

VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología
XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en
Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos
Aires, Buenos Aires, 2014.

Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI.

Ganso, Héctor.

Cita:

Ganso, Héctor (2014). *Uso del tiempo libre. Indicadores psicofísicos de estrés académico en estudiantes universitarios de la UNQUI*. VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXI Jornadas de Investigación Décimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-035/501>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecXM/4S1>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

USO DEL TIEMPO LIBRE. INDICADORES PSICOFÍSICOS DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA UNQUI

Ganso, Héctor

Universidad Nacional de Quilmes. Argentina

RESUMEN

Existen argumentos teóricos y suficientes antecedentes de investigación que prueban la relación entre el uso del tiempo libre y las tensiones que afectan la salud y el bienestar y generan situaciones estresantes que repercuten en el rendimiento académico. El diario vivir transcurre en un tiempo que se presenta cada vez más acelerado. El estrés y el síndrome de la mente en carrera son ejemplos típicos de algún desequilibrio. La vivencia de presiones, muchas obligan a las personas a realizar ajustes y adaptaciones ocupacionales que pueden tener carácter temporal o circunstancial o ser adaptaciones estables que permanecen en el tiempo. Se ha realizado una investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, de tipo Investigación- Acción Participativa. La población estudiada fueron 165 alumnos. Respecto de indicadores psicofísicos se basaron en incremento o no del consumo de tabaco, alcohol y psicofármacos, problemas y/o trastornos físicos y anímicos. La universidad, al asumir la responsabilidad de temas de salud y calidad de vida de los estudiantes, se constituye en promotor de la misma. Los conocimientos producidos en la academia podrán ser tomados como base para su instalación en la agenda pública y toma de decisiones políticas.

Palabras clave

Tiempo libre, Estrés psicofísico

ABSTRACT

USE OF LEISURE TIME. I INDICATORS PSYCHO-PHYSICAL OF ACADEMIC STRESS AMONG STUDENTES OF THE UNQUI

There is sufficient background information and research that prove the relationship between the use of leisure time and stressful situations that could affect academic performance. Daily life takes place at an ever faster pace. Stress and the Racing Mind Syndrome are prime examples of possible imbalances. As pressure mounts, many people are forced to make occupational adjustments with both short and long-term repercussions. Quantitative research has been done with a phenomenological focus, of the Investigative-Participative Action type. The case-study population involved 165 students. The psycho-physical indicators were based on the increase-decrease in tobacco, alcohol and psychoactive drugs use as well as physical problems and mood disorders. The University, in assuming the responsibility for health and quality of life issues, becomes the main promoter. The academic findings could be used by the political establishment to take the appropriate actions.

Key words

Leisure Time, Psycho-physical Stress

Marco teórico.

La superposición de ocupaciones, la recarga ocupacional o sobrecarga y la orquestación-coordinación de ocupaciones son fenómenos que se producen en muchos casos, cuando las personas pierden el control y capacidad de tomar decisiones ocupacionales. Las dinámicas de trabajo y de algunas instituciones, así como otras características de los entornos, contribuyen a sobrecargar innecesariamente las rutinas diarias impactando directamente en la salud de los individuos.

Siendo una alternativa válida para atemperar esta situación el buen uso del tiempo libre de los estudiantes.

Que entendemos por tiempo libre?: "El conjunto de operaciones a las que el individuo se dedica voluntariamente cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales (1).

La elección en el uso del tiempo libre es un proceso, no un acto aislado. Básicamente supone la búsqueda de bienestar, hay quienes lo encuentran en actividades sedentarias, pero que enriquecen al hombre espiritualmente, como la lectura y quienes gozan ejerciendo actividades lúdicas, como el deporte, o haciendo turismo. Lo importante es la búsqueda de placer que otorga esa actividad. Y en este punto a menudo se choca el individuo con barreras internas en las que se encuentra angustia o culpa por esa porción de tiempo-improductivo-. El problema de cómo llenar esa porción de tiempo suele enfrentar al sujeto con una sensación de vacío y pérdida de referencias, dado que todos sus tiempos están hiper organizados y sometidos a una agenda y al reloj. Esto, a menudo, impide un pleno disfrute del tiempo libre, porque liberar lo imaginario no es lo que más está acostumbrado el hombre moderno (2)

Se crea una situación de ocio cuando el individuo durante su tiempo libre decide gestionar libremente sus actividades, obtener placer y satisfacer necesidades personales como descansar, divertirse y desarrollo profesional: el disfrute de nuestro potencial creador y que nos permite conocernos a nosotros mismos. (Puig y Trilla, 1996).

Deducimos que el ocio- el tiempo libre son aquellas actividades voluntarias ajenas a un horario establecido con el fin de satisfacer nuestros propios intereses y disfrutar de ellos. La OMS lo considera como algo esencial para el correcto desarrollo del ser humano. Básico para su equilibrio psíquico y social.

Entre los beneficios del tiempo libre para la salud se encuentra la mejora de habilidades motoras y sensoriales, las mejoras de habilidades cognitivas, mejora la salud mental. Desde lo social favorece la autoestima, mejora las habilidades sociales, refuerza los sentimientos de éxito y fracaso. (3)

Por otra parte el estrés es una realidad de la sociedad en que vivimos. Nos encontramos ante una problemática que merece atención. Las demandas de ocupaciones laborales o del estudio, del hogar, entre otras, generan tensiones con impresión en la salud. La investigación acumulada afirma la tendencia en aumento de la vida estresante (Backman, 2000; Robinson y Godby, 1997 y las conse-

cuencias perjudiciales para la salud y el bienestar. (4) Cuando no se ha educado para el uso creativo del tiempo libre fácilmente se puede caer en la práctica de conductas adictivas como una alternativa equivocada para salir de la rutina y disfrutar la vida con nuevas experiencias. La disfunción en la ejecución de actividades educativas, laborales y del tiempo libre ocasionada por una conducta adictiva es independiente del tipo de sustancia utilizada. El objetivo de la educación del tiempo libre no consiste en realizar actividades formativas que ocupen nuestro tiempo, sino en potenciar lo que haya de educativo en el ocio para convertirlo en un proceso creativo y no en un elemento de consumo. (5)

Las campañas de prevención en tiempo de ocio son valoradas positivamente por los participantes, aunque es necesario que las actividades que contengan así como la información que se transmita estén muy adaptadas a la edad de los usuarios. Se sugiere hacer campañas dirigidas a rangos cortos de edad, y que los mediadores estén adecuadamente formados. (6)

Los beneficios de la participación en ciertas ocupaciones, para la salud y la calidad de vida (Christiansen y Matuska, 2004), así como las relaciones entre el estrés, los estilos de vida y el bienestar, son ampliamente aceptados

Comencemos por definir el concepto de Estrés. "Según la OMS el estrés puede entenderse como el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Para Richard Lazarus (1996) sería "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar".

Ante una situación de alarma se liberan hormonas estresantes, que actúan a nivel cerebral como el cortisol, que tiene como fin actuar sobre las funciones cerebrales, agudeza de los sentidos y desencadenar la acción. No facilita la respuesta a nivel intelectual. Cometemos errores, nos resulta más difícil concentrarnos, tenemos fallas de memoria y de persistir el efecto de estas hormonas aparecen problemas físicos y psíquicos. Cuando el estrés persiste durante un tiempo suficientemente largo, el efecto sobre el cerebro acaba siendo fatal, se produce daño neuronal, atrofia del hipocampo, centro clave para la memoria, porque el cortisol y otras hormonas estresantes alcanzan niveles tóxicos (7)

El estudiante universitario está sometido a situaciones de estrés, no solamente por el estudio, al que se suman las actividades laborales, cuidado de la familia. En lo referente al estrés académico lo podríamos definir como aquél que se produce relacionado con el ámbito educativo.. Fisher (1984, 1986) considera que la entrada en la Universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y en último término potencial generador - con otros factores- del fracaso académico universitario. En este sentido son conocidos los trabajos que ponen de manifiesto la incidencia del estrés académico sobre problemas de salud, por ejemplo, Glaser (1986) informan la modificación de la inmunidad durante los períodos de examen. Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca el período de exámenes convirtiéndose así sus hábitos en insalubres: exceso en el consumo de cafeína, tabaco, psicofármacos, lo que a larga, lleva a la aparición de trastornos de salud (Hernández, Pozo y Polo, 1994). Otro ejemplo lo representa el trabajo de Fisher y Hood (1987) realizado en estudiantes universitarios escoceses, quienes experimentaron un incremento significativo en niveles de depresión, síntomas obsesivos y pérdida de concentración tras seis semanas de permanencia en la Universidad. El fenómeno de estrés académico no debe unirse

exclusivamente a la realización de exámenes, aún siendo éste un elemento de suma importancia. Sin embargo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés, la respuesta al mismo, depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes y su repercusión psicofísica, depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden. (8).

La utilización del Tiempo Libre es fundamental en el desarrollo de la personalidad del individuo, ya que predispone a un mejor desenvolvimiento en las actividades - académicas, laborales y rutinas de la vida en general.

POBLACIÓN, MATERIAL Y MÉTODO:

La población está conformada por 165 estudiantes de la Universidad Nacional de Quilmes que cursan diferentes carreras; los datos han sido relevados durante el 2do. cuatrimestre del año 2012 y el 1ero. de 2013. Habiendo realizado una selección no probabilística de los participantes. Se ha efectuado una investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, de tipo investigación - participativa. Desde la perspectiva epistemológica, en este tipo de investigación, se pondera el conocimiento experiencial y la subjetividad en la investigación y desde la perspectiva ontológica se requiere la participación de los actores involucrados para la construcción de conocimientos a través de la reflexión de las propias experiencias. Se confeccionó un instrumento de evaluación de Tiempo Libre, satisfacción e indicadores psicofísicos de estrés. El formato es el de un cuestionario que combina preguntas cerradas y dicotómicas con preguntas abiertas.

RESULTADOS:

1. Unidad académica.

En la muestra hay un predominio de alumnos pertenecientes al Departamento de Ciencias Sociales (59%) y al de Economía y Administración (27%).

Por cada alumno del Departamento de Economía y Administración encuestado participaron 2,23 del departamento de Ciencias Sociales.

2. Carrera que cursa:

Entre los alumnos encuestados predominan los que cursan la carrera de Licenciatura en Terapia Ocupacional (39,39%) seguidos por los estudiantes de la Licenciatura en Administración hotelera (14,55%) y Licenciatura en Comercio Internacional (11,52%).

Por cada alumno de la carrera Biotecnología participaron de la encuesta dos de la Licenciatura en Administración Hotelera.

3. Edad:

La edad media de los entrevistados, al momento de implementarse la encuesta, es de 24,8 años. El 50% de los mismos tienen menos de 23 años con una prevalencia de estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 22 años inclusive, representando el 51,85 % del grupo.

Aproximadamente el 81% de los alumnos que participaron de la encuesta tiene menos de 27 años y el 6,79 % posee 35 años o más de edad.

Por cada alumno entrevistado de entre 23 y 26 años de edad fueron encuestados 1,79 alumnos con menos de 22 años.

4. Sexo:

Predominan las mujeres entre los alumnos que colaboraron en responder la encuesta, representando aproximadamente el 79% de la muestra.

Por cada alumno varón de la muestra, hay 3,7 alumnos mujeres.

5. Condición laboral:

Hay un predominio de estudiantes que cuentan con un empleo remunerado (58%).

Por cada alumno sin trabajo en la muestra hay 1,58 que si trabajan.

6. Uso del Tiempo Libre y Ocio:

Dieciocho alumnos informaron que no dedican tiempo a esta actividad, su respuesta fue de 0 minutos, por lo tanto el 11% de los encuestados no disponen de tiempo para actividades recreativas y/o de ocio.

Los alumnos encuestados en promedio participan en actividades de ocio y/o tiempo libre durante 90,95 minutos con un predominio de alumnos que realizan actividades de esparcimiento y/o recreación por espacio de entre 120 y 180 minutos (24,53%), seguidos de los que dedican entre 60 y 120 minutos diarios (23,27%).

7. Nivel de satisfacción:

Predominan los alumnos con un nivel alto de satisfacción en relación al tiempo empleado en actividades de ocio y/o tiempo libre (29,09%). El 12,12% de los estudiantes optó por no emitir su opinión al respecto.

El 45,45% de los alumnos presenta un alto o muy alto nivel de satisfacción respecto al tiempo destinado al ocio y/o actividades de tiempo libre. El 30,30% tiene un bajo o medio bajo nivel de satisfacción respecto al tiempo que dispone para este tipo de actividades. Por cada alumno que afirma tener un nivel bajo de satisfacción en relación al tiempo de esta rutina hay 1,26 que responden que es alto dicho nivel de satisfacción.

Entre las actividades desarrolladas figuran: uso de medios virtuales, mails, chat, el 72,3% y deportes el 36%. El tiempo de dicado al uso de Internet, fue de 2 horas 130 minutos diarios. (61,3%), el 11% respondió utilizarlo 4 horas 45 minutos por día.

8. Repercusión psicofísica:

Respecto de indicadores psicofísicos que permiten evaluar la rutina diaria en función del incremento o no del consumo de tabaco, alcohol y psicofármacos, así como la aparición de problemas y/o trastornos tanto físicos como anímicos. Para dicho análisis se tiene en cuenta el período comprendido entre el inicio de sus estudios académicos y el momento en el que son encuestados.

El 22% de los estudiantes entrevistados manifestaron que habían incrementado el **consumo de tabaco** durante su trayectoria académica.

El incremento de **consumo de alcohol** afectó al 10% de los estudiantes que colaboraron en la investigación.

El 7% de los alumnos incrementó el **consumo de psicofármacos** a partir de su ingreso a la universidad.

El 54% de los estudiantes sufrió **trastornos digestivos** desde que inicio su trayectoria académica.

El 63% de los alumnos notificó haber sufrido **trastornos del sueño** a partir de su ingreso a la universidad.

El 79% de los estudiantes reveló haber padecido sentimientos de **tensión ansiedad o angustia** durante su trayectoria académica.

El porcentaje de alumnos que exteriorizó haber vivenciado sentimientos de **tristeza, decaimiento y depresión** acontecidos a partir del ingreso a la universidad alcanzó el 53%, un poco más de la mitad del grupo de estudiantes muestreado.

La mayoría de los alumnos padece **problemas de concentración** comprendiendo al 73% de los casos.

Conclusiones.

Se crea una situación de ocio / tiempo libre cuando el individuo durante su tiempo libre decide gestionar libremente sus actividades, obtener placer y satisfacer necesidades personales como: Descansar: reponerse de la fatiga; Divertirse: placer de recreación

y Desarrollo personal: el disfrute de nuestro potencial creador y que nos permite conocernos a nosotros mismos.

El consumo de sustancias psicoactivas por su carácter repetitivo y compulsivo atenta contra el adecuado uso del tiempo libre y la disponibilidad para el mismo. Igualmente, cuando no se ha educado para el uso creativo del tiempo libre fácilmente se puede caer en la práctica de conductas adictivas como una alternativa equivocada para salir de la rutina, o enfrentar situaciones de estrés, como lo es el estrés académico que se presenta en los estudiantes universitarios, quienes se enfrentan a una exigencia académica y los hábitos de trabajo y formación adquiridos en los escalones más bajos del sistema educativo no siempre ayudan a la adaptación del estudiante al ámbito universitario.

En el presente trabajo, el 11% de la población estudiada, responde no gozar de tiempo para actividades de recreación/ocio, en este grupo, se da el mayor porcentaje de estudiantes que consume psicofármacos, el 46%, el consumo de alcohol y tabaco, el 41%. Entre los que realizan deportes, las cifras son 19% y 12%. respectivamente.

La mayoría de los alumnos poseen indicadores de alteraciones psico-físicas, problemas de concentración el 73%.

Las demandas de las ocupaciones de estudio, entre otras, generan tensiones con impresión en la salud. El tiempo libre es un tema de salud.

Los estudiantes necesitan distribuir adecuadamente su tiempo para lograr mejorar el rendimiento y aprovecharlo convenientemente.

Disfrutar del tiempo libre es fundamental para la salud física y mental. Hacer un buen uso de nuestro tiempo libre nos ayudará a formarnos como personas, a la vez que nos alejará de muchos de los males que aquejan a la sociedad, tales como ansiedad, depresión, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, etc. Observando dichas connotaciones positivas y de prevención que el tiempo libre puede provocar en la sociedad, se hace necesario que desde las instituciones se pongan en marcha programas serios que satisfagan dichas necesidades sociales, las cuáles nos ayudarán en definitiva a mejorar nuestra calidad de vida.

BIBLIOGRAFIA

1-Dumazedier, J. (1968). Hacia una civilización del ocio. Barcelona:Ed. Estela.

2-. Aguirre Sanjuanbenito, R.; Di Santo, S. & Pantano, L. (2000) Turismo para todos, las funciones psicológicas del tiempo libre. Buenos Aires: Ed. Agencia periodística diario del viajero.pag19-21

3-Hospital Universitario, Medellín, Colombia-Ocio y uso del tiempo libre.Recuperado el 2 de Junio de 2014 en <http://www.sanvicentefundacion.com>-

4- Backman, A. & Robinson, C.(2004). Occupational balance: Exploring the relationships among daily occupations. The Canadian Journal of Occupational Therapy, 71, 4; CBCA.

5- Osuna Morales, S. (2010) Educación en Tiempo libre: ¿Realidad u Utopía?.. Madrid: Universidad José Cela de Madrid.

6- Alpont, L. & Blanco, M. & Santamaría, V. (2005) La evaluación de un campaña de reducción de los riesgos del abuso del alcohol en tiempo de ocio dirigida a jóvenes de la comunidad valenciana ; Revista electrónica Conductas Adictivas, Volumen 05 - Número 02

7- Acosta, J. (2008). Gestión del estrés. Barcelona: Ed. Bresca

8-Polo, A. & Hernández, J.M. & Pozo, C. (2004) .Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.