

Motivaciones (metas) relacionadas con la asistencia a actividades extracurriculares en
estudiantes de psicología

Análisis -segunda parte

(Estilos de vida en estudiantes universitarios y asistencia a actividades extracurriculares)

Trabajo de grado para optar al título de psicóloga

Diana Rocío Rodríguez Orozco¹

Autora

Ximena Palacios Espinosa²

Directora

Junio 3 de 2012

Programa de Psicología

Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud

Universidad del Rosario

¹Auxiliar de investigación.

²Investigador principal.

Contenido

Introducción	5
Justificación.....	6
Estilos de vida en estudiantes universitarios y asistencia a actividades extracurriculares	7
Calidad de vida en el contexto universitario	7
Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios	8
<i>Adolescencia y estilos de vida</i>	11
<i>Tiempo libre y ocio</i>	14
Objetivos	16
General.....	16
Específicos	16
Aspectos metodológicos.....	17
Tipo de estudio	17
Población.....	17
Muestra.....	17
Instrumento	17
Resultados	19
Conclusiones	27
<i>Discusión</i>	24
Referencias.....	31

Lista de tablas

Tabla 1. Otros tipos de actividades extracurriculares realizadas por los estudiantes de Psicología, diferentes a los enunciados en la encuesta

Tabla 2. Razones reportadas por los estudiantes para valorar como positiva la asistencia a AEC antes y después de entrar a estudiar Psicología.

Tabla 3. Razones reportadas por los estudiantes para valorar como negativa la asistencia a AEC después de entrar a estudiar Psicología y por las cuales han valorado como negativa esta experiencia.

Tabla 4. Otros motivos reportados por los estudiantes para asistir a actividades extracurriculares, diferentes a los enunciados en la encuesta

Tabla 5. Otros motivos para no asistir a actividades extracurriculares, diferentes a los enunciados en la encuesta

Gráficas

Gráfica 1. Distribución de los estudiantes según la modalidad de asistencia a actividades extracurriculares.

Resumen

El presente análisis constituye la segunda parte de una investigación sobre las motivaciones relacionadas con la asistencia a actividades extracurriculares en estudiantes de Psicología de la Universidad del Rosario. Buscó identificar las razones para asistir y para no asistir a dichas actividades, reportadas por esos estudiantes en sus respuestas a las preguntas abiertas realizadas dentro de la encuesta MASAEC. El grupo se compone de 131 estudiantes de segundo a noveno semestre. Los datos se analizaron mediante la creación de categorías basadas en las respuestas de los estudiantes a las preguntas abiertas. Para efectos del presente informe, debe considerarse que no todos los estudiantes respondieron las preguntas abiertas, solo 92 de los 131 estudiantes encuestados lo hicieron. Los resultados indican que el hecho de que las actividades contribuyan a la formación personal, generen bienestar psicológico, enriquezcan las relaciones interpersonales, signifiquen nuevas experiencias y sean de elección personal, son razones importantes para asistir a las actividades extracurriculares.

Palabras clave: actividades extracurriculares, asistencia, estudiantes, universidad.

Abstract

This analysis forms the second part of an investigation that inquires the motivations of a group of psychology students at the Rosario University (UR) to attend extracurricular activities. Sought to identify the reasons for attending and not attending such activities reported by these students in their answers to open questions in the survey conducted MASAEC. The group is form by 131 students. Data were analyzed by creating categories based on student responses to open questions. For purposes of this report should be considered that not all students answered the open questions, only 92 of the 131 students surveyed did. The results indicate that activities contribute to staff training, generate psychological wellbeing, enrich relationships, new experiences and are mean of personal choice, are important reasons to attend extracurricular activities.

Key words: extracurricular activities, assistance, students, university

Introducción

Las instituciones universitarias se han preocupado por fomentar el desarrollo integral de sus estudiantes mediante la disponibilidad de diversos espacios y actividades que enriquecen su calidad de vida y que incorporan la promoción de hábitos de vida saludables (Páez y Castaño, 2010). Tal es el caso de la Universidad del Rosario, la cual se ha preocupado constantemente por ofrecer espacios a los estudiantes que contribuyan a su desarrollo integral y complementen su formación profesional.

Sin embargo, se ha evidenciado poca participación de los estudiantes, específicamente del Programa de Psicología en las actividades extracurriculares ofertadas por la Universidad, por cual se propuso un estudio exploratorio descriptivo titulado: Motivaciones (metas) relacionadas con la asistencia a actividades extracurriculares en estudiantes de Psicología que ha buscado indagar el tipo de asistencia a esas actividades y las razones por las cuales los estudiantes asisten o no. Dicho estudio se compone de dos partes, la primera en la cual se expusieron los resultados de tipo cuantitativo y, la segunda constituida por el presente análisis de los datos cualitativos que además se fundamenta en una revisión complementaria de la literatura sobre los estilos de vida en los estudiantes universitarios.

De acuerdo con lo anterior, el presente informe está estructurado en dos grandes partes, una revisión teórica centrada en el tema previamente mencionado y la presentación de los datos cualitativos encontrados en la investigación.

Justificación

La presente investigación se ha basado en un interés recurrente de algunos profesores y estudiantes del programa de Psicología en relación a la baja asistencia de estos a actividades extracurriculares ofrecidas por la Universidad del Rosario, a pesar de la variedad del tipo de actividades y los esfuerzos encaminados a promocionar dichos espacios a la comunidad Rosarista como parte de su formación integral.

Durante la primera parte de la investigación se llevó a cabo un análisis cuantitativo que buscó determinar las metas que estaban relacionadas con la asistencia de los estudiantes a actividades extracurriculares, la cual arrojó datos interesantes a tener en cuenta de acuerdo a las variables del estudio. Sin embargo, el instrumento para obtener los datos contenía preguntas abiertas que indagaban otros factores no enunciados en la encuesta como tal. Se ha considerado que la información brindada por los estudiantes en términos de lo que evalúan dichas preguntas es valiosa. Constituye un complemento a los datos obtenidos durante la primera parte del estudio que probablemente se acerca más a la realidad de la experiencia personal y directa de los estudiantes en relación a la asistencia a actividades extracurriculares.

Por lo tanto, el desarrollo de una segunda parte de la investigación es pertinente teniendo en cuenta la importancia que le otorga la Universidad a la formación integral de sus estudiantes, más allá de lo profesional. Es preciso indagar la experiencia real de los estudiantes en cuanto a su participación en las diferentes actividades, de manera que se pueda desarrollar estrategias que beneficien la motivación de estos por involucrarse en mayor medida en las actividades extracurriculares y por ende, enriquecer su desarrollo profesional y personal.

Estilos de vida en estudiantes universitarios y asistencia a actividades extracurriculares

A continuación se presenta una revisión inicial sobre los antecedentes teóricos y empíricos relacionados con los estilos de vida en estudiantes universitarios y la asociación entre éstos y la realización de actividades extracurriculares, la cual permitirá complementar la discusión de los resultados obtenidos en el estudio.

Calidad de vida en el contexto universitario

Es bien sabido que llevar a cabo de una manera más o menos constante actividades como prácticas deportivas, participación en actividades de tipo cultural, entretenimiento, pertenencia a diferentes grupos, etc., hace parte importante del desarrollo de estilos de vida de los jóvenes, incluso como parte de la estructuración de su identidad (Díaz, 2006). Al respecto, Comas, Aguinaga, Orizo, Espinosa y Ochaita (2003) citados por Páez y Castaño (2010), afirman que el desarrollo cotidiano y el mantenimiento de patrones de conducta saludables individuales y colectivos permiten un mayor control de emociones y de actitudes negativas así como la disminución de conductas de riesgo y de adquisición o desarrollo de enfermedades, lo que se traduce en mejoramiento de la calidad de vida.

La universidad constituye un contexto en donde los estudiantes durante un período de tiempo, enriquecen sus vidas en distintas áreas, descubren habilidades y explotan talentos, lo cual de alguna forma moldea sus estilos y sus preferencias; tal como afirma

Posada-Lecompte (2007), la vida universitaria impacta la calidad de vida de los estudiantes en la medida en que modifica actividades, actitudes y rutinas.

En 1994, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso entender por calidad de vida la “percepción personal del individuo y de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses” (Correa, Pereyra, Ola, Dávalos y Aciar, 2009; p. 6). De manera que el concepto calidad de vida incluye todos los ámbitos de la vida, en cuanto a la satisfacción de las expectativas planteadas por el individuo en diferentes niveles (Albanesi, Garelli y Casari, 2009).

En congruencia con lo anterior, es pertinente mencionar que se han desarrollado diferentes estudios dirigidos a analizar la calidad de vida de los estudiantes universitarios (Alvarez Gasca, Ríos Saldaña y Lozano Treviño, 2007). El común denominador han sido los hábitos poco saludables que se traducen en presencia de enfermedades físicas y alteraciones emocionales y sociales. Resultados similares a los encontrados por Albanesi de Nasetta y Nasetta (2005), cuyos estudios arrojaron aumento de estrés, síntomas depresivos, enfermedades, fatiga y alteraciones en el ciclo vigilia-sueño en estudiantes de Medicina.

De acuerdo con lo anterior, la calidad de vida está asociada de manera importante con los estilos o modos de vida que desarrolla una persona.

Estilos de vida saludable en estudiantes universitarios

El concepto estilos de vida abarca diferentes perspectivas y por ende existen diferentes definiciones (Rodríguez y Zaldívar, 2001) como por ejemplo:

- Para Potrony (1990) citado por Rodríguez y Zaldívar (2001), el estilo de vida tiene que ver con “la elección libre que hace la personalidad de entre un conjunto de posibilidades sociales que le ofrece su modo de vida” (p.6).
- Darío, Paredes y Knapp (1993) citados por Rodríguez y Zaldívar (2001) asumen el concepto estilo de vida como diferentes relaciones y actividades que lleva a cabo el hombre en distintos órdenes: vida social, producción, cotidianidad, uso del tiempo libre, junto con un “sistema de hábitos que expresa el sujeto: alimentarios, de cultura física, sueño, hábitos tóxicos” (p.22).

- Para la Psicología Social de la Salud estilo de vida es un conjunto de prácticas establecidas desde una perspectiva psicosocial, ubicadas dentro de condiciones de vida específicas (Rodríguez y Zaldívar, 2001).
- Zaldívar (1996) propone analizar en esa categoría patrones de conducta y de expresión efectiva y cognitiva del sujeto en la vida cotidiana.
- Adicionalmente, se conciben los estilos de vida desde la Psicología de la Personalidad como algo más que un conjunto de comportamientos, teniendo en cuenta que éstos se abarcan como una expresión de lo psicológico, específicamente, la personalidad (Rodríguez y Zaldívar, 2001).

De manera que se puede entender el concepto estilo de vida desde distintos puntos de vista. Así, Rodríguez y Zaldívar (2001) consideran importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

(1) Constituyentes del estilo de vida: actividades, hábitos, relaciones, sistemas de comunicación y modo de afrontar conflictos (Rodríguez y Zaldívar, 2001).

(2) Atributos: los estilos de vida deben ser consistentes en el tiempo, estables o periódicos. Adicionalmente, sus constituyentes deben tener consistencia interna, sostenerse e interrelacionarse entre sí. Por otro lado, el estilo de vida tendría que ser contrastable empíricamente dentro de la cotidianidad del individuo. También el estilo de vida debería ser funcional y adaptativo de manera que de significado a las experiencias personales (Rodríguez y Zaldívar, 2001).

(3) Determinantes: son lo psicológico, lo social y lo ambiental a través de la historia del sujeto y el presente inmediato. Los determinantes psicológicos tienen que ver con la personalidad, necesidades, motivaciones, juicios de valor (Pérez, 1989; citado por Rodríguez y Zaldívar (2001), proyecto de vida (Soldevilla, 1993; citado por Rodríguez y Zaldívar, 2001), concepciones de la vida (Barriga, 1993; citados por Rodríguez y Zaldívar 2001). Por su parte, los determinantes sociológicos incluyen tipos de actividades y modos de comunicación, sistemas de relaciones, normas, valores y prácticas de los grupos de pertenencia, y en general, procesos de interrelación (Soldevilla, 1993; citado por Rodríguez y Zaldívar, 2001).

(4) Mecanismos: influye significativamente en el estilo de vida los proyectos vitales (Potrony, 1990; citado por Rodríguez y Zaldívar, 2001).

(5) Consecuencias: los diferentes estilos de vida pueden proceder como factores de riesgo o de protección, que influyen directamente en mejores o peores niveles de salud en el ámbito físico, psicológico (Rodríguez y Zaldívar, 2001).

Teniendo en cuenta los anteriores ámbitos que estructuran el estilo de vida, se ha llevado a cabo una definición pertinente y amplia de este concepto, realizada por Rodríguez y Zaldívar (2001): “el estilo de vida es el modo particular de asumir la existencia dado por la estructuración de los subsistemas de actividades, hábitos, comunicación y enfrentamiento en las diferentes áreas de la vida cotidiana a partir de la dinámica emergida de las configuraciones personológicas, enmarcadas en un contexto social” (p.26). Adicionalmente, afirman que es relevante definir el estilo de vida de acuerdo a su carácter “consistente en el tiempo, funcional adaptativo, integrador, observable e interrelacionado entre subsistemas” (p. 26).

También el estilo de vida representa una conjunción de patrones que incluyen la dimensión temporal, el sistema relacional, conductas de consumo y actividades de diversa índole, que se llevan a cabo de forma consistente y constante en el tiempo (Rodríguez-Suárez y Argulló, 1999).

Los estilos de vida saludables se relacionan con aquellos comportamientos, creencias, hábitos, etc., que enriquecen el bienestar y la calidad de vida de las personas, incluyendo elementos como control de las emociones, práctica física, buen uso del tiempo libre, evitación de consumo de sustancias psicoactivas, sexo seguro, cuidado de la salud en términos médicos (Páez y Castaño, 2010). Con relación a esto, Gomes-López, Ruíz y García-Montes (2005) refieren la importancia de promocionar estilos de funcionamiento maduros que permitan un adecuado desarrollo de la identidad personal y social específica, en especial durante las etapas de adolescencia y juventud, en donde la adquisición y mantenimiento de hábitos y conductas más o menos constantes se consolidan en estilos de vida determinados. Dichos patrones de comportamiento en parte son influenciados por las

redes sociales, incluyendo las instituciones educativas, tal como lo afirman Páez y Castaño (2010).

Reyes (2009) afirma que la experiencia de los estudiantes en su vida académica permite llevar a cabo procesos de adquisición de identidad y resignificación, a propósito de las exigencias del ambiente educativo. En relación a Rodríguez y Agulló (1999), los jóvenes universitarios constituyen una población diferenciada por varios motivos: el rango de edad, el nivel socioeconómico, la formación académica y el estilo de vida, aún más, para estos autores, el ser estudiante universitario determina una identidad particular sólo por el hecho de serlo.

Adolescencia y estilos de vida

Durante el período de la adolescencia se producen importantes cambios a nivel biológico, psicológico y social del individuo. Es durante esa etapa donde el adolescente se pregunta por los roles, las jerarquías y los límites dentro de su núcleo familiar, atribuye un importante valor a los grupos de pertenencia, edifica su proyecto de vida, se plantea su lugar dentro de la sociedad (Casas, 2010) e inicia un proceso de construcción de los sistemas de valores, creencias, preferencias, y, en general, su identidad como persona. Es una etapa en donde se determina una crisis normativa que constituye, por un lado una oportunidad de potencializar las características inherentes de cada quien y por otro, la generación de conflictos de identidad, teniendo en cuenta la importancia que tiene sobre este la cultura y las condiciones socioeconómicas (Díaz, 2006). Entiéndase por identidad “el conjunto de repertorios culturales (representaciones, valores, símbolos...) a través de los cuales los actores sociales (individuales y colectivos) demarcan sus fronteras y se distinguen de los demás actores en una situación determinada, todo ello dentro de un espacio históricamente específico y socialmente estructurado” (Giménez, 1997, citado por Díaz, 2006; p. 3-4). Por lo tanto, se resalta en esta definición la importancia de la influencia del contexto sociocultural en la construcción de la identidad de un adolescente. Para Giménez (1997) (citado por Díaz, 2006) la identidad constituye una internalización de la cultura, en forma de creación de significados y representaciones sociales y hábitos de comportamiento, o, en palabras de Geertz (1997) citado por Díaz (2006), el adolescente se

apropia de la cultura y esto cobra sentido en las relaciones con los grupos sociales y la familia. De manera que la identidad constituye un sistema de integración de aspectos psicológicos, biológicos y socioculturales que están determinados de manera particular en cada adolescente (Díaz, 2006). Conviene tener en cuenta que el proceso de adquisición de una identidad determinada durante la etapa de la adolescencia es continuo y permanente, y en él se llevan a cabo reelaboraciones constantes y profundas, más allá de alcanzar una identidad particular de forma absoluta en esta etapa (Reyes, 2009).

El análisis del concepto de identidad es importante en la medida que determina e influye sobre las formas de comportamiento y los estilos de vida en los jóvenes y por tanto, en la calidad de vida. Con relación a esto, Urzúa, Cortés, Prieto, Vega y Tapia (2009) analizan la calidad de vida durante la etapa de la adolescencia de acuerdo a: a) bienestar físico, en términos de nivel de actividad física llevada a cabo y en consecuencia, el estado físico del individuo; b) bienestar psicológico, en cuanto a la satisfacción con la vida y los sentimientos y emociones positivas; c) relación con los padres y percepción de autonomía; d) el apoyo social, teniéndose en cuenta la relación con los pares y e) el ambiente educativo, en donde se hace referencia al aprendizaje y la satisfacción con el contexto escolar.

El concepto de identidad tiene un carácter relacional, en el que diferentes factores sociales se incorporan en el sujeto como punto de referencia, siendo éste un mediador en las formas de comportamiento (Reyes, 2009). Como ya se ha mencionado, durante la etapa de la adolescencia el ambiente educativo cobra importancia en la construcción de la identidad del individuo y, en consecuencia, en su estilo de vida. La experiencia dentro de las instituciones educativas constituye para los individuos una oportunidad para identificar, diferenciar y reconstruir el sentido de las experiencias vitales (Reyes, 2009), también es un espacio que permite una constante interacción social en el marco de unas demandas sociales determinadas, donde se construyen distintos estilos de vida que constituyen las diferentes identidades y la cultura juvenil (Feixa, 1998; citado por Reyes, 2009).

Por lo tanto, a manera de integración del proceso de construcción y reconstrucción de experiencias de los jóvenes durante la etapa de la adolescencia en términos de sus

vivencias dentro de las instituciones educativas, Reyes (2009) analiza tres componentes fundamentales y los rasgos o características respectivos para el individuo:

1. Identidad: es importante tener en cuenta este componente dado que involucra diferentes reconstrucciones y reconfiguraciones que lleva a cabo el adolescente en su rol en términos de esa etapa de vida, pero también en cuanto a otros aspectos de su vida como el género, la escuela, su rol dentro de la familia, etc. Los rasgos en éste componente son: “autonomía, responsabilidad, madurez, preparación, experimentación, libertad, diversión y desajuste” (Reyes, 2009; p. 168).
2. Experiencia dentro de las instituciones educativas: es en ese espacio donde se empieza a fundar un estilo de vida particular, adicionalmente, se construye un sentido particular el hecho de participar en actividades educativas y sociales que enriquecen al individuo en distintos niveles. Los caracteres determinados para lo que tiene que ver con la experiencia en la escuela son: “espacio afectivo lúdico, espacio de libertad y escape, espacio de control e injusticia, espacio de desorden, espacio educativo útil; con la vida social intervienen amigos, compañeros y noviazgos; con los aprendizajes, los curriculares y los no curriculares; y los logros académicos” (Reyes, 2009; p. 168).
3. Participación en ámbitos extraescolares: “Incluyen instituciones (familia, trabajo, iglesia, clubes, etc.), comunidades emocionales (amigos, familiares, noviazgos, no amigos) y consumo cultural (música, tv, entretenimiento, esparcimiento, tic, drogas)” (Reyes, 2009; p. 169).

La calidad de vida, las actitudes, los prejuicios, las relaciones interpersonales, los estereotipos, la construcción de la identidad y otros fenómenos desarrollados paralelamente en la adolescencia se ven implicados de manera importante dentro del espacio correspondiente al ocio y al tiempo libre (San Martín, 1997; citado por Rodríguez y Agulló, 1999).

Tiempo libre y ocio

De acuerdo con Munné (1999) y Munné y Codina (2002) (citados por Gutiérrez, 2008) el término ocio ha ido evolucionando paralelamente con la historia y la evolución de la cultura occidental. Visto desde las perspectivas griega y romana como un estado particular en donde se tiene tiempo libre, bien sea para pensar o para entretenerse, posteriormente, con el industrialismo, el ocio se percibió como un tiempo restante del trabajo en el que se podía llevar a cabo distintas actividades y más tarde, la concepción del ocio para la sociedad de consumo actual, sugiere la inversión del tiempo libre en el “consumo de bienes y servicios (diversiones)” (Gutiérrez, 2008; p. 875)

De manera que existen múltiples y variadas definiciones de ocio y tiempo libre. Rodríguez y Agulló (1999) llevaron a cabo una revisión de estos términos basada en varios autores (por ejemplo, Dumazadier, 1964; Munné, 1980; Sue, 1982; Gil Calvo, 1995; Cuenca, 1995; Trilla, et al. 1996; Argyle, 1996; World Leisure & Recreation Association, 1993), con el objetivo de desarrollar una definición a partir de los trabajos de estos:

“el tiempo libre se concibe como aquel que no está determinado por la obligatoriedad, aquel tiempo del que se dispone cuando: 1) No se está trabajando (o realizando una actividad remunerada) o bien estudiando (o asistiendo a clases en el caso de los estudiantes en general, y, en nuestro caso de estudiantes universitarios. 2) No se satisfacen necesidades básicas (dormir, comer...). 3) No se están realizando trabajos domésticos. 4) No se llevan a cabo obligaciones familiares o religiosas” (Rodríguez y Argulló, 1999; p. 249).

Para Gutiérrez (2008), se ha destinado el ocio para diferentes actividades tales como descansar, fortalecer la formación personal o entretenerse y divertirse, y también las que no implican mayor tiempo de inversión pero que constituyen una fuente de placer y satisfacción importantes. Pero también se tiene en cuenta la existencia de otro *ocio serio* que tiene que ver con el desarrollo de habilidades culturales y creativas que se acercan significativamente al enriquecimiento de la calidad profesional (Stebbins, 1992; citado por Gutiérrez, 2008).

En relación a las actividades propias del *ocio serio* se encuentran las siguientes (Gutiérrez, 2008): (a) *amateurism*, actividades que implican motivaciones de tipo intrínseco, altruismo, interés público y ayuda, en términos de constituir un papel más cercano a lo profesional con dichas actividades, (b) *hobbyst* cuyo rol no corresponde al profesional, sin embargo su motivación también es intrínseca y (c) *voluntariado*, que constituye actividades de ayuda y proporciona satisfacción dentro de un rol delegado para las mismas.

Por lo tanto, el ocio dentro del tiempo libre implica actividades escogidas por las personas por libre elección, de acuerdo a los gustos de cada quien, las cuales satisfacen necesidades personales con diferentes objetivos como pueden ser descansar, divertirse, el desarrollo personal o la creación (Rodríguez y Agulló, 1999).

Estos autores realizaron una clasificación de las actividades realizadas durante el tiempo libre:

- Prácticas culturales: incluyen medios de comunicación, desarrollo del arte (cine, literatura, etc.)
- Actividades de ocio: pertenencia a asociaciones, prácticas deportivas, actividades de entretenimiento.
- Actividades generales: las cuales pueden desarrollarse paralelamente con otras, como por ejemplo, conversaciones, paseos, etc.
- Otras actividades: incluyen hobbies, juegos, etc.

En conclusión, el estilo de vida es un concepto que integra diferentes componentes biopsicosociales que a su vez representan un modo de vivir particular e influyen de manera directa en la calidad de vida de las personas (Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2010). Los estilos de vida se ven reflejados en la realización más o menos constante de patrones de conducta en los cuales intervienen diversos tipos de motivación, desarrollándose en términos de un contexto sociocultural determinado (como por ejemplo, el ambiente universitario) (Giménez, 1997, citado por Díaz, 2006).

Objetivos

General

Identificar las razones para asistir y para no asistir a actividades extracurriculares, reportadas por los estudiantes de Psicología de la Universidad del Rosario, en sus respuestas a las preguntas abiertas realizadas dentro de la encuesta MASAEC.

Específicos

Indicar otros tipos de actividades extracurriculares a las cuales asistían los estudiantes antes y a las cuales han asistido desde que entraron a estudiar Psicología, diferentes a las enunciadas en la encuesta.

Identificar las razones de los estudiantes para valorar como positiva o negativa su experiencia en la asistencia a actividades extracurriculares: 1) antes de entrar a estudiar Psicología; 2) diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario desde que están estudiando Psicología; 3) ofrecidas por la Universidad del Rosario desde que están estudiando Psicología.

Identificar otras razones para la asistencia y la no asistencia de los estudiantes de Psicología a actividades extracurriculares diferentes a las mencionadas en la encuesta.

Establecer si los estudiantes tienen otros motivos para asistir y para no asistir a actividades extracurriculares, diferentes a los enunciados en la encuesta.

Aspectos metodológicos

Tipo de estudio

El estudio es de tipo exploratorio – descriptivo y poblacional.

Población

La población de referencia fueron los estudiantes de Psicología de la Universidad del Rosario que estuvieran cursando entre segundo y décimo semestre de la carrera.

Muestra

Debido a que el estudio es de tipo poblacional, el muestreo se hizo de manera intencional. Se esperó que la muestra estuviera constituida por el 100% (N=131) de los estudiantes del Programa de Psicología que pudieran incluirse en el estudio. Sin embargo, en consideración a que la participación en la investigación fue voluntaria, se calculó un error del 15% en la recolección de la muestra, lo que implicó que la muestra oscilara entre 85 y 90 personas.

Para efectos del presente informe, debe considerarse que no todos los estudiantes respondieron las preguntas abiertas, solo 92 de los 131 estudiantes encuestados lo hicieron.

Instrumento

El instrumento para obtener los datos fue una encuesta autodiligenciada, diseñada por el grupo de investigador con base en el modelo de Alonso (1991), la cual estuvo constituida por ítems de tipo cuantitativo (analizados en la primera parte de la investigación) y cualitativo. Estos últimos (tabla 2) fueron preguntas abiertas cuyas respuestas son el objeto del presente informe. La encuesta está compuesta por treinta y cinco (35) ítems, tres (3) de

los cuales se dividen en dos (2), para un total treinta y ocho (38) ítems. Siete (7) de ellos con respuesta de tipo dicotómico (sí – no); veintiséis (26) con respuesta de tipo selección múltiple con única respuesta (tres (3) con dos distractores, dieciséis (16) con cuatro distractores, cuatro (4) con cinco distractores en donde un ítem incluye una pregunta abierta (¿cuál?) en el quinto distractor, y tres (3) con seis distractores en donde todos los ítems incluyen una pregunta abierta (¿cuál?) en el sexto distractor). Finalmente, hay cinco ítems (5) con respuesta abierta, tres (3) de los cuales tienen una pregunta de tipo ¿por qué? y dos (2) de tipo ¿cuáles?

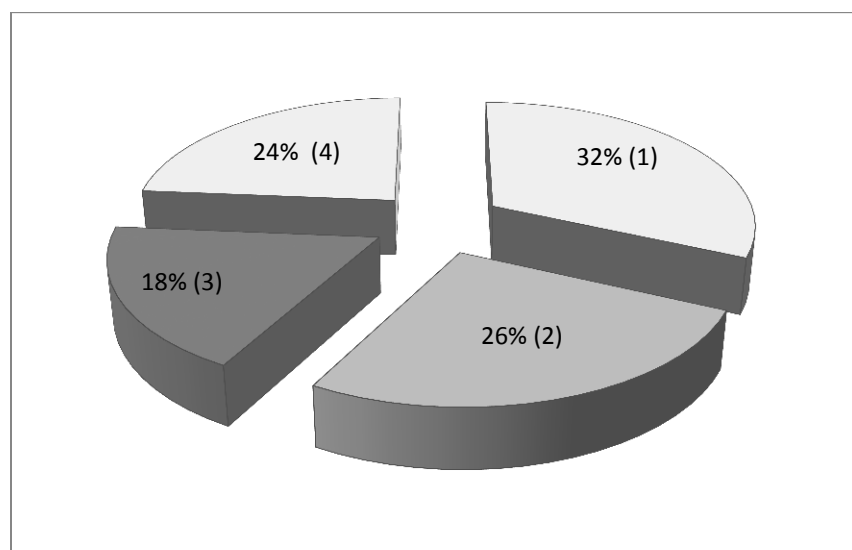
Para la elaboración de este informe, se tuvieron en cuenta las respuestas ofrecidas por los participantes en los 9 ítems en forma de preguntas abiertas.

Resultados

Los datos cualitativos recogidos en la encuesta se analizaron mediante la creación de categorías basadas en las respuestas de los estudiantes a las preguntas abiertas. Fueron 92 estudiantes los que respondieron estas preguntas, es decir el 70,2% de la población total (N=131). En consecuencia, el análisis de los datos en esta segunda parte del informe se hace sobre: 1) la frecuencia de respuesta, ya que un mismo estudiante podía indicar una o varias respuestas, y 2) sobre la población que respondió a las preguntas abiertas (N=92).

Se presentan distribuciones de frecuencias de las respuestas según las categorías establecidas.

Gráfica 1. Distribución de la población según la modalidad de asistencia a actividades extracurriculares



Nota. Datos arrojados por el análisis llevado a cabo en la primera parte de la investigación, donde N=131. (1): asistencia a actividades extracurriculares (AEC) alguna vez; (2): asistencia a AEC antes de entrar a estudiar Psicología; (3): asistencia a AEC diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario desde que se encuentra estudiando Psicología; (4): asistencia a AEC ofrecidas por la UR desde que se encuentra estudiando Psicología.

Tabla 1. Tipos de actividades realizadas por los estudiantes antes y después de entrar a estudiar Psicología

Tipos de actividades	Frecuencia de respuesta
Antes de entrar a estudiar Psicología	
Otros tipos de actividades culturales (cineforos y clubes de lectura)	2
Gastronómicas	1
Cursos de crecimiento personal	1
Consejo estudiantil	1
Juegos de rol	1
Desde que estudia Psicología	
<i>Diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario</i>	
Otros tipos de actividades culturales	3
Fiestas y reuniones sociales	2
Idiomas	1
Cursos de crecimiento personal	1
Juegos de rol	1
<i>Ofrecidas por la Universidad del Rosario</i>	
Otros tipos de actividades culturales	2
Interacción social	2
Franja Programa de Psicología	1
Gastronómicas	1
Conferencias	1

Nota. En la tabla se pueden apreciar los tipos de actividades que realizaban los estudiantes de Psicología antes de entrar a cursar la carrera y aquellas que han cursado después de iniciarla (tanto diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario, como las ofrecidas por ésta). La frecuencia de respuesta solamente muestra las veces que un estudiante (así sea el mismo) reportó realizar alguna de esas actividades.

Tabla 2. Razones reportadas por los estudiantes para valorar como positiva la asistencia a AEC antes y después de entrar a estudiar Psicología.

Razones	Frecuencia de respuesta	Porcentaje
Antes de entrar a estudiar Psicología		
Contribuir a la formación personal	43	26,38
Bienestar psicológico	23	14,11
Nuevas experiencias	21	12,88
Relaciones interpersonales	20	12,27
Aprovechamiento del tiempo libre	13	7,98
Diversión	13	7,98
Bienestar físico	13	7,98
Elección personal	9	5,52
Percepción de contribución social	4	2,45
Fortalecimiento del rendimiento académico	4	2,45
Total:	163	100,00
Desde que se encuentra estudiando Psicología		
<i>Diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario</i>		
Contribuir a la formación personal	26	29,55
Bienestar psicológico	16	18,18
Nuevas experiencias	12	13,64
Relaciones interpersonales	9	10,23
Fortalecimiento del rendimiento académico	7	7,95
Elección personal	6	6,82
Bienestar físico	3	3,41
Aprovechamiento del tiempo libre	3	3,41
Percepción de contribución social	3	3,41
Diversión	3	3,41
Total:	88	100,00
<i>Ofrecidas por la Universidad del Rosario</i>		
Complementar conocimientos	20	22,22
Adquirir nuevos conocimientos	15	16,67
Relaciones interpersonales	9	10,00
Contribuir a la formación personal	8	8,89
Bienestar psicológico	7	7,78
Beneficio para el desempeño profesional	7	7,78
Temas interesantes	7	7,78
Nuevas experiencias	5	5,56
Diversión	5	5,56
Elección personal	3	3,33
Bienestar físico	2	2,22
Percepción de contribución social	2	2,22
Total:	90	100

Nota. El número de estudiantes puede superar el de la muestra del estudio debido a que lo que se está indicando es el número de respuestas proporcionadas; en tal caso, un mismo estudiante pudo dar una o más respuestas diferentes a las preguntas abiertas. De esta manera, los análisis presentados en esta tabla, se hacen sobre ese número.

Tabla 3. Razones reportadas por los estudiantes para valorar como negativa la asistencia a AEC después de entrar a estudiar Psicología y por las que no han asistido a AEC.

Razones de no asistencia	Frecuencia de respuesta
Falta de tiempo	3
Actividades similares a la rutina académica	2
Actividades poco interesantes	1
Cambio de horarios	1
Lugar en el que se desarrollan	1
Cupos limitados	1

Nota. La frecuencia de respuesta, solamente muestra las veces que un estudiante (así sea el mismo) reportó realizar alguna de esas actividades.

Tabla 4. Otros motivos reportados por los estudiantes para asistir a actividades extracurriculares, diferentes a los enunciados en la encuesta

Motivos	Frecuencia de respuesta
Bienestar psicológico	9
Contribuye a la formación personal	8
Interés por la actividad en sí misma	6
Actividades diferentes al ámbito académico	4
Nuevas experiencias	4
Adquirir conocimiento	3
Variedad de intereses	1
Bienestar físico	1
Relaciones interpersonales	1
Diversión	1
Elección personal	1
Constituye ingreso económico	1

Nota. La frecuencia de respuesta, solamente muestra las veces que un estudiante (así sea el mismo) reportó realizar alguna de esas actividades.

Tabla 5. Otros motivos para no asistir a actividades extracurriculares, diferentes a los enunciados en la encuesta

Motivos	Frecuencia de respuesta	Porcentaje
No disponibilidad de tiempo	9	36
No información disponible en la Universidad sobre la oferta de actividades	4	16
No interés por los tipos de actividades ofrecidas	4	16
Carga académica	2	8
Asuntos personales	1	4
No sentirse a gusto con las instalaciones de la Universidad	1	4
La promoción de actividades no es motivante	1	4
Desorganización de las actividades	1	4
Obligatoriedad	1	4
Percepción de pérdida de tiempo	1	4
Total:	25	100

Nota. La frecuencia de respuesta, solamente muestra las veces que un estudiante (así sea el mismo) reportó realizar alguna de esas actividades.

Discusión

De acuerdo con los resultados arrojados por la investigación (reportados tanto en el primer como en el segundo informe), se observa que solamente el 70,2% (92) de los estudiantes respondieron las preguntas abiertas. Se encontró que asisten con mayor frecuencia a actividades de tipo cultural y académico (aunque extracurricular), lo que concuerda con lo reportado por Rodríguez y Agulló (1999) según lo cual los estudiantes universitarios llevan a cabo prácticas con un importante componente cultural de manera activa, selectiva y creativa que forman parte de la confirmación de su estilo de vida de ser estudiante universitario.

Se observa un cambio en las respuestas de los estudiantes en cuanto a su experiencia durante la asistencia a actividades extracurriculares antes y después de entrar a estudiar Psicología. Se evidencia que el fortalecimiento del rendimiento académico y el hecho de que las actividades extracurriculares son de elección personal cobran mayor importancia en la asistencia a este tipo de actividades cuando ingresan a la Universidad en comparación a cuando no hacían parte del Programa, en donde la diversión y el aprovechamiento del tiempo libre eran más relevantes. Esto se ve soportado por Posada-Lecompte (2007) citado por Pérez y Castaño (2010) quien afirma que el hecho de hacer parte de un ambiente

universitario, cambia modos de ser, perspectivas, atribuciones y valoraciones que modifican los estilos de vida en los jóvenes.

De acuerdo con los primeros resultados de la investigación, los estudiantes encuestados que no asisten a actividades extracurriculares manifestaron que entre los motivos se encuentran la falta de tiempo (50%) y la falta de interés (31%). En relación con los resultados reportados en el presente informe, entre otras razones para la no asistencia a estas actividades están la no disponibilidad de tiempo (36%), no información disponible en la Universidad sobre la oferta de actividades (16%), no interés por los tipos de actividades ofrecidas (16%), carga académica (8%), asuntos personales (4%), no sentirse a gusto con las instalaciones de la Universidad (4%), la promoción de actividades no es motivante (4%), desorganización de las actividades (4%), obligatoriedad (4%), y percepción de pérdida de tiempo (4%). Dichos resultados son congruentes con las razones expresadas por los estudiantes de una universidad durante un estudio llevado a cabo por Huertas, Caro, Vásquez y Vélez (2008) en el que el 3,1% de los encuestados afirmó desconocer la existencia de actividades extracurriculares ofertadas en su institución, adicionalmente, el 83,1% de esos estudiantes refirieron que no disponían de tiempo suficiente para participar en dichas actividades y el 81,9% afirmaron no tener interés por el tipo de actividades.

De los 59 estudiantes encuestados que asisten a actividades extracurriculares diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario, 98,3% afirma que su experiencia es positiva, reportando que las actividades generan bienestar psicológico y contribuyen a la formación personal, lo cual se relaciona con la evidencia encontrada por Berger (1996) citado por Gómez, Ruíz, García, Granero y Pierón (2009) por lo que la práctica de actividades extracurriculares como el deporte, se relaciona con la adquisición de mayores beneficios a nivel psicológico y la mejora en la calidad de vida de los estudiantes.

Se observa que la mayoría de los estudiantes de Psicología que han asistido a actividades extracurriculares y cuya experiencia ha sido positiva, afirman que esto responde según ellos a que las actividades contribuyen a su formación personal, generan bienestar psicológico y físico, son oportunidades para tener nuevas experiencias, son fuente de diversión y enriquecen las relaciones interpersonales, lo cual apoya lo mencionado por Biddle (1993); Berger (1996); Corbin y Pangrazi (1996) (citados por Gómez, Ruíz, García,

Granero y Pierón, 2009) en relación a que la práctica de actividades de diferente tipo, contribuyen de manera importante con la salud y con el bienestar biopsicosocial.

Al analizar los resultados de la primera y segunda parte del estudio, se observa a través de las respuestas de los estudiantes, la importancia de que la elección de las actividades sea personal, no impuesto por terceros ni obligatorias, lo cual es congruente con la teoría encontrada relacionada con el desarrollo de la identidad durante la etapa de la adolescencia, en donde los individuos llevan a cabo un proceso de construcción de valores, preferencias y, en términos generales, su identidad como persona (Casas, 2010). Lo anterior es congruente con lo manifestado por Reyes (2009), quien afirma que las instituciones educativas son espacios que constituyen una oportunidad para que los estudiantes comiencen a fundar un estilo de vida singular y determinado, los cuales adquieren sentido en relación a los fenómenos sociales que influyen en la construcción de la identidad.

Por otro lado, se observó que de acuerdo con los resultados de las dos partes de la investigación, los estudiantes que no asisten a actividades extracurriculares atribuyen dicha conducta en su mayoría a la falta de tiempo, sin embargo, es relevante resaltar que el Programa de Psicología actualmente incluye un promedio de 17 créditos académicos presenciales por semestre, de los cuales, cada crédito representa dos horas de estudio extraclase, lo que significa que se supone que los estudiantes invierten de lunes a viernes cerca de 51 horas semanales a actividades académicas, lo que representa más del tiempo invertido en un cargo laboral de tiempo completo (40 horas semanales); por lo que se espera que un estudiante invierta en promedio 10,2 horas de trabajo académico diario sin contar desplazamientos (2 horas aproximadamente), alimentación (2 horas aproximadamente) y sueño (8 horas aproximadamente). Pese a esto, se observó en los resultados arrojados por la primera parte de la investigación que el 47% de los estudiantes que asisten a actividades extracurriculares diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario y el 38,35% de los estudiantes que asisten a AEC ofrecidas por la Universidad, lo hacen con una frecuencia de una a tres veces por semana, lo cual contrasta con los motivos expresados por algunos estudiantes de no poseer tiempo disponible para invertir en actividades extracurriculares. No obstante, de acuerdo con los cálculos anteriores, es posible considerar que un estudiante universitario que no trabaje, pudiera tener cerca de una

hora diaria o un poco más, o por lo menos un espacio durante el fin de semana para poder realizar este tipo de actividades.

Lo anterior es congruente con la investigación llevada a cabo por Castillo, Giménez y Sáenz (2009) los cuales evaluaron la cantidad de tiempo libre de los estudiantes universitarios que es susceptible a invertir en actividades extracurriculares. Los resultados de su investigación exponen que el 89% de los estudiantes que participaron en el estudio poseían mínimo una hora diaria de tiempo libre, por lo cual, para los autores existe un número significativo de estudiantes que disponen de tiempo para llevar a cabo actividades extracurriculares.

Por lo tanto, llama la atención el hecho de que los estudiantes expresen no poseer tiempo disponible para esas actividades, teniendo en cuenta cual es el número de horas de clase presenciales a la semana (17) y el tiempo real que invierten en su actividades académicas extraclase: ¿Por qué si todos los estudiantes tienen la misma carga académica algunos expresan disponer de menor tiempo libre y otros sí lo disponen? De acuerdo a éste interrogante se plantea la hipótesis de que la exigencia de tiempo que requiere ser estudiante universitario activo interfiere con la posibilidad de comprometerse con actividades extracurriculares, adicionalmente, cabe la posibilidad de que el problema con la asistencia a actividades extracurriculares tenga relación con la organización del tiempo libre.

Conclusiones

El presente análisis constituye la segunda parte de una investigación sobre las motivaciones relacionadas con la asistencia a actividades extracurriculares en estudiantes de Psicología de la Universidad del Rosario. Buscó identificar las razones para asistir y para no asistir a dichas actividades, reportadas por esos estudiantes en sus respuestas a las preguntas abiertas realizadas dentro de la encuesta MASAEC.

Se llevó a cabo una revisión de la literatura en relación a los conceptos de estilo de vida y calidad de vida, a la luz de la identidad de los estudiantes universitarios, lo cual es de importancia teniendo en cuenta las hipótesis planteadas de acuerdo a los resultados de la

primera parte de la investigación y el hecho de que la Universidad del Rosario se preocupa por la formación integral de los estudiantes mediante la oferta de actividades extracurriculares que además influyan positivamente en su calidad de vida.

De acuerdo con los resultados de la primera parte de la investigación, de los 131 estudiantes encuestados, el 22,12% (29) expresaron no asistir a actividades extracurriculares debido a falta de tiempo (51,7%), falta de interés (31%) y horarios no convenientes (24,1%). Se encuentra en el presente estudio 2 estudiantes encuestados respondieron otras razones diferentes a las enunciadas en el ítem para la no asistencia a actividades extracurriculares, 1 mencionó el lugar en el que se desarrollan las actividades y 1 los límites de cupos.

En relación con la parte I de la investigación, 88 estudiantes asistieron a actividades extracurriculares antes de entrar a estudiar Psicología, de los cuales cinco de asistían a otros tipos de actividades extracurriculares no enunciadas en la encuesta tales como: culturales (cine foros, clubes de lectura) (33,33%), actividades gastronómicas (16,66%), cursos de crecimiento personal (16,66%), consejo estudiantil (16,66%) y juegos de rol (16,66%).

De acuerdo a los resultados de la primera parte de la investigación, 88 estudiantes afirmaron haber asistido a actividades extracurriculares antes de entrar a estudiar Psicología, el 100% expresó que su experiencia fue positiva. Se observa en el presente estudio que los estudiantes argumentan dicha respuesta a que las actividades: contribuían a la formación personal (26,38%), generaban bienestar psicológico (14,11%), eran espacios de nuevas experiencias (12,88%), enriquecían relaciones interpersonales (12,27%), significaban buen aprovechamiento del tiempo libre (7,98%), les divertían (7,98%), generaban bienestar físico (7,98%), eran actividades de elección personal (5,52%), incrementaba su percepción de contribución social (2,45%) y porque fortalecían su rendimiento académico (2,45%).

En relación con los datos arrojados en la parte I de la investigación, 59 estudiantes que afirmaron haber asistido a actividades extracurriculares diferentes a las ofrecidas por la Universidad del Rosario desde que se encuentran estudiando Psicología, de los cuales el 98,3% expresaron que su experiencia fue positiva. Se observa en el presente análisis que los

estudiantes atribuyen dicha respuesta a que las actividades: contribuyen a la formación personal (29,55%), generan bienestar psicológico (18,18%), significan nuevas experiencias (13,64%), enriquecen las relaciones interpersonales (10,23%), fortalecen el rendimiento académico (7,95%), son de elección personal (6,82%), generan bienestar físico (3,41%), significa buen aprovechamiento del tiempo libre (3,41%), incrementan su percepción de contribución social (3,41%), y les divierten (3,41%).

De acuerdo con los resultados arrojados, las actividades extracurriculares a las que algunos estudiantes reportaron asistir y que son ofrecidas por la Universidad del Rosario desde que se encuentran estudiando Psicología, son actividades culturales, interacción social, franja del Programa de Psicología, gastronómicas y conferencias.

Los datos arrojados por la primera parte de la investigación demuestran que 73 estudiantes manifestaron asistir a actividades extracurriculares ofrecidas por la Universidad del Rosario desde que se encuentran estudiando Psicología, de los cuales el 93, 2% afirmaron que su experiencia fue positiva. Con relación a esto, se identifica en los resultados del presente análisis, que los estudiantes argumentan dicha respuesta por las siguientes razones: las actividades complementan los conocimientos (22,22%), ayudan a adquirir nuevos conocimientos (16,67%), enriquecen las relaciones interpersonales (10,00%), contribuyen a la formación personal (8,89%), generan bienestar psicológico (7,78%), benefician el desempeño profesional (7,78%), abordan temas interesantes (7,78%), incluyen nuevas experiencias (5,56%), les divierten (5,56%), son de elección personal (3,33%), generan bienestar físico (2,22%) y percepción de contribución social (2,22%). Sin embargo, algunos estudiantes que han asistido a estas actividades extracurriculares reportaron que su experiencia fue negativa debido a que no tienen tiempo, las actividades son similares a la rutina académica, las actividades son poco interesantes y al cambio de horarios.

Entre los motivos expresados por los estudiantes para asistir a actividades extracurriculares, diferentes a los enunciados en la encuesta, estuvieron: bienestar psicológico, contribución a la formación personal, interés por la actividad en sí misma, actividades diferentes al ámbito académico, nuevas experiencias, adquirir conocimiento,

variedad de intereses, bienestar físico, relaciones interpersonales, diversión, elección personal, constituyen ingresos económicos.

Por otra parte, los estudiantes que afirmaron tener otros motivos para no asistir a actividades extracurriculares diferentes a los enunciados en la encuesta, manifestaron los siguientes: no disponibilidad de tiempo (36%), no información disponible en la Universidad sobre la oferta de actividades (16%), no interés por los tipos de actividades ofrecidas (16%), carga académica (8%), asuntos personales (4%), no sentirse a gusto con las instalaciones de la Universidad (4%), la promoción de actividades no es motivante (4%), desorganización de las actividades (4%), obligatoriedad (4%), y percepción de pérdida de tiempo (4%).

Por lo tanto, de acuerdo a todo lo anterior, es de resaltar la importancia que tiene para los estudiantes que las actividades a las que asisten en general contribuyan a su formación personal. Adicionalmente, un número considerable de estudiantes valoran el hecho de que las actividades ofrecidas por la Universidad a las cuales asisten fortalezcan sus conocimientos y enriquezcan su vida académica, lo cual es un factor novedoso en relación a su experiencia en las actividades a las que asistían antes de entrar a estudiar Psicología, en la que el obtener bienestar psicológico y vivir nuevas experiencias eran una fuente de mayor valor que el hecho de que las actividades fortalecieran su rendimiento académico.

Se observa que para los estudiantes la asistencia a actividades extracurriculares es una oportunidad para enriquecer las relaciones interpersonales, lo cual es un aspecto que ha tenido más o menos la misma valoración antes y después de entrar a estudiar Psicología.

Llama la atención el cambio existente entre los aspectos que son valorados en la asistencia a actividades antes y después de pertenecer al ambiente universitario: Previamente, factores como el aprovechamiento del tiempo libre, la diversión y el bienestar físico eran más valorados en comparación a la experiencia durante la asistencia a actividades extracurriculares durante el pregrado, en donde dichos aspectos son referidos en menor frecuencia por los estudiantes.

Referencias

- Albanesi, S., Garelli, V. y Casari, L. (2009). Estilos de personalidad y calidad de vida en estudiantes de psicología. *Fundamentos en Humanidades*, 1 (19), 139-156.
- Alvarez Gasca, M.; Rios Saldaña, M. y Lozano Treviño, L. (2007) Estilo y Calidad de vida en estudiantes universitarios con enfermedad crónica. *Alternativas Psicológicas*, 17 (2): 41-49.
- Berger, B. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. *Quest*, 48: 330-353.
- Casas, M. (2010). Calidad de vida del adolescente. *Revista Cubana de Pediatría*, 82(4): 112-116.
- Castillo, E., Giménez, F. y Sáenz, P. (2009). Ocupación del tiempo libre del alumnado de la Universidad de Huelva. *Revista Digital Deportiva*, 5 (2): 91-103.
- Comas, D., Aguinaga, J., Orizo, F.A., Espinosa, A. & Ochaita, E. (2003). *Jóvenes y estilos de vida. Valores y riesgos en los jóvenes urbanos*, FAD (Fundación de Ayuda contra la Drogadicción) – INJUVE. Madrid: Ancares. Disponible en: http://www.fad.es/sala_lectura/jovenes_estilos.pdf Recuperado el 4 de junio de 2012.

- Correa, M. Pereyra, A. Ola, E. Dávalos, V. y Aciar, B. (2009). Calidad de Vida Universitaria, *Visión de Enfermería Actualizada*.
- Cuenca M. (1995). *Temas de Pedagogía del Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto. Disponible en: <http://www.apega.org/attachments/article/279/pedagogocio.pdf> Recuperado junio 4 de 2012.
- Díaz, J. (2006). Identidad, adolescencia y cultura. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 11 (29): 431-457.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una Civilización del Ocio*. Barcelona: Estela García-Cueto, E. y Cerro, V. (1990). Características individuales y tipos de ocio. *Psicothema*, 2(2): 173-177.
- Gomes-López, M., Ruiz, J., y García-Montes, M. (2005). Cómo ocupan los universitarios almerienses su tiempo libre. *Revista Digital Buenos Aires*, 10(83). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd83/tlibre.htm> Recuperado 4 de junio de 2012.
- Gómez, M. Ruíz, F. García, M., Granero, A. y Pierón, M. (2009). Motivaciones aludidas por los universitarios que practican actividades físico deportivas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (3): 519-532.
- Gutiérrez, E. (2008). Tiempo libre y calidad de vida desde el sí mismo docente. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13 (38): 867 – 890.
- Huertas, C., Caro, D., Vásquez, A. y Vélez, J. (2008). Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Revista Lasallista de Investigación*, 5(2): 36-47.
- Páez, M. y Castaño, J. (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología desde el Caribe*, 25: 155-178.

- Posada-Lecompte, M. (2007). *Adaptación de estudiantes de primeros semestres de Psicología al ambiente universitario*. Bogotá: Universidad Cooperativa de Colombia, Programa de Psicología, Seminario de investigación I. *Revista Memorias*, 5(9). Disponible en: <http://www.revistamemorias.com/articulos9/informefinalgruposfocales07.pdf>
Recuperado 4 de junio de 2012.
- Reyes, A. (2009). La escuela secundaria como espacio de construcción de identidades juveniles. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 14 (40): 147 – 174.
- Rodríguez-Suárez, J., y Agulló, T.E. (1999). Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios. *Psicothema*, 11(2): 247-259.
- Rodríguez, M. y Zaldívar, D. (2001). Retos a la psicología en el tratamiento de la categoría de estilo de vida en el proceso salud-enfermedad. *Revista Cubana de Psicología*, 18 (1): 20-27.
- Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J. y Duarte, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios, *Revista de Salud Pública*, 12 (4): 599-611.
- Urzúa, A., Cortés, E., Prieto, L., Vega, S. y Tapia, K. (2009). Autoreporte de calidad de vida en niños y adolescentes escolarizados, *Revista Chilena de Pediatría*, 80 (3): 238 – 244.
- World Leisure & Recreation Association – W.L.R.A. – (1994). International Charter for Leisure Education, en *Revista ELRA (European Leisure and Recreation Association)*, verano 1994, 13-16.