



PICVAS

Programa de Investigación en Calidad
de Vida y Ambientes Saludables



CULTURA, OCIO, BIENESTAR.

Dr. Emilio Moyano Díaz

Chile

(1)

**Conferencia Latinoamericana para Medición del Bienestar y la Promoción del Progreso de las
Sociedades. México, D.F. mayo 2011.**

Cultura de trabajo y de ocio.

- Alta variabilidad en la valoración de la importancia del ocio y su uso entre países y al interior de un país(Van der Lippe et al.2011; Albala et al, 2005).
- A medida que la sociedad se desarrolla las horas de trabajo globalmente disminuyen -países europeos tienen media inferior de horas laborales que países en desarrollo- (Riquelme, 1999; van der Lippe T, de Ruijter J., de Ruijter E., et al., 2011; Winefield & Tiggemann, 1992).

- El crecimiento económico de países en vías de desarrollo como Chile está acompañado por una fuerza laboral que trabaja el equivalente a 100 días más al año que la del mundo desarrollado.
- El ‘trabajolismo’ (más de 50 hrs. semanales de trabajo) alcanza a un 34% aprox. de algunas poblaciones en Chile - profesores, académicos, funcionarios de la policía civil- (Moyano et al. 2010).
- Hay aumento del ingreso familiar y deterioro en la calidad de vida familiar en tanto no hay aumento del tiempo libre ni del espacio físico en el hogar (Infante & Sunkel, 2004).
Creciente incorporación de la mujer al trabajo.

...cultura de trabajo y de ocio....

- Ocio: escasísimos estudios sobre esto lo que eventualmente es considerado en encuestas de consumo cultural de la población.
- Amistad, afiliación: poco tiempo para su cultivo por excesivas demandas del trabajo y lo cotidiano, escaso uso del espacio público por temor a ser victimizado. Los chilenos declaran tener muy pocos amigos y su principal fuente de felicidad es la familia, seguida por el trabajo y en últimos lugares los amigos y el ocio (Moyano Díaz y Ramos 2007) todo lo cual retroalimenta actividades solitarias o individuales.

...salud mental...

- Por otra parte una principal causa de ausentismo laboral y de fracaso académico entre universitarios es la depresión.
- La OMS ha pronosticado la depresión como la principal carga de morbilidad para inicio del sXXI. La consecuencia más dramática para una fracción de quienes padecen depresión es el suicidio.
-
- Quienes se suicidan en el mundo hoy son más jóvenes: en USA por ej. la tasa de suicidio aumentó entre jóvenes de 15 a 24 años de edad desde 4.5 (x100 mil hbts.) en 1950, a 13.2 en 1990.
- América Latina y El Caribe presentan tasas consideradas bajas de 6.5 o menos, Estados Unidos de América y Canadá, entre 6.5 y 13 y, los países de la ex Unión Soviética y Australia, una tasa alta, superior a 13,0.

- En Chile la tasa de suicidios, como casi en toda A.L. –a excepción de Cuba- es de las más bajas del mundo occidental (Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi, y Lozano, 2003) sin embargo el suicidio ha aumentado en más de un 120% en 10 años.
- Inquietos por esto que se ha denominado ‘crecimiento infeliz’ hemos usado el PIB para predecir suicidio en Chile con series de datos de 20 años (Moyano & Barría, 2006).

Figura 1. N° de suicidios 1981-2003 en Chile (datos de Servicio Médico Legal, 2003) y PIB (datos Banco Central).

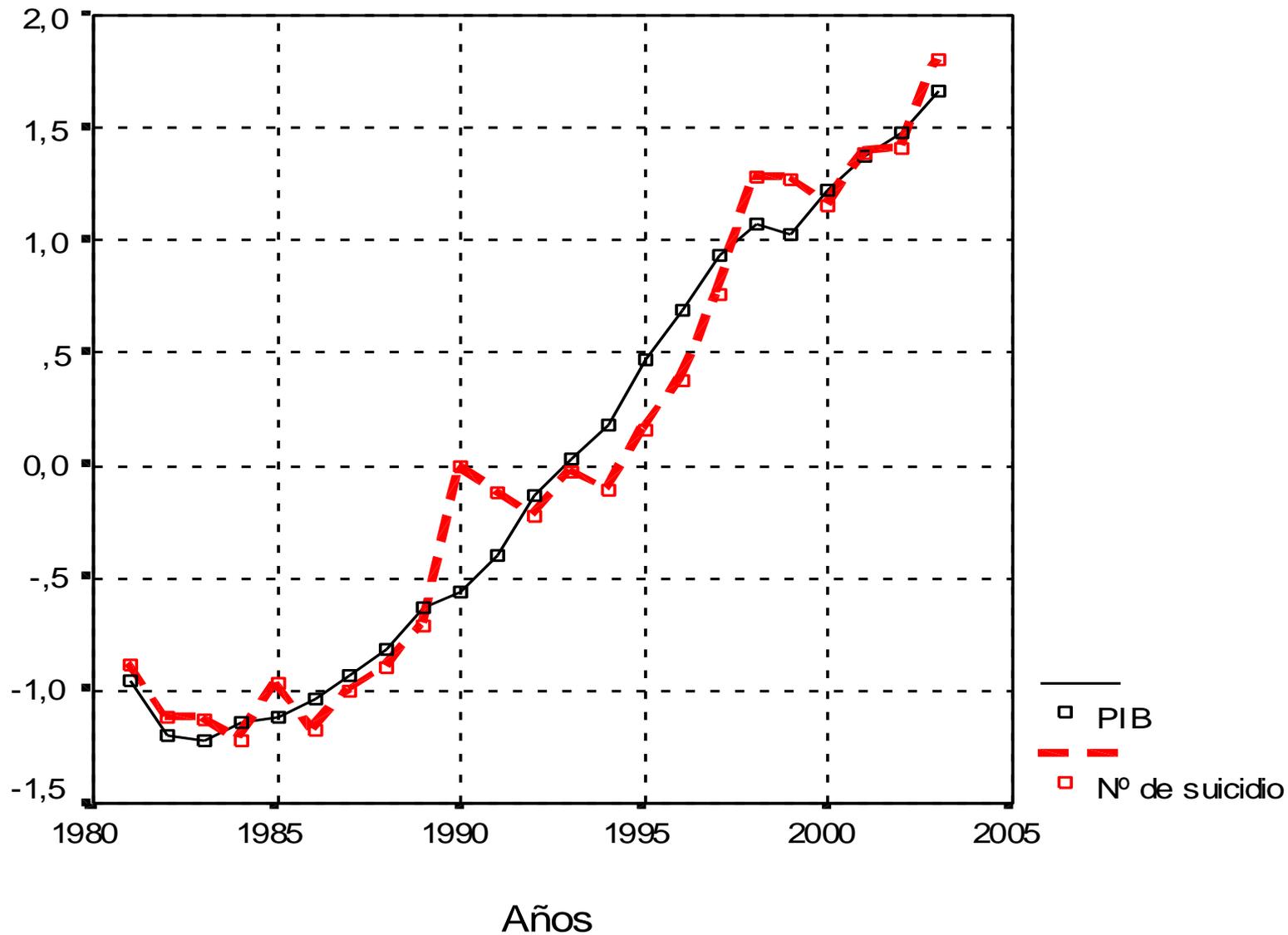
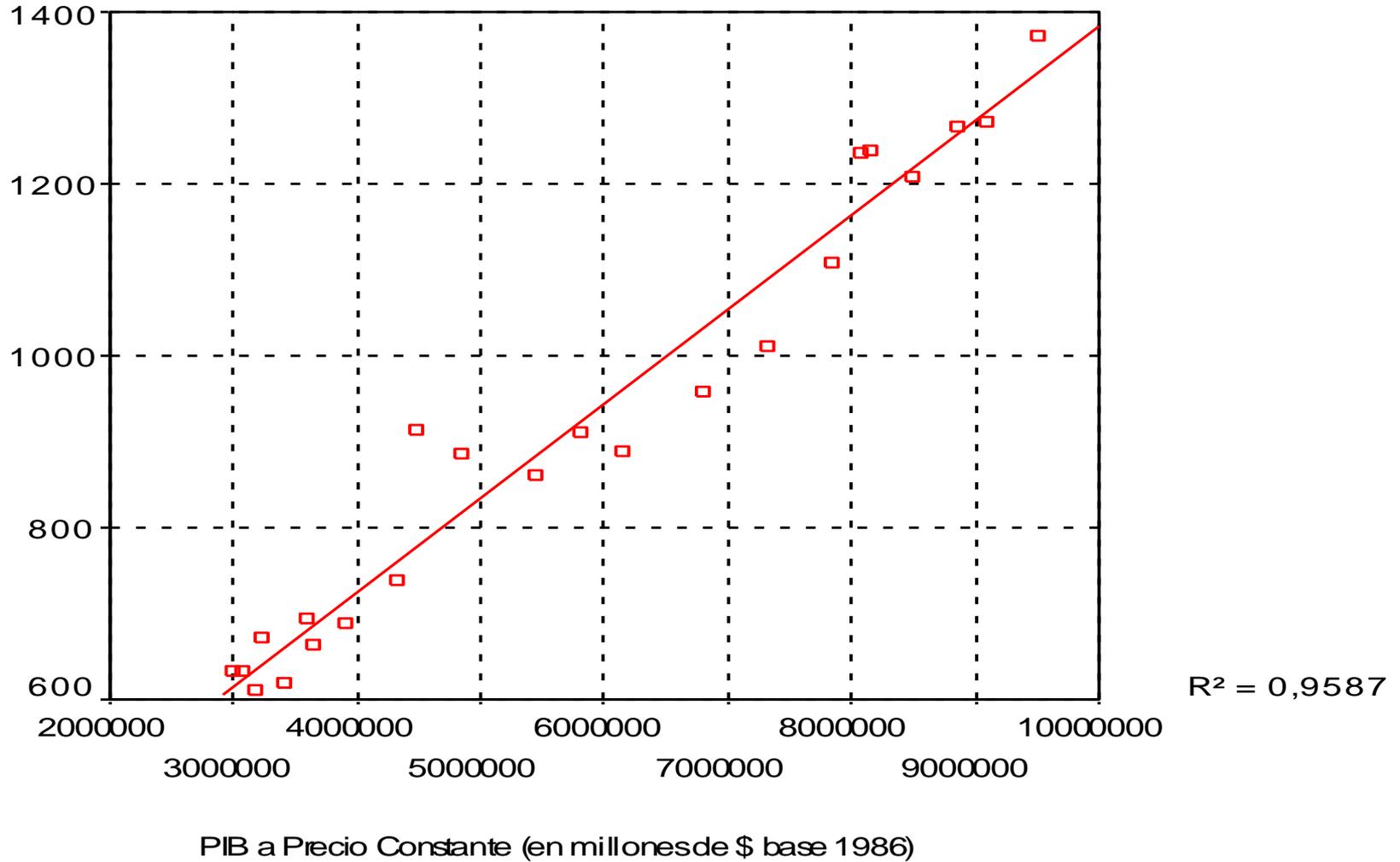


Figura 2. Relación entre número de suicidios y PIB en Chile, 1981-2003



- El resultado de la relación entre suicidio y PIB es una $r = 0.83$ para el período 1981-2000 calculado mediante la estadística Tau-b de Kendall (T aprox. =17.32 p aprox < 0.0001).
- Por medio del método de los mínimos cuadrados se determina el modelo lineal que mejor representa la relación entre número de suicidios (variable dependiente) y el PIB (variable independiente). El margen de error logrado en la predicción de poco más de un 3% (Moyano& Barría, 2006).

- El suicidio puede ser considerado como un fenómeno opuesto a la felicidad y, si ésta presenta hoy problemas de parametrización, la depresión y el suicidio en cambio pueden ser parametrizados.
- Así, las tasas de depresión y de suicidio pueden constituirse en indicadores de malestar-bienestar de la población de un país.
- ¿Cuál son algunas de las posibles relaciones entre depresión-suicidio con el ocio-bienestar?
- Comencemos introduciéndonos al ocio.

Ocio

- Diversos significados según la cultura: referido como “Lazer”, “Loisir” o “Leisure”, sus elementos comunes son la libertad de elección, búsqueda de intereses personales y mejora de la calidad de vida (Asociación Internacional WLRA, World Leisure & Recreation Association, 1993).
- Puede expresarse mediante elementos intelectuales, sociales, artísticos, físicos o espirituales, los cuales se caracterizan también por la satisfacción, placer y felicidad; como un recurso que forma parte del desarrollo global de una persona vinculado a la calidad de vida; como una actividad enfocada a la salud y al bienestar, que permite que las personas elijan las condiciones de su actividad según sus preferencias e intereses; y como un derecho básico de las personas, independientemente de la edad, raza, religión, salud, discapacidad o condición económica.

- El ocio debe facilitarse proveyendo de seguridad, alimentación, educación, recursos y justicia social a los ciudadanos, ya que para que una persona aumente su calidad de vida requiere satisfacer necesidades, cumplir aspiraciones e interactuar con su entorno de manera positiva. Esto permitirá que las actividades de ocio tengan como consecuencia un estado de bienestar global (WLRA, 1993).
- Ocio es un aspecto o atributo esencial de la cultura (Iwasaki, 2007) y muchas de sus prácticas populares tales como competencias deportivas, participación en carnavales y similares aumentan el capital social (y económico), contribuyen a la cohesión social y la reafirmación de identidades culturales.

- Las características que mejor distinguen al ocio del no-ocio son el disfrute, la libertad de elección, relajación, motivación intrínseca, y ausencia de evaluación (Shaw 1985, citado en Lloyd, King, Lampe & McDougall, 2001).
- El aprovechamiento del tiempo libre como ocio, a pesar de ser “libre” y que cada uno puede disponer de él como quiera, tiene limitaciones ya que por una parte requiere ciertas condiciones para su ejercicio y por otra tiende a ajustarse a unas pautas, más o menos condicionadas y condicionantes, para así poder satisfacer la necesidad social a que responde.

Se ha descrito cuatro aspectos que determinan el uso del tiempo libre:

- i) Volumen del tiempo libre: indica la cantidad total de tiempo del que se dispone durante un momento determinado.
- ii) La estructura del tiempo libre: referida a formas en que puede distribuirse este tiempo.
- iii) Contenido del tiempo libre: corresponde a lo potencial, es decir, a su funcionalidad o importancia cualitativa.
- iv) Empleo del tiempo libre: indica el contenido real.

De acuerdo a esto, el volumen de tiempo, su estructura, contenido y empleo permiten hacer la diferencia entre el tiempo libre destinado a vacaciones o fines de semana, por ejemplo.

Tipos de ocio: saludables y menos saludables

- Los primeros son aquellos que aumentan nuestra restauración psicofísica ó que, al implicar o tener como centro el ejercicio físico implican estimulación aeróbica y anaeróbica (cardiovascular y de otros tipos).
- Implican un desafío y su práctica trae incremento del autodominio o maestría.
- Ocio menos saludable sería aquel que no contribuye a la restauración psicofísica ó que más bien, significa incremento de estados emocionales o físicos negativos, entre los primeros: desánimo, síntomas depresivos, aumento del aislamiento y, entre los segundos:

...ocios menos saludables...

- sedentarismo, incremento del sobrepeso y obesidad, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, incremento de riesgos cardiovasculares, ejs. ver televisión, consumir alimentos o alcohol, usar internet o una combinación o adición de éstas (MINSAL, 2010).

Algunos efectos positivos de prácticas de ocio 'saludables'

- Descanso o restauración física y psicológica (si se ha gastado energías trabajando).
- Generación de estados psicológicos de bienestar o placer, disminución del estrés (Bosma H, van Boxtel MPJ, Ponds RWHM, et al, 2002).
- Desarrollo personal: satisfacción personal y autoestima, aumento de maestría o dominio cuando se espera lograr meta en él, sentimientos de competencia, valía o autoeficacia.
- Diversión

- Tres dificultades para que las personas utilicen el tiempo ajeno al trabajo (Gabiña 1999, cit. en Rodríguez-Suárez y Agulló-Tomás, 2002) como ocio:
 - i) Miedo al paro (cesantía, quedar sin empleo), lo cual incita a las personas a buscar un segundo trabajo que puedan realizar durante el tiempo libre que les deja el primero.
 - ii) Fascinación por el consumo, influenciada en gran medida por los medios de comunicación, los cuales dejan al ocio en un plano menos importante.
 - iii) Adicción al trabajo (AT); quienes son adictos al trabajo cuando tienen tiempo libre reaccionan con desconcierto, con aburrimiento, lo que entraña malestar especialmente si se acompaña con la creencia de que el ocio es propio de personas inactivas y perezosas (Soto y Moyano, 2010; Vega & Moyano, 2010) .

El Bienestar en Psicología

El Bienestar ha sido estudiado aquí desde dos grandes tradiciones: la hedónica (placer, emociones positivas) y la eudaimónica (alcanzar metas en la vida, crecimiento, autorrealización y autoexpresión) (Carruthers & Deyell Hood, 2004). Ryff (1989, citado en Carruthers & Deyell Hood, 2004).

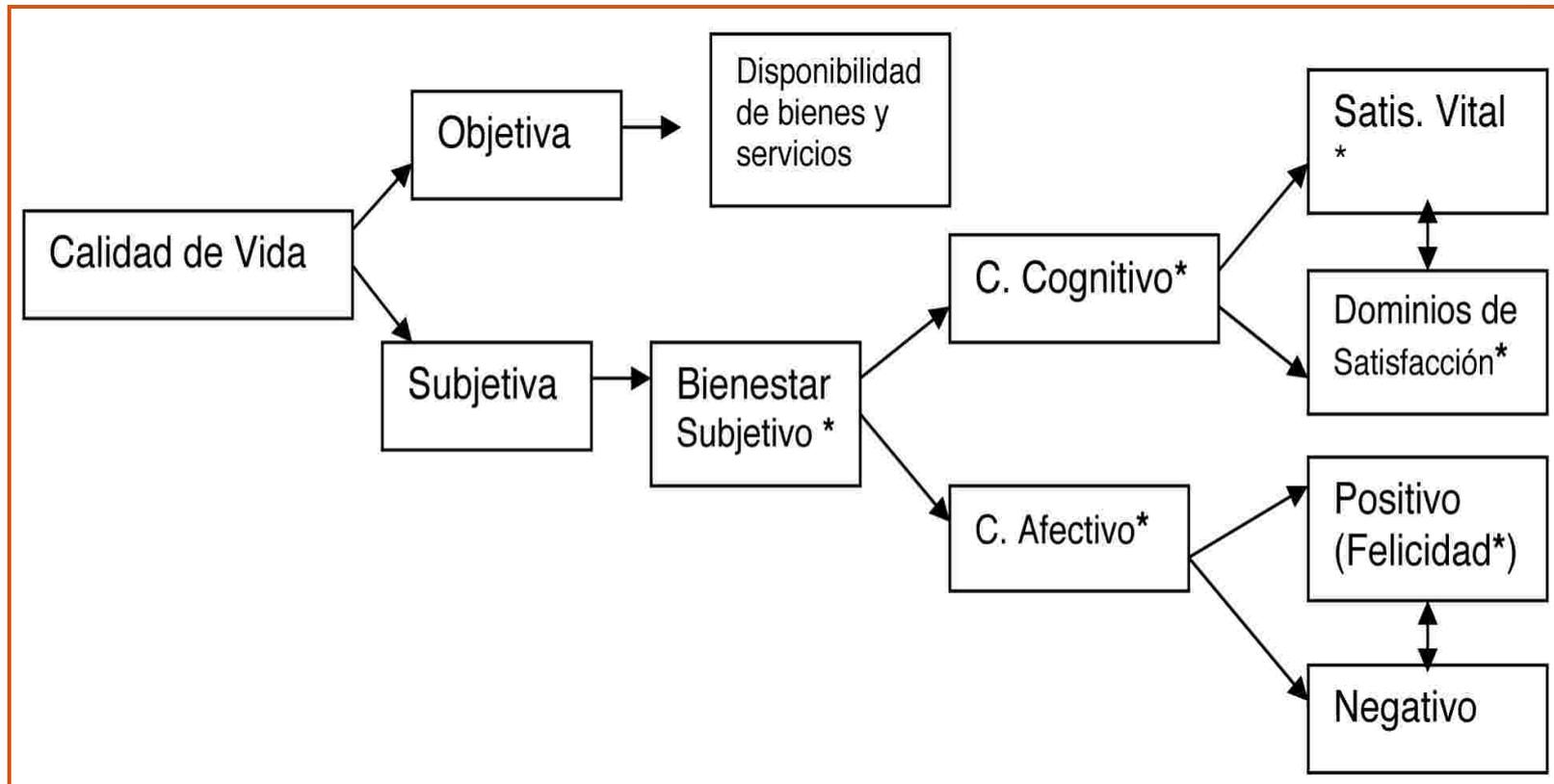
I BIENESTAR SUBJETIVO (BS) y II B.PSICOLÓGICO (BP)

- El BS puede ser ubicado dentro del concepto más general que es el de 'calidad de vida', el cual a su vez está compuesto por dos aspectos, uno objetivo y otro subjetivo. A este último aspecto, subjetivo lo denominamos BS.

- El BS comprende una dimensión afectiva y otra cognitiva. La dimensión cognitiva del bienestar subjetivo corresponde a la satisfacción vital (evaluación de la propia vida), mientras que la afectiva (diferencia de emociones positivas y negativas) corresponde a la felicidad (Cuadra y Florenzano, 2003; Moyano y Ramos, 2007).
- El componente cognitivo, que tiene que ver con la satisfacción con la vida, incluye la discrepancia que percibe el sujeto entre lo que quiere y lo que tiene, mientras que el componente afectivo tiene que ver con el agrado que siente la persona con sus emociones.

- Este tiene tres componentes que se relacionan entre sí de manera positiva, los cuales son satisfacción, frecuente experiencia de estados emocionales positivos y, ausencia de depresión u otros estados negativos (Argyle, 1993).
- El modelamiento del BS tendría tres factores, la satisfacción con la vida, el afecto positivo, el negativo y ha sido confirmada en una serie de estudios (Ryan & Deci, 2001) y puede tomar la forma siguiente:

Modelamiento de Calidad de Vida y Bienestar subjetivo



II El Bienestar Psicológico

- Funcionamiento y experiencia psicológica en estado óptimo (Ryff, 1989).
- Se pone el acento aquí en las capacidades y crecimiento personal. Así, eventos con alto contenido negativo como la muerte de un familiar, una enfermedad grave, un accidente o el divorcio pueden afectar positivamente el BP influyendo en el crecimiento o madurez personal.
- Ryff (1989^a) propuso un modelo multidimensional de 6 factores, (medidos mediante 36 ítems) a saber:
 - 1) Auto-aceptación, 2) Relaciones Positivas, 3) Autonomía, 4) Dominio del Entorno, 5) Crecimiento Personal, 6) Propósito en la Vida.

En esta Conferencia sólo se ha hablado del bienestar desde la perspectiva hedónica.

Es más fácil entender el B desde esta perspectiva y ello se ha popularizado por medio de quienes elaboran estadísticas privadas o no oficiales tales como Gallup y otros el uso de ciertos instrumentos antiguos en este ámbito (Cantril y similares) pero muy fáciles de aplicar por su parsimonia o brevedad y, así, por su economía como vimos ayer.

Sin embargo hay que tener cautela con este enfoque ya que el Bienestar así entendido no parece parametrizable a hoy, y más bien parece servir a propósitos de tipo político-contingentes y económicos y no necesariamente al desarrollo y bienestar psicológico de las personas.

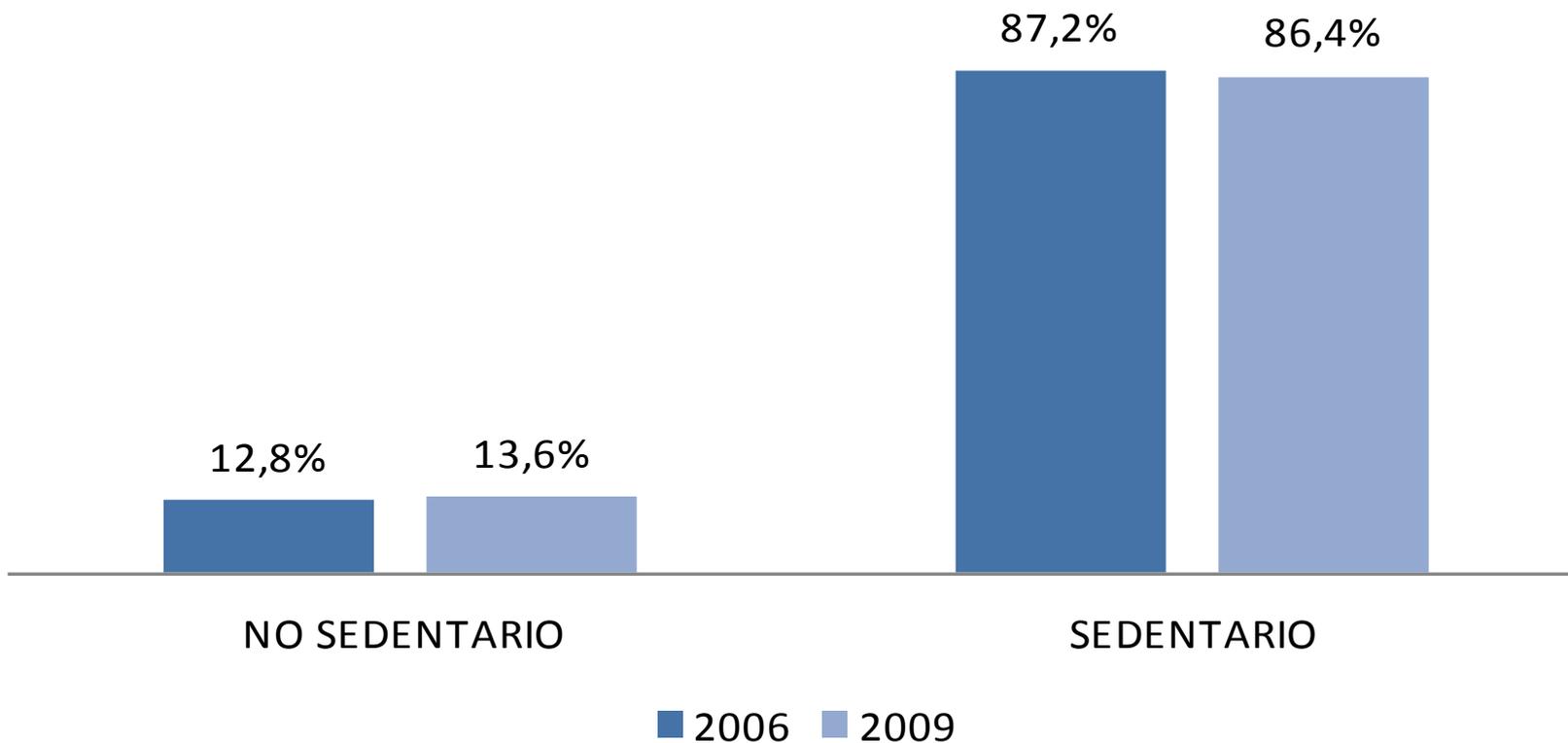
- Medir emociones es de alta volatilidad, son fenómenos extremadamente cambiantes en el psiquismo humano.
- Vale la pena explicitar que las diferencias culturales no deben ser consideradas como error en nuestros diseños de medida sino una riqueza en la variabilidad de formas de experimentar bienestar en la especie.
- En este sentido bien vale la pena que en cada país se comience por identificar qué es el bienestar para las personas. Entre los múltiples factores que parecen afectarlo está el ocio.

¿Que dicen algunos datos empíricos acerca del ocio de Chile?

Comenzamos por identificar qué es para las personas el ocio (emic) y nuestra investigación (redes semánticas y grupos de discusión) muestra que el ocio para los chilenos presenta un doble significado, uno (negativo) relacionado con la improductividad y otro (positivo) asociado al relajo y la realización de actividades placenteras (Soto & Moyano, 2010).

- Este resultado converge con la afirmación de que una escasa valorización del ocio saludable dentro de la sociedad chilena (Inst. Nac. de Deportes, Chile, 2009; Gayo, Teitelboim & Méndez, 2009).
- La Encuesta (bianual) Nacional de Hábitos en Actividad Física y Deportes del Instituto Nacional de Deportes (2002-2006) mostró que:
 - 13.6% de la población chilena realiza actividad física constantemente.
 - 86,4% son sedentarios (15,7% de ellos realiza actividades esporádicas dos veces por semana; 70,7% es inactivo).

Nivel de sedentarismo versus medición 2006 (Base 5.141 casos)



Fuente: Instituto Nacional de Deportes (2010).

P01.1 Habitualmente, ¿Qué hace Usted en su tiempo libre, en primer lugar? Primera mención (n=5.141)



Los/as chilenos/as utilizan su tiempo libre para ver TV...

Fuente: Instituto Nacional de Deportes (2010).

- ¿Qué explicaría el bajo nivel de práctica del ocio y de su tipo mayoritariamente 'poco saludable' cuando es practicado?

Modelo de apremios del Ocio (Crawford, Jackson & Goabey, 1991).

Tres tipos de factores que influyen la práctica del Ocio:

1. **Estructurales:** ingreso económico, contar con la estructura e infraestructura necesaria, tiempo disponible, clima, represión social para ejercerlo.
2. **Interpersonales:** facilidades sociales para ejercerlo, demandas familiares (cuidado de hijos)
3. **Intra-personales:** disposición favorable a ejercerlo, trabajolismo, aversión o intolerancia al ocio, tensión ansiedad, depresión.

Resultados en muestras de población adulta y juvenil (exploración de Soto & Moyano 2010)

- El ocio es definido por las personas como “un tiempo personal aparte del trabajo y que por lo mismo es improductivo pero que a la vez es fuente de relajación y descanso” . Se le asocia a necesidad básica, recreación y afiliación pero también en población universitaria a tiempo perdido (Soto & Moyano, 2010).
- En Chile la práctica del ocio no parece acentuada (lo que contribuye a explicar el ‘trabajolismo’) y tanto hombres como mujeres desarrollan un ocio principalmente pasivo –ver TV y escuchar música- y en menor medida leer o asistir a actividades artístico-culturales.

Aspectos positivos asociados al concepto de ocio para las personas (Soto& Moyano, 2010):

- desconexión de las preocupaciones laborales habituales,
- reponer energías,
- oportunidad de desarrollo de nuevos conocimientos o habilidades.

Respecto de las barreras para ejercer el ocio: el trabajo y la extensa jornada laboral son determinantes estructurales para la población trabajadora. Para los jóvenes estudiantes son las exigencias académicas y el dinero.

- El nivel de practica del ocio está correlacionada con mayor ingreso (lo que reafirma la inequidad también en este ámbito humano).
- Mujeres y hombres no se diferencian en el número de barreras para el ocio y coinciden en considerar que la barrera más importante es ‘responsabilidades familiares’ pero para las mujeres hay que agregar la barrera interpersonal ‘falta de compañía para practicar el ocio’.
- A nivel intra-personal se observa para los hombres una ‘ausencia de expectativas positivas de ejercer el ocio’ y para las mujeres ‘dificultad de practicar el ocio por tensión’.
- Horarios de trabajo y dinero disponible son las barreras estructurales más relevantes para ambos sexos.

- Los factores más relevantes dentro de esta investigación (Soto & Moyano, 2010) y otras investigaciones con éste modelo (Samadahl & Jekubovich,1997), son la restauración psicofísica (descanso) y las relaciones sociales, ya que la gente también desea compartir su tiempo de ocio con otras personas.
- Los apremios estructurales fueron los más fáciles de identificar, sin embargo, las responsabilidades de la familia desempeñaron un papel muy importante en las dificultades para participar en actividades de ocio y en relación a las demás relaciones interpersonales.

- En ambos grupos sexuales la mayoría presenta un nivel intermedio de satisfacción vital pero son las mujeres en cada grupo (trabajadores y estudiantes) quienes presentan más alto nivel de S.V.
- Cuanto más satisfecho se está con el tiempo dedicado al ocio es porque menos barreras existen para su practica.
- No hay asociaciones significativas entre practica del ocio y satisfacción vital como medida del bienestar.
- No hubo asociación negativa significativa entre barreras para practicar el ocio y satisfacción vital.
- El ocio y su práctica no parece ser tan relevante para las personas en el actual estado de desarrollo de la sociedad chilena.

- El modelo de los apremios hay que revisarle ya que las personas aún teniendo barreras tienen la posibilidad de afrontarlas y buscar alternativas de ocio equilibrando demandas externas con intereses personales (Samdahl&Jekubich, 1997).
- Se propone como elemento de política pública incorporar la enseñanza de las estrategias que se indica para que las personas aprendan alternativas no solo saludables sino que directamente influyentes en su felicidad.

- Particularmente para los países occidentales cuyas poblaciones sufrirán el impacto cada vez más visible de la depresión, y de los en vías en desarrollo cuyas manifestaciones de mejoramiento en su nivel de vida son el sobrepeso y la obesidad y las ECV, enseñar estrategias para desarrollar habilidades o factores protectores a éstas patologías.

Algunas estrategias psicológicas para alcanzar Bienestar

En orden decreciente las eficaces son las siguientes (Tkach & Lyubomirsky, 2006 y otros):

- Listar aquello que te gusta hacer y medir cuánto lo estas haciendo proponiéndotelo aumentar.
- Practicar la afiliación; buscar y compartir con amigos.
- Participar en ritos y actos religiosos o trascendentes (orar o meditar); ayudar, practicar el altruismo.
- Formularse metas de proyecto de vida y encaminarse a lograrlas.
- Ejecutar comportamientos 'positivos' como reír, tener y ejercitar hobbies, (actuar como si se estuviera feliz).
- No realizar 'esfuerzos mentales' por disminuir emociones y pensamientos negativos ya que ello correlaciona negativamente con felicidad (paradoja cognitiva).

- El común denominador a casi todas las estrategias señaladas es el componente social y afiliativo: el ejercicio de la actividad de ocio se aprende y se ejecuta en compañía o presencia de otros con lo cual las personas y la sociedad aumentan su bienestar y, así,
- Aumenta el capital social y la cohesión social.
- Se ocupan los espacios públicos y se genera ciudadanía.

Muchas gracias
emoyano@utalca.cl