

Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios de Cali, Colombia Leisure activities and their relationship with mental health among young university students in Cali, Colombia

Daniela Corrales-Córdoba, María José Rangel-Arcos, María Teresa Varela-Arévalo
Pontificia Universidad Javeriana, seccional Cali (Colombia)

Resumen. Objetivo: el estudio se propuso determinar la relación entre la salud mental de los estudiantes de una universidad de Cali, Colombia y la realización de actividades de ocio durante el regreso a la presencialidad de las clases en la postpandemia de COVID-19. Método: estudio observacional con diseño transversal analítico. Participaron 2027 estudiantes de carreras de pregrado, quienes contestaron la Encuesta de Salud y Bienestar, a partir de la cual se analizaron indicadores positivos (resiliencia y bienestar psicológico) y negativos (depresión, ansiedad, estrés y soledad) de salud mental y diversos tipos de actividades de ocio. Resultados: se encontró que los universitarios presentaron altos índices en los indicadores negativos de salud mental, principalmente niveles moderados y severos de depresión, ansiedad y estrés, así como un nivel moderado de soledad. En los indicadores positivos, la mayoría de los participantes presentó un nivel alto en resiliencia y un nivel medio de bienestar psicológico. La mayoría de estudiantes realizaron actividades de entretenimiento en solitario, de entretenimiento en grupo, artísticas culturales y actividades físicas. Aquellos estudiantes que realizaron actividades de ocio presentaron menores niveles de indicadores negativos y mayores niveles de indicadores positivos de salud mental, en comparación con aquellos que no las realizaban. Conclusiones: los resultados señalan la importancia de fomentar la realización de actividades de ocio en los jóvenes de manera intencional como estrategia de promoción de la salud mental en la universidad, aprovechando los espacios y la oferta actual de este tipo de actividades con las que ya cuenta.

Palabras clave: jóvenes, universidad, salud mental, tiempo de ocio.

Abstract. Purpose: This study aimed to determine the relationship between mental health of students at a university in Cali, Colombia, and their engagement in leisure activities during the return to classes in the post-pandemic period of COVID-19. Method: An observational study with an analytical cross-sectional design was conducted. A total of 2,027 undergraduate students participated in the Health and Well-being Survey, which analysed both positive and negative indicators of mental health alongside various types of leisure activities. Results: University students exhibited high levels of negative mental health indicators, including moderate to severe levels of depression, anxiety, and stress, as well as moderate loneliness. Conversely, in terms of positive indicators, most participants showed high levels of resilience and moderate psychological well-being. Students engaged in solo activities, group activities, cultural arts, and physical activities. Those who participated in leisure activities reported lower levels of negative indicators and higher levels of positive mental health compared to those who did not. Conclusions: The results highlight the importance for the university to encourage students to engage in leisure activities intentionally as a strategy to promote mental health, leveraging the existing spaces and activities currently available.

Keywords: young people, university, mental health, leisure time.

Fecha recepción: 13-02-24. Fecha de aceptación: 01-08-24

María Teresa Varela-Arévalo
mtvarela@javerianacali.edu.co

Introducción

Durante los últimos años el interés por la salud mental ha sido creciente, especialmente a partir de la pandemia por COVID-19, que generó un importante impacto en la población mundial y posicionó la salud mental como una prioridad para la salud pública (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

En este periodo se reportan repercusiones desfavorables en aproximadamente 264 millones de personas que presentaron síntomas de ansiedad y depresión, observándose un incremento en los índices de suicidio principalmente en la población joven entre los 15 y 29 años (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020). Desde esta perspectiva, particularmente la salud mental de los jóvenes universitarios se vio fuertemente impactada por este suceso, debido al cierre de los campus académicos, lo que provocó el tránsito de clases presenciales a remotas, generando así una crisis reflejada en el incremento significativo de dichos síntomas y trastornos mentales (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE], 2021; Warnier-Medina et al., 2024). Lo anterior, fue abordado en estudios

previos en países como Estados Unidos, Sudáfrica, Italia, Bélgica, Francia, España, Japón, China, Perú, México y Argentina. En estos, se encontró que los estudiantes experimentaron altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, y presentaron disrupción en el sueño, mayor ingesta de comida y somatización. Igualmente, experimentaron miedo al contagio, sentimiento de pérdida de libertad, pensamientos autolesivos, soledad, sedentarismo, entre otros (Apaza et al., 2020; Cooley et al., 2021; Fernández, 2020; Intelangelo et al., 2022; OCDE, 2021; Santos-Miranda et al., 2022; Son et al., 2020; Villani et al., 2021; Visser & Lawvan, 2021; Wang et al., 2020; Zhang et al., 2020).

De acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020), el 27% de los jóvenes en Latinoamérica y el Caribe experimentaron ansiedad, el 15% depresión, el 46% menos motivación para hacer actividades que antes disfrutaban, el 36% menos motivación para hacer actividades cotidianas, y el 43% de las mujeres jóvenes sintieron pesimismo frente al futuro. Particularmente, las mujeres presentaron niveles más altos de depresión y ansiedad que los hombres (Cooley et al., 2021; Gupta et al., 2021; López-Alonso et al., 2021; OCDE, 2021; Villani et al.,

2021; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020; Zhang et al., 2020).

En países como Colombia se dispuso de una línea telefónica de atención en salud mental en la que se atendieron 18.089 solicitudes solo entre el 13 de abril de 2020 y el 13 de abril de 2021, siendo el 60% mujeres entre 15 y 39 años, 23.06% jóvenes con síntomas de ansiedad, 12,87% con estrés y 18.13% con síntomas de depresión (Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud], 2021). Los estudios sobre los impactos psicológicos en estudiantes universitarios mostraron altos índices de depresión, ansiedad, soledad, miedo, estrés y angustia (Araque-Castellanos et al., 2020; Asociación Colombiana de Universidades [ASCUN], 2020; Cadavid-Ruíz et al., 2023; Sanabria-Mazo et al., 2020; Varela, 2020).

No obstante, pese a las consecuencias negativas experimentadas, estudios en varios países señalan que los universitarios también percibieron un impacto positivo como la disminución en niveles de agresividad y estrés, haber fortalecido sus redes de apoyo, lograr resignificar prioridades y percepciones, disponer de mayor tiempo para realizar hobbies, ejercitarse, meditar y reflexionar; asimismo, experimentaron una conexión espiritual más profunda y satisfacción con la vida, y mostraron indicadores de resiliencia y crecimiento postraumático (Alghamdi, 2021; Espinosa et al., 2020; Gupta et al., 2021; Medina et al., 2020; Varela, 2020; Villani et al., 2021; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020; Zhang et al., 2020).

Durante las cuarentenas en el periodo de la pandemia, las personas buscaron diversas estrategias que aportaran a la mejora, protección y/o mantenimiento de la salud mental, siendo las actividades de ocio unas de estas (Agarwal et al., 2021; Wang et al., 2020). El tiempo de ocio hace referencia a aquel que, en el marco del tiempo libre, un sujeto invierte de forma espontánea, libre, autónoma y voluntaria en realizar actividades que son de su gusto, interés o preferencia, para así satisfacer necesidades individuales. Estas contribuyen a experimentar relajación, disfrute, felicidad, satisfacción, entre otros, lo que termina impactando de forma favorable en la salud, convirtiéndose en un vehículo de libertad, creatividad, expresión, desarrollo de la personalidad, crecimiento personal, calidad de vida y fortalecimiento de habilidades individuales y sociales (Bennett, 2005; Cunha, 2021; Ministerio de Cultura y Deporte-Consejo Superior de Deportes, 2019; Sánchez et al., 2013).

Así, estudios realizados a nivel mundial sobre actividades de ocio en universitarios han encontrado que aquellas que resultaron ser favorables para la salud mental fueron las actividades físicas y de relajación, artísticas, espirituales, y de entretenimiento. En virtud de ello, en España y China, se evidenció que entre mayor fuera el compromiso, dedicación y tiempo invertido en dichas actividades, mejor sería la percepción frente a su salud mental (Aguirre-Cardona et al., 2021; Cunha et al., 2021; Gil et al., 2020; López-Alonso et al., 2021; Son et al., 2020; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020; Zhang et al., 2020).

No obstante, se evidencia una carencia de estudios que

se interesen por determinar la relación que tiene la realización o no de actividades de ocio en la salud mental de los jóvenes universitarios. Además, poco se ha estudiado el tema en la época de la postpandemia, en la que los estudiantes ya han regresado a la presencialidad de las clases y en general han retomado su vida cotidiana, pero siguen reportando una alta sintomatología en salud mental. Por tanto, se hace necesario aportar conocimiento sobre la importancia de la realización de actividades de ocio para mitigar los efectos negativos en la salud mental de los universitarios y para fortalecer la salud mental positiva.

A partir de esto, el presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la salud mental y la realización de actividades de ocio en estudiantes jóvenes de una universidad de la ciudad de Cali, Colombia durante el regreso a la presencialidad en época de COVID-19. En cuanto a los objetivos específicos, se pretendió describir la salud mental de los jóvenes universitarios; describir las actividades que realizaron los jóvenes universitarios en su tiempo de ocio y; comparar la salud mental de los jóvenes universitarios que realizaron y no realizaron actividades de ocio.

De acuerdo con ello, la hipótesis era que los estudiantes que no realizaran actividades de ocio presentarían más indicadores negativos de salud mental durante el regreso a la presencialidad, mientras que quienes presentarían indicadores positivos de salud mental serían aquellos que sí realizaran actividades de ocio durante el regreso a la presencialidad.

Los resultados de este estudio pretendieron aportar a la estrategia institucional de salud y bienestar de la universidad en la que se realizó, la cual busca dentro de sus objetivos promover la salud mental en la comunidad educativa universitaria.

Método

Se realizó un estudio observacional con diseño transversal analítico durante el segundo semestre del año 2022. Se observó la salud mental y su relación con la realización de actividades en el tiempo de ocio en estudiantes universitarios.

Participantes

En el estudio participaron 2027 estudiantes de pregrado de una universidad privada de Cali, Colombia, seleccionados de forma intencional con los siguientes criterios: ser estudiante; estar en la adultez joven, esto es, con edades entre los 18 y 29 años de edad; estar matriculado en el periodo 2022-2 y no tener hijos (dado que el tiempo de ocio cambia significativamente cuando se tiene hijos y según la edad de estos). La muestra seleccionada constituyó el 49% de estudiantes de pregrado de la universidad, y se garantizó un tamaño de muestra que fuera representativo por facultad. En la muestra el 37% eran hombres y el 63% eran mujeres, con una edad promedio de 20,29 años (DE=2,03), matriculados en programas de pregrado de todas las facultades de la universidad.

Variables e instrumentos

La salud mental fue evaluada a partir de indicadores negativos (depresión, ansiedad, estrés y soledad) e indicadores positivos (resiliencia y bienestar psicológico). Estas variables fueron medidas a partir de preguntas de la Encuesta de Salud y Bienestar versión Estudiantes, construida para realizar un diagnóstico de toda la comunidad educativa en el marco de la estrategia institucional de salud y bienestar. Esta encuesta recoge preguntas de varios instrumentos validados. Para el caso de la salud mental se utilizó la *Escala de síntomas de depresión, ansiedad y estrés - DASS 21* (Daza et al., 2002), de la que se tomaron los 21 ítems originales que permiten categorizar la sintomatología en cinco niveles: normal, leve, moderado, severo y extremadamente severo. Para evaluar la soledad se tomó un ítem del *Cuestionario PSY-COVID* siendo este un instrumento que mide el impacto psicológico del COVID (Sanabria-Mazo et al., 2020). Las respuestas se categorizaron en tres niveles: bajo, medio y alto. Para evaluar la resiliencia se tomaron dos ítems del *Cuestionario PSY-COVID*, que permiten la categorización en dos niveles: bajo y alto. Para evaluar el bienestar psicológico se tomó un ítem del *Cuestionario OMS-5* (OMS, 2004), cuyo puntaje se categorizó en niveles bajo, medio y alto.

Las actividades de ocio evaluadas se clasificaron en: actividades físicas y deportivas, actividades de relajación mental y corporal (como yoga, meditación, respiración consciente, etc.), actividades artísticas culturales (como ir a cine o teatro, visitar museos, practicar artes escénicas, bailar, danzar), actividades musicales (tocar un instrumento, escuchar grupos musicales, etc.), actividades artísticas manuales (como dibujar, tejer, escribir, etc.), actividades espirituales, religiosas o de crecimiento personal en solitario (como orar, leer libros sagrados, contemplar la naturaleza), actividades espirituales, religiosas o de crecimiento personal en grupo (como participar en diálogos espirituales y/o religiosos, talleres de crecimiento personal, asistir a ceremonias y rituales), actividades de entretenimiento en solitario (como leer, jugar videojuegos, ver televisión, usar redes sociales, viajar solo) y actividades de entretenimiento en grupo (como salir a bailar, jugar juegos de mesa, compartir con amigos y/o familiares, viajar acompañado, etc.).

Esta sección de actividades de ocio se construyó para el estudio a partir de la adaptación de preguntas de cuestionarios, mediante la que se evaluó la frecuencia de realización semanal (entre 0 y 7 días) de 9 tipos de actividades en solitario o en grupo, que posteriormente se categorizaron en dos opciones “realiza la actividad” (frecuencia de 1 a 7 días) o “no realiza la actividad” (ningún día).

Todas las preguntas de la Encuesta de Salud y Bienestar tenían opción de respuesta cerrada con escala tipo Likert. Esta fue evaluada por 10 jueces expertos para garantizar la validez de contenido, quienes fueron escogidos por su conocimiento del tema a nivel investigativo o por su práctica profesional en servicios de salud mental y en contextos universitarios; siendo externos al estudio para garantizar su independencia y objetividad. Los jueces evaluaron la pertinencia de las preguntas, el grado de claridad de la pregunta

y las opciones de respuesta, así como la suficiencia de las preguntas para cada variable. La encuesta fue posteriormente aplicada a una prueba piloto para garantizar la comprensión de las preguntas y del formato de la encuesta en los estudiantes.

Las escalas de indicadores negativos y positivos de salud mental mostraron una adecuada consistencia interna para esta muestra (Alpha de Cronbach= 0,81 y 0,72 respectivamente) al igual que la escala de actividades ocio (Alpha de Cronbach =0,62).

Procedimiento

El estudio se realizó en el marco de la encuesta que aportó la línea de base de la estrategia institucional de salud y bienestar realizada en la comunidad educativa de la universidad. Una vez fue aprobado por la institución y avalado por el Comité de ética, fue presentado a los directivos de todas las facultades (decanos y directores de programas) con quienes se logró garantizar el acceso a los estudiantes de todos los programas de pregrado y todos los semestres durante los horarios de clase. Los estudiantes fueron informados de los objetivos del proyecto en sus salones de clase, si aceptaban participar voluntariamente firmaron el consentimiento informado y diligenciaron la encuesta en dispositivos digitales en un tiempo promedio de 30 minutos en su tiempo de clase.

Posterior al análisis de los resultados, estos fueron presentados a los directivos de todas las facultades, así como a los centros de bienestar, deportivo, cultural y acompañamiento espiritual de la universidad, que se encargan de promover la realización de diversos tipos de actividades relacionadas con el ocio y/o la promoción de la salud mental.

Análisis de datos

Para el análisis, se utilizó el software *Statistical Package for Social Sciences* (IBM SPSS) versión 26. Se acudió a la estadística descriptiva para la caracterización de la muestra, así como de las variables del estudio, las cuales fueron cualitativas dicotómicas o politómicas. Seguidamente, se utilizó la estadística inferencial, usando la prueba no paramétrica de chi cuadrado, para establecer la relación entre la salud mental y la realización de actividades de ocio.

Resultados

La salud mental fue evaluada a partir de indicadores negativos (depresión, ansiedad, estrés y soledad) e indicadores positivos (resiliencia y bienestar psicológico) (ver tabla 1). El 51% de los estudiantes tenía indicadores de depresión en niveles leve a muy severo, el 56% tenía algún nivel de indicadores de ansiedad, el 48% tenía algún nivel de indicadores de estrés y el 75% tenía algún nivel de indicadores de soledad. En los cuatro indicadores negativos se presentaron diferencias estadísticamente significativas al comparar por sexo, siendo mayores en las mujeres ($p < 0,05$).

Con respecto a los indicadores positivos, el 77% se

ubicó en un nivel alto de resiliencia y el 85% en niveles medio y alto de bienestar psicológico. En los dos indicadores se presentaron diferencias estadísticamente significativas al comparar por sexo, siendo mayores en los hombres ($p < 0,05$).

Con respecto a las actividades que los estudiantes realizan en el tiempo de ocio, se observó que el 95% realiza actividades de entretenimiento en solitario, el 87% de entretenimiento en grupo, el 71% actividades físicas, el 59% actividades culturales, el 45% actividades espirituales en solitario, el 41% actividades artísticas manuales, el 35% actividades musicales, el 33% actividades de relajación y el 26% actividades espirituales en grupo.

La relación entre los indicadores de salud mental y la realización de actividades de ocio se presenta en la tabla 2. Al comparar el nivel de depresión entre quienes hacían actividades en su tiempo de ocio y quienes no, se observaron menores niveles de depresión en quienes hacían actividad física, actividades artísticas culturales, actividades espirituales en solitario y en grupo y actividades de entretenimiento en grupo ($p < 0,05$).

Tabla 1. Indicadores positivos y negativos de salud mental

Indicador	Nivel	Total	Hombres	Mujeres	Valor p
		(n=2027) %	(n=750) %	(n=1277) %	
Depresión	Normal	49	56	47	$p < 0,001$
	Leve – moderado	31	29	31	
	Severo – muy severo	20	15	22	
Ansiedad	Normal	44	54	39	$p < 0,001$
	Leve – moderado	28	27	28	
	Severo – muy severo	28	19	33	
Estrés	Normal	52	65	45	$p < 0,001$
	Leve – moderado	29	25	30	
	Severo – muy severo	19	10	25	
Soledad	Bajo	25	30	22	$p < 0,001$
	Medio	48	49	48	
	Alto	27	21	30	
Resiliencia	Bajo	23	17	27	$p < 0,001$
	Alto	77	83	73	
Bienestar psicológico	Bajo	15	11	17	$p < 0,001$
	Medio	46	40	49	
	Alto	39	49	34	

Tabla 2. Relación entre las actividades de ocio y los indicadores negativos de salud mental

Indicadores negativos	Depresión			Valor p	Ansiedad			Valor p	Estrés			Valor p	
	Normal	Leve/ Moderado	Severo/muy severo		Normal	Leve/ Moderado	Severo/muy severo		Normal	Leve/ Moderado	Severo/muy severo		
Físicas	No	42%	34%	24%	$< ,001$	34%	31%	35%	$< ,001$	43%	30%	27%	$< ,001$
	Sí	53%	29%	18%		48%	26%	25%		56%	28%	16%	
Relajación	No	48%	30%	21%	,031	44%	28%	28%	,880	51%	29%	21%	,094
	Sí	53%	30%	16%		45%	28%	27%		55%	29%	17%	
Artísticas culturales	No	44%	31%	25%	$< ,001$	42%	27%	31%	,084	50%	28%	23%	,014
	Sí	54%	30%	17%		46%	28%	26%		54%	29%	17%	
Musicales	No	50%	30%	20%	,964	44%	28%	28%	,979	52%	27%	21%	,063
	Sí	50%	31%	20%		44%	28%	28%		52%	31%	17%	
Artísticas manuales	No	51%	30%	19%	,374	47%	28%	25%	$< ,001$	54%	28%	18%	,056
	Sí	48%	31%	21%		40%	28%	33%		49%	29%	22%	
Espirituales en solitario	No	45%	32%	23%	$< ,001$	43%	28%	30%	,193	49%	30%	22%	,004
	Sí	56%	28%	16%		46%	28%	26%		56%	28%	16%	
Espirituales en grupo	No	48%	30%	22%	$< ,001$	43%	28%	29%	,358	51%	29%	20%	,018
	Sí	55%	31%	14%		47%	26%	27%		56%	28%	15%	
Entretenimiento en solitario	No	53%	26%	21%	,578	47%	24%	29%	,668	56%	21%	23%	,225
	Sí	50%	31%	20%		44%	28%	28%		52%	29%	19%	
Entretenimiento en grupo	No	36%	32%	32%	$< ,001$	38%	29%	33%	,061	43%	30%	27%	,002
	Sí	52%	31%	18%		45%	28%	27%		53%	28%	18%	
Indicadores positivos	Soledad			Valor p	Resiliencia		Valor p	Bienestar psicológico			Valor p		
	Bajo	Medio	Alto		Baja	Alta		Bajo	Medio	Alto			
Físicas	No	24%	46%	30%	,048	38%	26%	$< 0,001$	23%	47%	30%	$< 0,001$	
	Sí	26%	49%	25%		62%	74%		11%	45%	43%		
Relajación	No	25%	48%	27%	,246	73%	65%	$< 0,001$	18%	46%	37%	$< 0,001$	
	Sí	55%	50%	25%		27%	35%		10%	45%	45%		
Artísticas culturales	No	24%	45%	32%	$< ,001$	47%	39%	0,003	20%	48%	32%	$< 0,001$	
	Sí	26%	50%	23%		53%	61%		16%	44%	45%		
Musicales	No	25%	48%	28%	,387	69%	65%	0,116	16%	46%	38%	0,009	
	Sí	26%	49%	25%		32%	36%		12%	45%	43%		
Artísticas manuales	No	26%	48%	27%	,801	58%	59%	0,575	15%	45%	40%	0,862	
	Sí	25%	49%	27%		42%	41%		15%	46%	39%		
Espirituales en solitario	No	23%	46%	31%	$< ,001$	62%	53%	$< 0,001$	19%	48%	34%	$< 0,001$	
	Sí	28%	50%	21%		38%	47%		10%	43%	46%		
Espirituales en grupo	No	24%	47%	29%	$< ,001$	79%	72%	0,007	17%	47%	36%	$< 0,001$	
	Sí	29%	50%	20%		21%	28%		10%	41%	49%		
Entretenimiento en solitario	No	28%	34%	38%	,012	8%	4%	$< 0,001$	22%	43%	35%	0,117	
	Sí	25%	49%	26%		92%	96%		15%	46%	40%		
Entretenimiento en grupo	No	19%	38%	42%	$< ,001$	19%	11%	$< 0,001$	26%	47%	27%	$< 0,001$	
	Sí	26%	49%	24%		81%	89%		13%	45%	41%		

Asimismo, se observaron menores niveles de ansiedad en quienes hacían actividad física y actividades artísticas manuales ($p < 0,05$). Los niveles de estrés fueron menores en quienes hacían actividad física, actividades culturales, actividades espirituales en solitario y en grupo y actividades de entretenimiento en grupo ($p < 0,05$). Los niveles de soledad fueron, a su vez, menores en quienes hacían actividad física, actividades culturales, actividades espirituales en solitario y en grupo, y actividades de entretenimiento en solitario y en grupo ($p < 0,05$).

Por su parte, los niveles de resiliencia fueron más altos en quienes hacían actividad física, actividades de relajación, actividades culturales, actividades espirituales en solitario y en grupo y actividades de entretenimiento en solitario y en grupo ($p < 0,05$). Los niveles de bienestar psicológico fueron mayores en quienes hacían actividad física, actividades de relajación, actividades culturales, actividades musicales, actividades espirituales en solitario y en grupo y actividades de entretenimiento en grupo ($p < 0,05$).

Discusión

El estudio se propuso determinar la relación entre la salud mental y la realización de actividades de ocio en estudiantes jóvenes de una universidad de la ciudad de Cali, Colombia al regresar a la presencialidad de las clases, posterior a la pandemia del COVID-19. Los resultados muestran que, al regresar a clases, los estudiantes mostraban altos niveles de indicadores negativos de salud mental, principalmente de depresión, ansiedad, estrés y soledad. Estos resultados muestran un impacto psicológico mayor al encontrado por otros estudios en época de pandemia (Apaza et al., 2020; Sanabria-Mazo et al., 2020; UNICEF, 2020), incluso a aquellos realizados en la misma institución que mostraban que al inicio de la cuarentena en 2020 el 48% de los estudiantes tenían indicadores de depresión, el 39% de ansiedad y el 26% de soledad (Varela, 2020).

Este aumento podría deberse a que, con el regreso a las aulas de manera presencial, los estudiantes universitarios se vieron enfrentados a distintos cambios en sus estilos de vida, espacios y actividades, después de casi un año de cuarentena obligatoria en el país y de dos años de clases en modalidad virtual. En ese sentido, el retorno a la modalidad presencial parece haber sido vivido como difícil por los estudiantes, al verse expuestos nuevamente a exámenes bajo la supervisión física de una persona, hablar en público en el aula, socializar e interactuar con más personas, entre otras; generando tensión, presión e inseguridad en los jóvenes universitarios. Esto sumado al claro impacto psicológico que tuvo para la población general adaptarse a los grandes cambios que supuso la pandemia y las medidas preventivas que tomaron los países.

Ahora bien, los resultados mostraron que las mujeres se vieron más afectadas en su salud mental que los hombres en todos los indicadores negativos evaluados, lo cual fue encontrado en otros estudios previos (Apaza et al., 2020; Cooley et al., 2021; Gupta et al., 2021; López-Alonso et al.

2021; Sanabria-Mazo et al., 2020; Varela, 2020; Villani et al., 2021; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020; Zhang et al., 2020). Esto podría deberse a las diferencias conocidas entre los géneros sobre la forma de gestionar y afrontar las emociones, pero también a la gran cantidad de presiones, responsabilidades e incluso roles multitarea que socialmente se le han designado a la mujer, limitando el tiempo para cuidar su salud mental y bienestar en general.

Por su parte, los altos niveles de resiliencia y los niveles moderados a altos de bienestar psicológico encontrados en el estudio coinciden con lo reportado por varios estudios previos, que señalaron que los jóvenes experimentaron durante la pandemia sentimientos de esperanza, optimismo, actitud de adaptación positiva a la adversidad, así como mayor autoaceptación y autonomía, mejora en el dominio de su entorno y en propósitos de vida, conexión espiritual más profunda y satisfacción con la vida (Araque-Castellanos et al., 2020; Espinosa et al., 2020; Gupta et al., 2021; Medina et al., 2020; Sanabria-Mazo et al., 2020; Varela, 2020; Villani et al., 2021; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020; Zhang et al., 2020). Así, se considera que este impacto positivo durante la pandemia pudo haberse mantenido en la época posterior, gracias al apoyo social externo recibido, el acompañamiento y la motivación intrínseca, la necesidad de gestionar sus emociones, o actuar proactivamente frente a la vida, favoreciendo la presencia de una sensación de equilibrio emocional y, por consiguiente, de bienestar.

Al respecto, los hombres presentaron tendencia a ser más resilientes y a tener un nivel más alto de bienestar que las mujeres. En relación con ello, se ha planteado que esto podría deberse a que los hombres enfrentan el cambio con mayor facilidad, rapidez y adaptación que las mujeres, pero también a los estereotipos sobre que el hombre debe asumir un rol de poder, control, autorregulación y autosuficiencia para ser capaz de manejar sus circunstancias.

Ahora bien, en el intento de comprender mejor la salud mental de los estudiantes universitarios y considerando la evidencia de investigaciones previas, en este estudio se tuvo el propósito de establecer si la realización de actividades de ocio se relaciona con la salud mental de los estudiantes. En ese sentido, se encontró que casi la totalidad de los estudiantes invertía su tiempo de ocio en actividades de entretenimiento en solitario, un gran porcentaje en actividades de entretenimiento en grupo, físicas y artísticas culturales, menos de la mitad en actividades espirituales en solitario y artísticas manuales, y un menor porcentaje en actividades artísticas musicales, de relajación y espirituales en grupo. Esto coincide con otros estudios en estudiantes universitarios (Aguirre-Cardona et al., 2021; Cunha et al., 2021; Fraguera-Vale et al., 2020; Gil et al., 2020; López-Alonso et al., 2021; Son et al., 2020; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020).

Lo anterior, podría deberse a que estas actividades son acordes con el momento de vida de los estudiantes, donde es común que se priorice un buen estado físico, exista mayor socialización y se busque tener experiencias que se relacionen con su cultura y con la expresión personal. Por su parte,

una menor participación en las actividades espirituales puede deberse al cuestionamiento sobre las costumbres familiares que fomentan prácticas religiosas y espirituales propia de esta etapa, o a que no hayan desarrollado una relación con la espiritualidad. Igualmente, la gran cantidad de tiempo que supone el desarrollo de talentos o habilidades manuales y musicales pueden dificultar los tiempos que los universitarios deben invertir en el cumplimiento de demandas académicas.

A pesar de las diferencias en las proporciones de estudiantes que hacen cada tipo de actividades de ocio, en este estudio se observó que quienes realizaban actividades físicas, culturales, artísticas manuales, espirituales en solitario o en grupo y de entretenimiento en solitario o en grupo, tenían menores indicadores de depresión, ansiedad, estrés y soledad, así como mayores indicadores positivos de resiliencia y bienestar. Estos resultados concuerdan con los de otras investigaciones que han señalado que la realización de actividades de ocio impacta de forma positiva la calidad de vida y reduce el malestar emocional (Polanco et al., 2022). De la misma manera, se ha planteado que los universitarios que tienen más tiempo para realizar ejercicio físico y hobbies, meditar y poder fortalecer su conexión espiritual, controlan mejor sus niveles de estrés; y también que hacer actividades que permiten el relacionamiento social ayuda a disminuir su percepción de soledad (Albertos et al., 2020; Gupta et al., 2021; Lardiés-Bosque et al., 2013; López, 2019; López-Alonso et al., 2021; López-Nuevo et al., 2021; Olmedilla et al., 2010; Romero & Saavedra, 2016; Villani et al., 2021; Visser & Law-van, 2021; Wang et al., 2020; Yanguas et al., 2020; Zhang et al., 2020).

La realización de actividades de ocio tiende a ser más frecuente durante el momento de vida en el que se encuentran los jóvenes, permitiéndoles sentirse activos y percibir que están haciendo un uso productivo de su tiempo libre. Particularmente, la contribución de la realización de actividad física a la presencia de menores índices en los indicadores evaluados se podría deber a que estas generarían un doble impacto en la salud mental del estudiante. Por un lado, a nivel fisiológico, en términos neuroquímicos, las actividades físicas pueden provocar que neurotransmisores como el cortisol, la noradrenalina y la dopamina estén en proporciones equilibradas para la adecuada funcionalidad del sujeto; así como generar mayor producción de endorfinas, hormonas que producen sensación de placer, disfrute y alivio en el organismo (Barbosa & Urrea, 2018; Valero, 2010). Por otro lado, a nivel psicológico, pueden llegar a mejorar el estado de ánimo, ayudar a distraer la mente de preocupaciones, así como aumentar sentimientos de satisfacción y felicidad (Márquez, 1995).

Así, a partir de lo anterior, se puede concluir que la mayoría de los estudiantes universitarios evaluados que realizaron actividades de ocio durante el regreso a la presencia de las clases en la postpandemia de COVID-19, presentaron, en términos generales, una mejor salud mental, tanto en términos de mayor resiliencia y bienestar como de

menor presencia de indicadores de depresión, ansiedad, estrés y soledad.

A partir de lo anterior, el principal alcance de esta investigación se centra en la utilidad de los hallazgos para orientar la estrategia institucional de salud y bienestar. A partir de los resultados, dicha estrategia priorizó el fomento de actividades deportivas y de ocio en los estudiantes universitarios aprovechando la oferta de actividades y la infraestructura que ya existe en el campus universitario, pero con un enfoque explícito de aportar al cuidado de la salud mental. Esta estrategia se ha apoyado con campañas de educación en salud que han utilizado los resultados del estudio para sensibilizar a la comunidad educativa la importancia del ocio y la actividad física para la salud y el bienestar.

Como limitaciones del estudio se reconoce la selección intencional de la muestra y su proveniencia de una única universidad de la ciudad, lo que señala como reto poder ampliar el estudio a otros contextos universitarios. Asimismo, futuros estudios podrían abordar la percepción de los universitarios frente al uso de su tiempo de ocio, los factores que influyen en el surgimiento de las diferencias encontradas en este estudio en cuanto a la salud mental entre el género femenino y el masculino, e indagar la relación de la salud mental con otras variables del contexto académico, familiar y social de los jóvenes.

Referencias

- Agarwal, P., Kaushik, A., Sarkar, S., Rao, D., Mukherjee, N., Bharat, V., Das, S. & Kumar, A. (2021). Global survey-based assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic. *PLOS ONE*, *16*(8), 1-18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255399>
- Aguirre-Cardona, L. A., Rubio-Florido, I. & Puerto-Rodríguez, E. A. (2021). Leisure, work and simultaneous study in distance and virtual students. *Retos*, *42*, 375-383. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986319>
- Albertos, A., Osorio, A. & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, *23*(2), 201-220. https://www.researchgate.net/publication/343434417-Adolescentes_y_ocio_desarrollo_positivo_y_transicion_hacia_la_vida_adulta
- Alghamdi, A. A. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the social and educational aspects of Saudi university students' lives. *PLOS ONE*, *16*(4), 1-18. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0250026>
- Apaza, P., Cynthia, M., Seminario, R. S. & Santa-Cruz, J. E. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, *25*(90), 401-410. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Araque-Castellanos, F., González-Gutiérrez, O., López-Jaimes, R. J., Huván-Hurtado, I. L. & Medina-Ortiz, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-CoV-2. *AVFT*, *39*(8), 998-1004. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4544052>

- Asociación Colombiana de Universidades [ASCUN]. (2020). *Percepciones universitarias. Los estudiantes tienen la palabra*. <https://ascun.org.co/percepciones-universitarias/>
- Barbosa, S. H. & Urrea, A. M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Bennett, A. (2005). *Culture and Everyday Life*. SAGE Publications Ltd. <http://bdbib.javerianacali.edu.co:2106/10.4135/9781446219256>
- Cadavid-Ruiz, N., Herrán-Murillo, Y. F., Patiño-Gil, J.C., Ochoa-Muñoz, A.F. & Varela-Arevalo, M.T. (2023). Actividad física y percepción de bienestar en la universidad: estudio longitudinal durante el covid-19. *Retos*, 15, 102-112. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/98968/73526>
- Cooley, J., Biswas, S. & Perreira, K. M. (2021). The Covid-19 pandemic and mental health of first-year college students: Examining the effect of Covid-19 stressors using longitudinal data. *PLOS ONE*, 16(3), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247999>
- Cunha, C., Conde, R. & Nadais, C. (2021, mayo). International Conference on Tourism Research [conferencia]. *Leisure Practices of Portuguese University Students in Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic*, Porto, Portugal. <https://bdbib.javerianacali.edu.co:2070/docview/2555431620/fulltextPDF/753D3551F72B4741PQ/1?accountid=207692>
- Daza, P., Novy, D. M., Stanley, M. A. & Averill, P. (2002). The Drepresion Anxiety Stress Scale-21: Spanish Translation and Validation with a Hispanic Sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24(3), 195-205. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1023/A:1016014818163.pdf>
- Espinosa, Y., Mesa, D., Díaz, Y., Caraballo, L. & Mesa, M.A. (2020). Estudio del impacto psicológico de la COVID-19 en estudiantes de Ciencias Médicas, Los Palacios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(suplemento), e2659.
- Fernández, A. M. (2020). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación*, 4(1), 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Fraguela-Vale, R., Varela-Garrote, L. & Varela-Crespo, L. (2020). Perfiles de ocio deportivo en jóvenes españoles (15-20 años): un análisis de género. *Retos*, 37, 419-426. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72055/45601>
- Gil, F., Urchaga, J. D. & Sánchez, A. (2020). El bienestar de los universitarios durante el confinamiento por Covid-19. *Revista de medicina y cine*, 16(e), 45-55. <https://doi.org/10.14201/rmc202016e4555>
- Gupta, A., Puyat, J. H., Ranote, H., Vila-Rodríguez, F. & Kazanjian, A. (2021). A cross-sectional survey of activities to support mental wellness during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100167>
- Intelangelo, L., Molina, N., Bevacqua, N., Mendoza, C., Guzmán-Guzmán, I. P. & Jerez-Mayorga, D. (2022). Effect of Confinement by COVID-19 on the Lifestyle of the University Population of Argentina: Evaluation of Physical Activity, Food and Sleep. *Retos*, 43, 274-282. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88461/65896>
- Lardiés-Bosque, R., Rojo-Pérez, F., Rodríguez-Rodríguez, V., Fernández-Mayoralas, G., Prieto-Flores, M. E., Ahmed-Mohamed, K. & Rojo-Abuín, J. M. (2013). Actividades de ocio y calidad de vida de los mayores en la comunidad de Madrid. *Boletín de la Asociación de Geógrafos Españoles*, 63, 323-347.
- López, Y, N. (2019). *Implementación de la sala multisensorial Snoezelen y aplicación de actividades de interés en el área de ocio y tiempo libre para reducir los índices de depresión y ansiedad en los adultos mayores de 75 a 99 años de edad, residentes en la Casa Betania de la Compañía de las Hijas de la Caridad de San Vicente de Paúl de la ciudad de Quito en el periodo abril 2019 – septiembre 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19590>
- López-Alonso, A., Liébana-presa, C., Sánchez-Valdeón, L., López-Aguado, M., Quiñones-Pérez, M. & Fernández-Martínez, E. (2021). La universidad como un entorno saludable: un estudio transversal. *Enfermería global*, 63, 221-232. <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v20n63/1695-6141-eg-20-63-221.pdf>
- López-Nuevo, C. E., Sanchez-Molina, J. y Díaz-Ureña, G. (2021). Adherence to healthy habits and academic performance in Vocational Education Students. *Retos*, 42, 118 – 125. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87138/64334>
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 185-206. https://www.researchgate.net/publication/28180950_Beneficios_psicologicos_de_la_actividad_fisica#:~:text=Dado%20que%20la%20pr%C3%A1ctica%20regular,Expertos%20como%20Bernate%20et%20al.
- Medina, G., Aza, P., Lujano, Y. & Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*, 2(4), 659-667. <https://www.revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/187/198>
- Ministerio de Cultura y Deporte-Consejo Superior de Deportes. (2019). *Tiempo libre, actividades de ocio y deporte*. <https://www.csd.gob.es/es/tiempo-libre-actividades-de-ocio-y-deporte>
- Ministerio de Salud y Protección Social [Minsalud]. (2021, 15 de abril). *Más de 18 mil atenciones en salud mental en opción 4 de Línea 192*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Mas-de-18-mil-atenciones-en-salud-mental-en-opcion-4-de-Linea-192.aspx>
- Olmedilla, A., Ortega, E. & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(167), 175-180. <https://doi.org/10.1016/j.apunts.2010.03.001>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2020). *La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2004). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF*. https://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/sites/default/files/sinfiles/wsas-media-pdf_publicacion/2020/18-WHOQOL-BREF.pdf

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 14 de mayo). *Aumentar sustancialmente las inversiones para evitar una crisis de salud mental*. <https://www.who.int/es/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos [OCDE]. (2021, 12 de mayo). *Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis*. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/>
- Polanco, K. M., López-Walle, J. M., Muñoz-Noguera, B. C., Vergara-Torres, A. P., Tristán, J. & Arango-Dávila, C. A. (2022). Efecto del ejercicio físico sobre los síntomas depresivos en pacientes hospitalizados con depresión. *Retos*, 43, 53-61. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88339/65671>
- Romero, C. E. & Saavedra, E. (2016). Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de 7º de un colegio primario. *Liberabit*, 22(1), 43-56. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&id=S1729-4827201600010000
- Sanabria-Mazo, J. P., Riaño-Lara, V., Rojas, J. S., Carmona, M., Méndez, J. L., Feliu-Soler, A., Canedo, C. M., & Sanz, A. (2020). *Efectos en la salud mental de la población colombiana durante la pandemia del COVID-19*. Barcelona (España), Universidad Autónoma de Barcelona. <https://10.13140/RG.2.2.33334.52805/4>
- Sánchez, L., Jurado, L. & Simões, M. D. (2013). Después del trabajo ¿Qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*, 34(1), 31-51. <http://ve.scielo.org/pdf/pdg/v34n1/art03.pdf>
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A. & Abellairas-Gómez, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19. *Retos*, 43, 415-421. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89425/65930>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students Mental Health in the US: Interview-survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), 1-14. https://www.researchgate.net/publication/343673883_Effects_of_COVID-19_on_College_Students_Mental_Health_in_the_US_Interview-survey_Study
- Valero, M. (2010). *Efectos de la actividad física sobre la actividad cerebral y la variabilidad de la frecuencia cardiaca en mayores* [Tesis de doctorado, Universitat Autònoma de Barcelona]. <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4783/mvh1de1.pdf>
- Varela, M. T. (2020). *Informe de resultados Proyecto PSY-COVID-19 Javeriana Cali*. https://www.researchgate.net/publication/345257630_INFORME_DE_RESULTADOS_PROYECTO_PSY-COVID-19_JAVERIANA_CALI
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G. & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(39), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>
- Visser, M. & Law-van, E. (2021). University students' mental health and emotional wellbeing during the COVID-19 pandemic and ensuing lockdown. *South African Journal of Psychology*, 51(2), 229-243. <https://doi.org/10.1177/00812463211012219>
- Wang, X., Hegde, S., Son, S., Keller, B., Smith, A. & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of medical internet research*, 22(9), 1-11. <https://doi.org/10.2196/22817>
- Warnier-Medina, A., Orellana-Lepe, G., Cortés-Roco, G., Fernández-Ojeda, A., Núñez-Burgos, C., Riveros-Martínez, J. y Yáñez-Sepúlveda, R. (2024). Ejercicio físico, hábitos alimentarios y estrés: ¿Qué ocurrió con los estudiantes universitarios durante la pandemia? *Retos*, 53, 100-108. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/100856/75954>
- Yanguas, J., Puga, M. D., Tarazona, F., Losada, A., Márquez, M., Pedroso, M., & Pinazo, S. (2020). *El reto de la soledad en las personas mayores*. Fundación Bancaria "La Caixa". <https://solidaridadintergeneracional.es/files/biblioteca/documentos/reto-soledad.pdf>
- Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X. & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103722>

Datos de los/as autores/as:

Daniela Corrales-Córdoba
 María José Rangel-Arcos
 María Teresa Varela-Arévalo

danielacc09@javerianacali.edu.co
 majorangel02@javerianacali.edu.co
 mtvarela@javerianacali.edu.co

Autor/a
 Autor/a
 Autor/a