU). (1948) *La declaración universal de derechos humanos 217 A (III)*. <https://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2020). Índice para una vida mejor. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/es/about/better-life-initiative/>
- Osorio, E. (2017). Considerações humanas dos espaços-tempos de lazer. *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(1), 3-20. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/561>
- Ospina, L. E. (1999). Escuela y tiempo libre. *Educación y educadores*, (3), 113-126. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/488>
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Universidad Internacional Deportiva.
- Peláez Martín, J. F. (2009). El ocio en Santo Tomás de Aquino y Juan Pablo II. Una perspectiva cristiana del ocio. *Anuario de Historia de la Iglesia*, 18, 408-412. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35512039035>

- Peralta, R. (2015). Construcción de conocimiento en ocio en América Latina: una propuesta desde la desobediencia epistemológica en R. Peralta, R. Medina, E. Osorio y C. Salazar (Coords.), *Aproximaciones para la construcción del campo de la recreación en Latinoamérica* (pp. 53-68). Puerta Abierta.
- Peterson, C. A. y Gunn, S. L. (1984). *Therapeutic recreation program desing: Principles and practices* (2ª ed.). Prentice Hall.
- Planas-Coll, J. y Enciso-Ávila, I. M. (2014). Los estudiantes que trabajan: ¿tiene valor profesional el trabajo durante los estudios? *Revista Iberoamericana de educación superior*, 5(12), 23-45. [http://doi.org/10.1016/S2007-2872\(14\)71941-9](http://doi.org/10.1016/S2007-2872(14)71941-9)
- Pooley, A. W. (2020). Accessing leisure in an unfamiliar society via mobile instant messaging: A case study of academic sojourners visiting South Korea. *Leisure Studies*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713194>
- Prensky, M. (2010). *Nativos e inmigrantes digitales*. Cuadernos SEK 2.0. Albatros.
- Puig, J. y Trilla, J. (1996). *La pedagogía del ocio* (2ª ed.). Laertes, S.A.
- Real Academia de la Lengua Española (RAE). (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23ª ed.). <http://dle.rae.es>
- Redhead, S. (2016). Afterword: A new digital leisure studies for theoretical times. *Leisure Studies*, 35(6), 827-834. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1231832>
- Rideau, E. S. J. (1964). *Teología del ocio*. Nova Terra.
- Rodríguez, A. B. (2015). La ciclo vía en Bogotá un espacio público de recreación y ocio: ambiente, salud y ciudadanía. *Ímpetus*, 9(1), 39-46. <https://revistas.unillanos.edu.co/index.php/impetus/article/view/383>
- Rodríguez, A. B. (2015). Territorio, lugar y espacio recreativo escolar. *Educación Física y Deporte*, 34(1), 17. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n1a02>
- Rodríguez, A. B. (2016). Relaciones entre pedagogía, enseñanza y disciplinas escolares: estudio en torno a la recreación como saber escolar. *Nodos y Nudos*, 4(40), 121-132. <https://doi.org/10.17227/01224328.5242>

- Rodríguez, E. y Ballesteros, J. C. (2019). *Jóvenes, ocio y TIC. Una mirada a la estructura vital de la juventud desde los referentes del tiempo libre y las tecnologías*. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3537638>
- Rodríguez, P. L. (2011). La investigación en educación física. *Educatio Siglo XXI*, 29(1), 195-210. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/119941>
- Romero, S., Iraurgi, I., Madariaga, A. y Gould, J. (2020). Structural validity of the Serious Leisure Inventory & Measure (SLIM) in different sets of athletes. *Journal of Leisure Research*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1710307>
- Rubio, I. (2012). *El tiempo de ocio de los cuidadores familiares: su relación con la salud y la percepción de carga* [Tesis doctoral]. Universidad de Deusto. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=118110>
- Ruesga, S. y Da Silva, J. (2008). Las relaciones laborales de los estudiantes trabajadores en España. *Relaciones laborales: Revista Crítica de Ciencias Sociales*, 2, 1101-1121.
- San Martín, J. (1997). *Psicosociología del ocio y el turismo*. Aljibe.
- Sanz Arazuri, E., Alonso Ruiz, R. A., Sáenz de Jubera Ocón, M., Ponce de León Elizondo, A. y Valdemoros San Emeterio, M. A. (2018). Ocio, redes sociales y estudiantes españoles. *Educación XX1*, 21(2), 59-78. <https://doi.org/10.5944/educxx1.19538>
- Scarpin, P. D. M., Cuadrado, L. y Bueno, C. (2019). The effect of music therapy on hemodialysis patients' quality of life and depression symptoms. *Brazilian Journal of Nephrology*, 41(1), 74-82. <https://doi.org/10.1590/2175-8239-jbn-2018-0023>
- Serrano, G. P. y de Guzmán Puya, M. V. P. (2006). *Qué es la animación sociocultural: epistemología y valores* (vol. 58). Narcea Ediciones.

- Sibilia, P. (2012). *El hombre postorgánico: cuerpo, subjetividad y tecnologías digitales*. Fondo de Cultura Económica.
- Siddiquee, A., Sixsmith, J., Lawthom, R. y Haworth, J. (2016). Paid work, life-work and leisure: A study of wellbeing in the context of academic lives in higher education. *Leisure Studies*, 35(1), 36-45. <https://doi.org/10.1080/02614367.2014.967711>
- Silk, M., Caudwell, J. y Gibson, H. (2017). Views on leisure studies: pasts, presents & future possibilities. *Leisure studies*, 36(2), 153-162. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1290130>
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (2004). *Entre trabajo y ocio: el terreno común de dos mundos separados*. Transacción.
- Stebbins, R. A. (2008). *Serious leisure: a perspective for our time*. Transaction.
- Stumbo, N. J. (2009). Issues and concern in therapeutic recreation assessment. En N. J. Stumbo (Ed.), *Professional issues in therapeutic recreation: On competence and outcomes* (pp. 279-298). Sagamore.
- Tabares, J. F. (2001). *El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad*. Funlibre.
- Tabares, J. F. (2005). *El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano*. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela vs. Juventud: ¿Encuentros o desencuentros? Medellín, Colombia.
- Tapscott, D. (1998). *Creciendo en un entorno digital*. La generación Internet. McGraw Hill.
- Tejero, C. M., Balsalobre, C. y Higuera, E. (2011). Active Digital Entertainment (ADE). Social reality, threats and opportunities of virtual physical activity. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 7-16.
- Trigo, E. (1999). *Creatividad y motricidad* (vol. 16). Inde.



- Valdemoros-San Emeterio, M. A., Arazuri, E. S. y Ponce de León, E. (2017). Ocio digital y ambiente familiar en estudiantes de postobligatoria. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 50, 99-108. <https://doi.org/10.3916/C50-2017-09>
- Vargas, A. C., Hernández-Mosqueira, C., Agredo, A. T., Uribe, D. R., Vargas, A., Vitoria, R. V. y Fernandes Filho, J. (2018). Representaciones sociales: el significado de la educación física para los estudiantes de esa disciplina. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(1), 104-111. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.1.1497>
- Veblen, T. B. (1994). *Teoría de la clase ociosa*. Fondo de Cultura Económica.
- Viñals, A. (2016). *La experiencia de e-ocio de los jóvenes*. *Lúdica Pedagógica*, 1(23). <https://doi.org/10.17227/01214128.4160>
- Viñals, A., Abad, M. y Aguilar, E. (2014). Jóvenes conectados: una aproximación al ocio digital de los jóvenes españoles. *Communication papers -media literacy & gender studies*, 3(4), 52-68. [https://doi.org/10.33115/udg\\_bib/cp.v3i04.22125](https://doi.org/10.33115/udg_bib/cp.v3i04.22125)
- World Leisure Organization (WLO). (2019). Who we are. <https://www.worldleisure.org/about-us/>
- World Leisure Organization (WLO). (2020). *WLO Charter for Leisure*. <https://www.worldleisure.org/text-of-the-wlo-charter-for-leisure/>
- Wu, J., Li, X., Gao, B. y Su, X. (2020). *The effects of serious leisure involvement on subjective well-being and successful aging: A case study of young-old participants in chinese seniors' universities*. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244020914559>
- Zurawik, M. (2020). Moving through spaces-leisure walking and its psychosocial benefits for well-being: A narrative review. *Human Movement*, 21(2), 1-8. <https://doi.org/10.5114/hm.2020.89908>

**Trabajar y estudiar de manera simultánea es el común denominador de una gran cantidad de jóvenes universitarios en el contexto colombiano**, quienes se valen principalmente de las herramientas digitales para poder acceder a un proceso formativo en alguna universidad.

**UNIMINUTO no es ajena a esta realidad.**

Desde esta idea, es válido apostar por indagar frente a los tiempos y espacios de ocio de los estudiantes que trabajan y estudian al mismo tiempo. **A partir de un trabajo investigativo y descriptivo, con un sustento que aborda diferentes posturas conceptuales frente al ocio y con la colaboración de estudiantes** que adelantan sus actividades académicas en modalidad a distancia y virtual, se decidió ahondar en este tema particular, partiendo de las categorías de ocio serio, ocio casual, ocio digital y satisfacción con los tiempos de ocio; utilizando un instrumento tipo cuestionario, se pudo observar que, a pesar de ser pocos los tiempos para divertirse, descansar o **“hacer nada”**, son satisfactorios y se saben disfrutar y aprovechar al máximo.