

Memoria de actividades del proyecto de innovación docente

Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria ID2022/204

Realizado por:

Profesor responsable: Oscar Lorenzo Sánchez

Miembros del equipo:

- María Cruz Sánchez Gómez.
- María Victoria Martín Cilleros.
- Sonia Verdugo Castro.
- Juan Luis Cabanillas García.
- M.^a Rocío Martín Sevillano.
- María Inmaculada Sánchez Vicente.
- Álvaro Sánchez Corrionero.
- Noelia Arteaga Ramos.
- Capilla Mata Pérez.
- Mónica Calvo Polanco.
- Pablo Albertos Arranz.
- Ángel Poveda Polo.
- Juanjo Mena
- Vanessa Izquierdo Álvarez
- Ana Pinto Llorente
- Ángel Poveda Polo

Salamanca, 30 de junio de 2023

Departamento de Botánica y Fisiología Vegetal-CIALE

Universidad de Salamanca

Objetivos.

Siguiendo los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y generando estrategias docentes de referencia, los objetivos generales del Proyecto son:

1. Promover una vida sana y el bienestar para el alumnado. Está enfocado a diagnosticar actividades de ocio y tiempo libre saludables que se ofrecen desde la universidad y hacer propuestas a partir de ese diagnóstico.
2. Promover una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje de la población universitaria.

Para alcanzar dichos objetivos, se propone como objetivos específicos:

- a. Introducir las nuevas tendencias accesibles para el ocio saludable vinculadas al uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).
- b. Describir, desde una perspectiva salutogénica, mediante una metodología de activos en salud, los recursos que podrían ser empleados por los estudiantes de la Universidad de Salamanca para disfrutar de un ocio saludable.
- c. Elaborar un programa de ocio saludable para los estudiantes de la USAL en el que se propongan y difundan alternativas de ocio saludable, en el que los estudiantes tengan una participación activa en el estudio.
- d. Entender la importancia del contexto medioambiental en la preservación de la biodiversidad, y cómo el mantenimiento del medio natural puede favorecer una mayor resiliencia frente a futuras pandemias de origen zoonótico.
- e. Analizar la relevancia del contexto socioambiental sostenible y su repercusión en los retos ambientales, sociales y económicos.

Población y muestra.

La población destinataria de las actividades propuestas desde el Proyecto de Innovación Docente ha sido el alumnado de la comunidad universitaria de la Universidad de Salamanca.

La implicación del alumnado del Grado en Biología y Biotecnología y Máster en Agrobiotecnología ha sido fundamental a la hora de enfocar el diagnóstico de actividades de ocio y tiempo libre saludables que se ofrecen desde la universidad y hacer propuestas a partir de ese diagnóstico.

Trabajo de campo.

Se ha dividido el trabajo de campo en dos etapas. La primera etapa consiste en diseñar las técnicas de recopilación de datos cualitativos y aplicar esas técnicas o herramientas. En la segunda etapa, se analizan los resultados cualitativos

obtenidos utilizando matrices de análisis. En esta sección, se proporcionan instrucciones a los estudiantes para que diseñen las herramientas necesarias para llevar a cabo el trabajo de campo

Para cualquiera de las herramientas propuestas será necesario definir y desarrollar los siguientes elementos:

- Nombre de la actividad:
- Objetivos de la actividad a desarrollar (objetivos generales y objetivos específicos) – se deberán responder en las conclusiones.
- Preguntas de investigación de la actividad a desarrollar – se deberán responder en la discusión.
- Población objetivo de la actividad (por qué se ha optado por dicho grupo poblacional, cuáles son sus características, qué interés supone a la investigación).
- Inmersión en el ambiente (contexto, estrategia para la toma de contacto e invitación).
- Participantes finales en la actividad y formación de los grupos. Es interesante indicar cuántas personas fueron invitadas y cuántas participaron finalmente en la sesión.
- Diseño de la actividad por pasos. Instrucciones sobre qué consiste y cómo evoluciona la sesión, temporalidad de la actividad. Es importante incorporar en el trabajo las instrucciones tal y como se les ha entregado a los participantes para la realización de la actividad.
- Papel del investigador en la sesión, roles asumidos.
- Ejecución de la sesión, anotaciones del investigador sobre cómo se ha desarrollado.
- Elementos a analizar durante la sesión.
- Hojas de observación anexadas (si procede).
- Hojas de satisfacción anexadas (si procede).
- Transcripción de las entrevistas anexadas (si procede).
- Hojas de consentimiento informado anexadas.
- Análisis de los datos.
- Resultados.
- Conclusiones de la actividad.
- Discusión de la actividad.

Los equipos de trabajo, plasmaron sus propuestas iniciales de sus trabajos, vinculados con el ocio y el tiempo libre de la población universitaria, a través del recurso digital paddle. Cada equipo expuso una introducción sobre la temática de estudio, junto a los objetivos y preguntas de investigación propuestas. Se realizó también una puesta en común y discusión sobre la calidad y la adecuación en la redacción de estos elementos.



El desarrollo de estas herramientas, ha estado principalmente basado en aquellas vinculadas con el ocio digital del alumnado, centrado en actividades de ocio y tiempo libre digital. No obstante, también se han utilizado herramientas presenciales presenciales, relacionadas con problemas actuales que sufre la población universitaria vinculada a su ocio y tiempo libre.

- ✓ Entrevistas virtuales individuales semiestructuradas.
- ✓ Cuestionario online.
- ✓ Uso de las redes sociales para generar líneas de discusión sobre las alternativas de ocio saludable (por ejemplo, Twitter).
- ✓ Creación de una línea temporal del concepto del ocio saludable por medio de fotografías en redes sociales (por ejemplo, Instagram)
- ✓ Creación y evaluación del contenido sobre ocio saludable en plataformas como Twitch
- ✓ Diseño y/o implementación de una Scape Room virtual (individualmente o colectivamente)
- ✓ Consumo de las plataformas habituales de streaming durante el tiempo libre para el disfrute (individualmente o colectivamente).
- ✓ Gymkana.
- ✓ Observaciones no participantes.

Los estudiantes han desarrollado **entrevistas virtuales individuales semiestructuradas**. Para ello, ha diseñado y validado guiones y tablas de categorías, que les ayudará en el posterior análisis de los datos. Se muestran algunos ejemplos a continuación:

TÉCNICA DE RECOGIDA DE DATOS CUALITATIVOS: Entrevista semiestructurada.

CÓDIGO DEL PARTICIPANTE: C1 (LP1)

ENTREVISTADOR: Lorena Pascual Fernández.

FECHA Y LUGAR DE LA RECOGIDA DE DATOS: 18/04/2023 en Salamanca (vivienda particular de la participante).

Entrevistadora: Buenos días, Carmen.

C1: Buenos días.

Entrevistadora: Pues vamos a dar comienzo a la entrevista sobre hábitos saludables en alimentación de los estudiantes de la Universidad de Salamanca. En primer lugar, ¿cuál es tu nombre, tu edad y tu lugar de procedencia?

C1: Carmen Valeria Sánchez Vidal. Tengo 23 años y soy de Murcia.

Entrevistadora: ¿Qué carrera estudias o qué cursos realizas?

C1: Cursé traducción e interpretación en la Universidad de Murcia y actualmente hago un máster en traducción y mediación intercultural en la Universidad de Salamanca.

Entrevistadora: ¿Alguna información relevante sobre tu residencia?

C1: No. Vivía en casa de mis padres. Viví seis meses en Murcia, en un piso, y actualmente vivo aquí.

Entrevistadora: En Salamanca, compartiendo piso, ¿verdad?

C1: Sí.

Entrevistadora: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

C1: Pues a ver, últimamente no es que tenga muchísimo tiempo libre, pero si puedo salir con mis amigos, pues salgo con mis amigos. Me gusta salir a andar. Me gusta ver series y películas, o sea que más o menos eso.

Entrevistadora: Muy bien. Pues cuando te sientas cómoda, damos comienzo propiamente a las preguntas, pero con tranquilidad. O sea, no te preocupes. Si necesitas hacer un parón para pensar o hacer alguna pausa, coméntamelo con total tu confianza.

C1: Estupendo, estupendo.

Entrevistadora: Como bien te he dicho, las preguntas girarán en torno a los hábitos saludables en tiempo de ocio de la población de la Universidad de Salamanca y más concretamente relacionados con la propia alimentación de este sector poblacional del que tú formas parte, obviamente. Pues bien, toda la información que nos transmitas será de relevancia para nuestro estudio cualitativo y todo va a ser conveniente. Así que comenzamos. ¿Sí estás preparada?

C1: Sí, de acuerdo perfecto.

Entrevistadora: Atendiendo a tu percepción, ¿crees que el término estar saludable ha cambiado en referencia a la sociedad de hoy en día?

C1: Considero que estar saludable a día de hoy está íntimamente relacionado con tener un cuerpo normativo, es decir, con ir al gimnasio y tener hábitos saludables. Entonces, sí considero que no se parece a lo que antiguamente era o a lo que en otras sociedades era.

Entrevistadora: Ahora, por ejemplo, en nuestros días estamos muy mediatizados, las redes sociales están a la orden del día. ¿Crees que esto también influye?

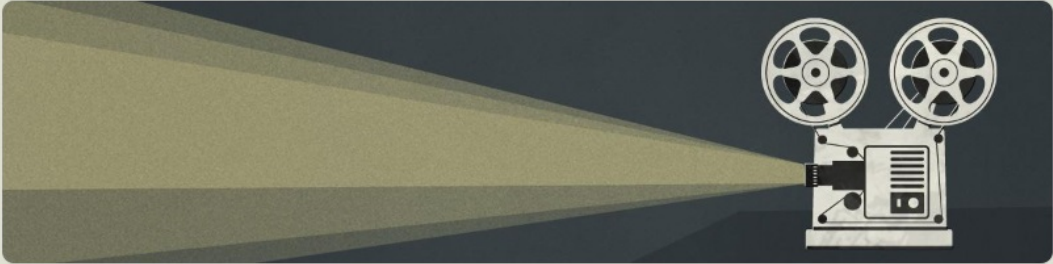
C1: Absolutamente. Meterse a Instagram es ver publicación tras publicación: cinco hábitos, cinco formas de tener hábitos saludables con la comida. Cinco maneras de, pues eso, de todo el rato te están como introduciendo esa forma de comer más saludable, pues meter más alimentos, etcétera, etcétera. Que considero que dependiendo del tipo de persona que seas o de cómo sean esas publicaciones, puede llegar a convertirse en una pequeña obsesión, porque es todo el rato, todo el tiempo. Y desde hace unos años para acá, creo que de manera excesiva. O sea, la cultura del real fooding que es lo que está a la orden del día.

Entrevistadora: En otro orden de cosas, ¿qué opinas sobre los hábitos saludables de los estudiantes? ¿Crees que son saludables o son saludables? ¿Cómo los definirías un poco?

C1: Pues a ver, creo que a grandes rasgos no. O sea, si miramos un porcentaje, yo creo que la mayoría de los estudiantes tiran por la facilidad y la comodidad. ¿Por qué? Porque considero que es complicado llegar a casa, estar cansado y realmente al final, ¿qué quieres hacerte? Pues unos macarrones con tomate y atún. Pero creo que depende también de la persona. Hay gente a la que le gusta cocinar, hay gente que pues prefiere dedicarle más tiempo a la cocina y prefiere hacerse pues otros platos. Pero creo que a grandes rasgos no. Creo que a grandes rasgos los estudiantes tiran más por la facilidad, aunque también creo que depende un poco de la edad. Creo que cuando estás en primero y en segundo de carrera, que a lo mejor son los primeros años en los que vives solo.

Estás como un poco desorientado a la hora de ponerte a cocinar. Pero a medida de ya cuándo, pues eso, cuarto de carrera, es a lo mejor tu cuarto año viviendo solo o máster, tu percepción de la comida creo que también cambia. A lo mejor no estás contento con un plato de macarrones simple, sino que quieres algo más, entonces le dedicas más tiempo. Creo que también hay esa variación que está relacionada con la edad.

Se han tomado datos, a través de un **cuestionario online**:



Encuesta: Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria 2.0 (Proyecto de Innovación ID2022/204)

Este cuestionario, anónimo y confidencial pretende conocer cómo organizas tu ocio y tiempo libre y los recursos que empleas en la USAL o con la finalidad de realizar una guía de los mismos para potenciar aquellos que favorezcan un ocio saludable. Tu colaboración es imprescindible para desarrollar este trabajo, por lo que solicitamos que nos dediques unos minutos y respondas con sinceridad a todas las preguntas. Tus respuestas serán analizadas de forma agregada y respetando el Reglamento General de Protección de Datos.

MUCHAS GRACIAS.

jluisabanillas@usal.es [Cambiar de cuenta](#)

 No compartido

Ocio saludable para estudiantes de la población universitaria (Proyecto de Innovación ID2022/204)

Preguntas Respuestas **256** Configuración

2ª parte. Análisis de las hipótesis de ocio y salud.

2.1. ¿Qué es para ti y para que te sirve "el ocio y el tiempo libre"? *

Desconexión, relajación y diversión por un buena salud mental

2.2. Marca la opción que consideres según tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones: *

	No sabe	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2.2.1. Creo que el ocio y el tiempo libre es muy importante.	☐	☐	☐	☐	☒
2.2.2. Creo que hay relación entre las actividades de ocio que realizo y mi salud.	☐	☐	☐	☐	☒

Se han desarrollado **Gymkanas alimenticias** como la que se muestra a continuación:

GYMKANA ALIMENTICIA:

La actividad que trabajaremos con el grupo de participantes será la denominada **gymkana alimenticia**.

Los **objetivos** de la actividad son los siguientes:

- OG: Examinar las habilidades y los dominios que los estudiantes universitarios que conviven en residencias poseen en torno a la preparación de comidas.
 - i. OE1: Analizar las experiencias a la hora de comprar alimentos pautados en supermercados de los estudiantes de educación superior.
 - ii. OE2: Descubrir las habilidades en la preparación guiada y emplatado de comida, además de los usos que dan a los elementos de cocina los estudiantes universitarios que viven en residencias.
 - iii. OE3: Detectar los modos de limpieza de la cocina y de los utensilios que hacen los estudiantes en las residencias universitarias.

Las **cuestiones de investigación** de esta segunda actividad a desarrollar se corresponden a:

- ¿Los estudiantes universitarios que viven en residencias muestran habilidades tanto a la hora de preparar comidas como a la hora de desenvolverse en el supermercado?
 - i. ¿Tienen en cuenta el presupuesto?
 - ii. ¿Siguen la lista que se les da al inicio de la actividad?
 - iii. ¿Miran qué productos comprar (marca original o de marca blanca/etiquetado/fecha de caducidad/producto fresco o envasado)?
 - iv. ¿Siguen las instrucciones de la receta a elaborar?

- v. ¿Tienen en cuenta y se ajustan el tiempo estipulado tanto en el supermercado como dentro de la cocina?
- vi. ¿Ponen la mesa para los comensales?
- vii. ¿Se fijan en la imagen inicial para emplatar?
- viii. ¿Se distribuyen roles dentro del equipo?
- ¿Los estudiantes que viven en residencias universitarias son cuidadosos con la limpieza de la cocina y de los utensilios?
 - i. ¿Limpian durante el proceso o al final?
 - ii. ¿Recogen todo lo que manchan?

La **población objetivo** de la gymkana son estudiantes universitarios de grado que se alojan en residencias universitarias. Principalmente se ha optado por este grupo de población debido a que se entiende que los estudiantes de educación superior que se encuentran estudiando en los primeros cursos poseerían menor desempeño dentro de la cocina o una menor experiencia que aquellos alumnos que cursan etapas posteriores como master o, incluso doctorado. De la misma forma, en las residencias universitarias se oferta un servicio de pensión completa en el que entran dentro de los precios los tiempos de cocina referentes a desayuno, comida y cena; llegándose a sopesar que este sector de población universitaria carecería de habilidades y dominios propios dentro de la cocina al no prepararse ellos mismos los platos de comida diariamente, ni ir al supermercado a comprar los productos que necesitan ni, por supuesto, limpiar utensilios ni la zona de comedor.

De acuerdo con las características se entiende que ya han sido nombradas varias, sin embargo, habría que explicitar que los participantes de la gymkana residen en este término de pensión completa y llevan viviendo en dicha residencia durante al menos dos cursos lectivos.

Por su parte, para la realización de la actividad se piensa en la conformación de dos grupos de en torno a cuatro personas en cada uno para así obtener una comparativa de ambos y alcanzar una recolección de datos más rica. Se estimo oportuno que dentro de estos grupos incluir a uno de los investigadores bajo el papel de participante moderado realizando tan solo algunas de las actividades con los propios competidores de la gymkana.

Finalmente, este sector universitario sería de interés para la población ya que nos posibilita un camino para hallar sus hábitos alimenticios, además de conocer si tienen intereses en aprender a cocinar y realizar comidas en su vida diaria. Igualmente, conoceremos sus dominios y habilidades en dos ambientes o contextos que a nuestro modo de entender son esenciales para nuestra investigación los cuales son la cocina y el supermercado.

Principalmente, el **ambiente** en el que realizaremos la gymkana será una de las cocinas habilitadas en la *Residencia Universitaria Novel Platina Salamanca*, gozamos de esta oportunidad dado que una de las investigadoras se encuentra alojada en ella. De igual manera, se pedirá el permiso al personal correspondiente para su utilización con inmediatez. Dichas cocinas precisan de todo lo necesario para cocinar el plato que se solicita (espaguetis a la carbonara) debido a que cuentan con: fregadero, vitrocerámica, cazuelas, sartenes, utensilios, etc. Además de una zona de comedor en la que poder disfrutar al finalizar de la gymkana de los platos. Los investigadores acudiremos días antes para examinar el lugar y determinar aquellos elementos de cocina que se estimen necesarios y no estén, al igual que la sal, el aceite y el agua que lo proporcionaremos nosotras mismas.

Por otro lado, el ambiente del supermercado donde los participantes será uno de los mismos espacios donde se llevará a cabo la labor de la observación participante, por esta razón, pediremos presencial y formalmente los permisos pertinentes a los encargados del establecimiento para poder confeccionar estas tareas. Una de las investigadoras acude con habitualidad al supermercado en el que se efectuará la compra de productos por lo que se conoce el contexto, las dimensiones, al igual que los diversos pasillos. De todas formas, se observarán las habilidades de los competidores dentro del establecimiento alimenticio.



Los participantes han sido invitados a partir de un grupo de WhatsApp a través de un mensaje en el que se les anima a participar en la experiencia gratuitamente, por lo que se espera que tras concertar fecha y hora puedan ayudarnos con el proceso cualitativo. Del mismo modo, se les dice que obtendrán un diploma si consiguen superar los desafíos al estilo Masterchef. Como nota, hemos contactado con participantes que no tienen ninguna alergia alimentaria.

La **actividad** está diseñada para ser llevada a cabo en un tiempo aproximado de 60 minutos repartidos en dos pruebas claramente estructuradas atendiendo a los espacios en los que se van a efectuar. Del mismo modo, se tendrán que realizar los dos grupos ya señalados en alguno de los apartados de este informe de técnicas de recogida de datos. Estos grupos se configurarán aleatoriamente bajo un criterio no definido (libertad para que ellos elijan a los compañeros con los que ejecutar la actividad).

Antes del inicio de las pruebas a los participantes se les informará de las instrucciones y de las reglas para poder realizarla de la manera más eficaz posible, al igual se les dará información sobre la participación de una de las investigadoras en cada uno de los equipos para aportar alguna objeción o acompañarlos en la propia realización de la actividad; en el momento inicial se les explicará que deberán superar ambas pruebas para conseguir la recompensa, al finalizar dicha explicación se les dejarán unos minutos para aquellas dudas que les surjan.

Los concursantes deberán dirigirse al supermercado más cercano con la lista de instrucciones (los alimentos y las cantidades aparecen en ella detallados) para iniciarse en la compra de los alimentos requeridos y con un presupuesto máximo de 10 euros al que deberán ajustarse, pudiendo seleccionar aquellos productos que más les gusten o se acerquen a sus preferencias alimenticias. Sería conveniente que alguno de ellos se acuerde de coger una bolsa de compra (ahorrar y ser responsables con el medioambiente), y no utilicen/compan las de plástico del propio supermercado. Dentro del supermercado dispondrán de 20 minutos para la realizar la compra.

Una vez tengan todos los ingredientes necesarios retornaran a la cocina de la residencia para ejecutar el plato que se les manda, pudiendo seguir las

instrucciones de preparación de esta en el papel que se les dio al inicio de la actividad.

Los dos grupos comenzarán al mismo tiempo la preparación de los espaguetis a la carbonara y dispondrán de un tiempo máximo de 30 minutos para concluir el plato, poner la mesa para los comensales del otro equipo, emplatarlo y limpiar la zona de cocina.

Si cumplen con lo referido y además el plato les agrada a los otros comensales la gymkana habrá concluido. Como punto culmine, al equipo que consideraremos ganador por haber cumplimentado con éxito el desafío de la gymkana recibirá un diploma honorífico por su desempeño en la actividad.

En primer término, pretendemos darles libertad a los participantes para la **ejecución de las tareas** de la gymkana. Por tanto, les entregaremos el papel que se adjunta a continuación, en el momento de la entrega tendrán un tiempo para plantearnos alguna sugerencia o duda. Además, al mismo tiempo que se les haga entrega se les comentará lo siguiente:

- Todo el grupo irá al supermercado correspondiente y dispondréis de un total de 20 minutos para completar la cesta con los productos que se os indican en la receta.
- Deberéis de adaptaros al presupuesto: 10€.
- Una vez hecha la compra, se dará comienzo a la elaboración a una hora estipulada para ambos grupos.
- Tras el tiempo de cocinado, preparar la mesa para los cuatro comensales del otro equipo.
- Realizar las tareas pertinentes en cocina y, cuando queráis a disfrutar de la comida.
- No olvidéis dejar nada ni en los platos ni en la cocina.

Tras la lectura de la normativa, tendremos unas palabras de ánimo con ellos y les entregaremos el papel con la receta. Recordándoles que obtendrán un diploma si consiguen superar el conjunto de ambas pruebas.

ESPAGUETIS CARBONARA

Preparación:

1. En una cazuela con abundante agua hirviendo ponemos un puñadito de sal. Añadimos los espagueti, y los dejamos cocer unos 10 minutos, hasta que estén al dente, removiéndolos con frecuencia sobre todo al principio de la cocción para que no se nos peguen.
2. Mientras tanto, comenzamos con la elaboración de la salsa de nuestros espaguetis carbonara con nata. En una sartén ponemos el bacon cortado en cubitos y lo cocinamos a fuego fuerte durante 2-3 minutos. Cuando el bacon esté crujiente, lo retiramos de la sartén y lo reservamos en un plato.
3. En la misma sartén, aprovechamos los jugos que haya podido soltar el bacon y añadimos la cebolla bien picada. Salpimentamos y la cocinamos a fuego suave durante 15 minutos mientras removemos con frecuencia.
4. Mientras tanto, en una cazuela pequeña a fuego suave, ponemos la nata y el queso rallado. Removemos durante unos minutos hasta que se integren ambos ingredientes.
5. Hecho esto y con la cebolla ya cocinada, añadimos a la cazuela la cebolla y el bacon. Mezclamos bien para que se integren todos los ingredientes. Si quieres, para enriquecer más nuestros espaguetis carbonara con nata, puedes añadir dos o tres cucharadas del caldo de la cocción de la pasta. Esto enriquecerá más el sabor de la salsa carbonara. Rectificamos de sal.
6. Finalmente, en un plato ponemos los espaguetis. Sobre ellos, ponemos unas cucharadas de salsa y espolvoreamos con un poco de pimienta negra recién molida. Servimos inmediatamente.

¡Listo! Ya tienes unos deliciosos espaguetis a la carbonara. **Pruébalos.**

Ingredientes para 4 personas:

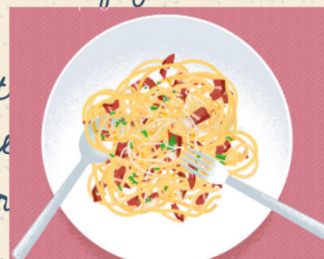
400 gramos de espagueti
200 gramos de nata para cocinar
150g de queso parmesano rallado
120g de bacon o panceta
1/2 cebolla
Sal y pimienta
Aceite de oliva

Recomendaciones en el supermercado:

Haz un buen uso del presupuesto
El aceite, la sal y la pimienta te lo suministramos

Recomendaciones en la cocina:

Utiliza la bayeta



MANOS A LA OBRA

En total nuestro equipo está formado por cuatro **investigadoras** y para el desempeño de esta actividad tenemos previsto que todas formemos parte de esta. Como ya se ha hecho alusión anteriormente, dos de nosotras nos incluiremos dentro de los dos grupos conformados bajo el papel de participante moderado, es decir, colaboraremos en algunas de las pruebas, sobre todo, cuando ellos precisen de alguna necesidad o sugerencia. Otras dos estarán en el proceso de preparación de comida, una con cada uno de los grupos para supervisar tiempos y elaborar diversas anotaciones en el momento.

Las **observaciones** y sus derivadas **anotaciones** de estas dos últimas investigadoras se confeccionarán en torno a los siguientes: observación directa, interpretativas, temáticas, personas y de reactividad de los participantes, así como los tiempos, las duraciones de las sesiones, el modo de empleo de los utensilios y alimentos, las relaciones entre ellos mismos, si asumen roles etc. Se analizan y anotarán otras informaciones o datos que se consideren relevantes y necesarios para la investigación. Todo ello se incluirá en la bitácora de campo junto con las grabaciones (en el caso de que se hagan), fotografías durante la sesión, las descripciones del ambiente al inicio y al final (cómo dejan la cocina tras la actividad los propios participantes).

MODELO DE HOJA DE OBSERVACIÓN

Nombre de la sesión/actividad/participante a observar: Gymkana alimenticia a estudiantes universitarios alojados en residencia.

Fecha del evento/sesión de observación: por definir.

Lugar de realización: Residencia Universitaria Novel Platina Salamanca

Observación grupal o individual del sujeto: Se observará al conjunto del grupo, además de los aspectos a destacar de cada uno de los participantes.

Nombre y apellidos del observador:

¿Cómo se desenvuelven los participantes en el supermercado?

Notas:

¿Cómo se desenvuelven los participantes en la zona de cocina?

Notas:

¿Qué comportamientos/predisposiciones/roles asumen los participantes? ¿Saben emplear todos los elementos (utensilios, electrodomésticos, ...)?

Notas:

¿Los participantes son cuidadosos con la limpieza de la cocina y de los utensilios? ¿Qué tipo de cuidados adecuados o inadecuados

Notas:

¿Los participantes poseen habilidades? ¿Qué tipo de habilidades culinarias poseen los participantes?

Notas:

1 nada logrado/nunca – 4 totalmente logrado/siempre	1	2	3	4	Observaciones
<i>Presupuesto</i>					
<i>Siguen la lista de ingredientes</i>					
<i>Productos (marca blanca/original)</i>					
<i>Bolsas de compra</i>					
<i>Tienen en cuenta las cantidades a la hora de comprar</i>					
<i>Tienen en cuenta las cantidades a la hora de preparar</i>					
<i>Siguen las instrucciones de la receta</i>					
<i>Tiempo supermercado</i>					
<i>Tiempo preparación comida</i>					
<i>Poner la mesa para los comensales</i>					
<i>Se fijan en la imagen para emplatar</i>					
<i>Distribuyen roles de equipo</i>					
<i>Limpian durante el proceso</i>					
<i>Limpian al final</i>					
<i>Recogen todo lo que manchan</i>					
<i>Uso utensilios</i>					
<i>Uso de electrodomésticos</i>					
<i>Emplatado</i>					
<i>Trabajo en equipo</i>					
<i>Consenso</i>					
<i>Bolsa compra (medioambiente)</i>					
<i>Otras:</i>					

Incidencias producidas en el desarrollo de la sesión:

Dificultades percibidas como investigador:

Necesidades detectadas:

Códigos de los participantes: Gym (INICIAL NOMBRE, INICIALES APELLIDOS).

Otras observaciones generales:

Ambiente al inicio:

Ambiente al final:

Durante el supermercado:

Durante la preparación:

En el momento de la propia acción de comer:

Necesidades y atención a los comensales:

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN EL ESTUDIO
Hábitos alimenticios saludables de la población universitaria en
la ciudad de Salamanca**

La tarea consistirá en la ejecución de una gymkana alimenticia en la que se deberán superar un conjunto de dos pruebas. La primera se corresponde con realizar una compra en un supermercado con los productos ya pautados y la segunda, en preparar un plato de comida con los ingredientes ya comprados.

Los datos obtenidos se tratarán de manera agregada, por lo tanto, los participantes no recibirán ningún tipo de informe personalizado sobre los resultados, aunque si lo desean podrán tener acceso a los resultados finales del estudio. *La actividad es totalmente anónima y estimamos que puede tardar alrededor de 60 minutos en realizar la actividad.*

Para cualquier duda que necesite aclarar, o si desea más información, puede dirigirse a Lorena Pascual Fernández con el correo: lorenapascualfdez@usal.es

Yo (Nombre y Apellidos) _____

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He leído la hoja de información que se me ha entregado

He hablado con el/la Investigador/a _____

Comprendo que mi participación es voluntaria.

Comprendo que, con fines de investigación, esta sesión puede ser grabada tanto en vídeo como en audio; y podrán hacerse fotografías de la sesión.

Comprendo que puedo retirarme del estudio: (1) cuando quiera, (2) sin tener que dar explicaciones, (3) sin que tenga ninguna repercusión negativa

Acepto voluntariamente participar en el Proyecto y autorizo el uso de toda la información obtenida, con fines de investigación. Entiendo que recibiré una copia firmada de este consentimiento informado.

Firma del/la participante

Fecha

Nombre y firma del/la investigador/a

Fecha



MODELO DE HOJA DE SATISFACCIÓN

Nombre de la sesión a observar: Gymkana alimenticia

Actividad para desarrollar: Gymkana

Fecha del evento: Aún por definir

Lugar de realización: Residencia Universitaria Novel Platina Salamanca.

Sujeto que está cumplimentando la hoja:

A continuación, encontrará unos aspectos para valorar acerca de la sesión en la que ha participado. Agradecemos su tiempo y le solicitamos que sea honesto/a en sus respuestas.

1 nada de acuerdo – 4 totalmente de acuerdo	1	2	3	4	Observaciones
<i>Diversión</i>					
<i>Complejidad</i>					
<i>Utilidad</i>					
<i>Comodidad</i>					
<i>Valoración total de la sesión</i>					

Ahora, por favor, responda a las siguientes preguntas razonando las respuestas:

¿Qué es aquello que te ha resultado más complicado a lo largo de la actividad?

Respuesta:

¿Te has sentido satisfecho con tu desempeño y el resultado en las pruebas?

Respuesta:

¿En qué te fijaste para comprar los productos necesarios para la elaboración del plato?

Respuesta:

Incidencias detectadas:

Otras observaciones:

Sugerencias de mejora:

Se han realizado **observaciones no participantes**:

OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE EN SUPERMERCADOS

a. Nombre de la actividad: OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE: SUPERMERCADOS

b. Los objetivos de la actividad a desarrollar

Hay que tener en cuenta, que si nuestra temática, son los **hábitos alimenticios saludables de la población universitaria en la ciudad de Salamanca**, hay que analizar fundamentalmente los mismos productos alimenticios, donde, la mayor parte de ellos, se compran desde el supermercado. Muchas veces por el tiempo y la accesibilidad. Siendo una de las instalaciones esenciales, respecto a nuestro problema de estudio a trabajar, más otras comentadas ya en nuestro marco teórico.

Permitiéndonos observar más en profundidad, esa relación de *alimento-persona*, en función de los hábitos, (además de compararlo con otros ambientes), a través de la recolección y análisis de datos que realicemos en dichas zonas, (cocinar

en casa, comer o merendar por ejemplo en algún bar, etc.). Así como buscar la causalidad misma, empezando por una inmersión inicial de dicho supermercado:

Nuestro **objetivo central** es entender y comprender los hábitos alimenticios saludables o no saludables de los estudiantes de la Universidad de Salamanca, en función de los productos alimenticios que compran, y de qué manera se realiza, atendiendo a sus hábitos, para finalmente observar y analizar, cuáles son los motivos que los propician a hacer la compra de una manera concreta y no de otra, teniendo en cuenta el espacio-tiempo, el propio individuo a observar, así como otros factores del entorno que podrían influir.

Objetivos específicos:

1. Comprender, entender y profundizar, las causas de los hábitos saludables y no saludables en función de los supermercados y observar asimismo la dependencia de los mismos productos, en función de los supermercado, (lo que también nos inducirá a pensar el tipo de compra en función de si es más rentable, o más cara). Así como su disposición espacial y estructuralmente, en función de los mismos productos.
2. Ver realmente si estos supermercados favorecen a un consumo saludable o no, analizando qué factores podrían influir, atendiendo a la conducta y percepción del observado.
3. Definir y analizar qué productos alimenticios escogen los universitarios, es decir la tipología. Con qué frecuencia cogen más productos, o si incluso, si estos productos, pueden venir influenciados por el estado de ánimo de una persona o su conducta y/o sensaciones de ese determinado momento. De hecho, el estado de ánimo es uno de los factores que influye en la elección de menú, tal y como confirmaron cada 1 de 3 personas, donde se ve cómo en determinados momentos, hay una estrecha relación entre la consumición y las propias sensaciones de la persona. Además de las consecuencias, así como beneficios, de escoger dichos productos y otros no, porque unos se seleccionan con mucha más frecuencia, otros menos, mientras que otros productos pasan totalmente desapercibidos.
4. Examinar las habilidades y dominios que los estudiantes universitarios poseen, en cuanto a la selección de productos alimentos, de acuerdo con

cómo se desplazan en el supermercado, (que recorridos hacen, como inicia, como finaliza, qué espacios frecuenta, si vuelven a alguna zona...). Así como los tiempos que dedica a cada una de estas pequeñas actividades, y tomas de decisiones que abarca su compra, hasta que salga de dicho supermercado.

5. Analizar la relación de la causalidad entre el tiempo invertido en el supermercado y el que utilizan para consumir comida en otras instalaciones, así como cocinar en el hogar, a través de observar el tiempo consumido en la misma instalación.

c. Preguntas de investigación de la actividad a desarrollar – se deberán responder en la discusión.

En relación a los objetivos, deberemos apuntar hacia las siguientes preguntas:

- ¿Qué productos saludables escogen los universitarios cuando compran en los supermercados? De aquí se deriva, en cuanto a esta elección:
- ¿Qué productos compran frecuentemente?, ¿Hay interés real entre los universitarios de adquirir productos saludables en los supermercados?, ¿Son conscientes de los beneficios o perjuicios en cuanto a su alimentación?
- ¿Hay algún producto que se escoja más que otro, de algún mismo grupo de comida o distinto?
- ¿Los escogen tomando en cuenta algún criterio, o es más bien automático, (por ejemplo, leer ingredientes)?
- ¿Hay más selección de productos saludables y no saludables? Y según lo observado ¿Qué factores visibles causan esa elección de cada particular caso?
- ¿Dedican más tiempo a escoger los productos saludables a comparación de los productos no saludables?
- ¿Hay diferencias en la selección de productos en función del supermercado?
- ¿Existe una relación de dependencia entre los hábitos alimenticios de los universitarios y los supermercados instalados?, ¿Cuánto tiempo invierten en cocinar en su día a día?

- ¿Escogen el supermercado por cercanía o por otros intereses?, ¿Afecta dicha elección, a la selección de productos y la manera de hacer la compra?
- ¿Cuánto tiempo se invierte? ¿Y de qué manera lo hacen, (relajado, apresurado, etc.)?
- ¿En qué espacios invierten más tiempo, en relación a la selección de productos
- ¿Qué opinión tienen los estudiantes acerca de las supermercados que rodean a sus facultades? ¿Piensan que favorecen estas un consumo saludable de alimentos?
- ¿Es más una compra dedicada a comida precocinada, (que se pueda comer o beber directamente o de una manera muy fácil), o más bien, una compra de alimentos más dedicada a la cocina? Es decir, que requiera mayor implicación y tiempo→ ¿Hay interés real entre los universitarios en aprender a cocinar productos que requieren mayor implicación y tiempo?

d. Población objetivo de la actividad (por qué se ha optado por dicho grupo poblacional, cuáles son sus características, qué interés supone a la investigación).

Se ha optado por la población universitaria de Salamanca, ya que conforma una gran parte de los habitantes de esta ciudad, (casi alrededor de 28.000 habitantes). Siguiendo nuestro marco teórico, la concepción de lo saludable o no, así como los hábitos alimenticios, han ido desarrollándose a lo largo del tiempo, o por lo menos la percepción es distinta y más aún cuando se dice, que ha habido un *cambio generacional*.

Estos hábitos y consumición de determinados productos, y no de otros, pueden confluir y derivarse tanto en factores externos como internos de la propia persona. Más aún, considerando que un estudiante universitario tiene su tiempo normalmente dividido en: tiempo académico, de ocio, de hogar, otras actividades, etc. Una generación, que, de alguna manera, está asentando una nueva concepción sobre qué es lo saludable y lo que no lo es, y cómo se debería hacer. Además de dicha población, podemos obtener características muy beneficiosas y útiles, para nuestro estudio:

- Diversidad de estudiantes, ya que no todos proceden de Salamanca.
- Ver si hay diferencias en función de las carreras, postgrados, etc. que cursan los jóvenes, ya que Salamanca es una de las ciudades españolas que más oferta carreras universitarias, grados o doctorados.
- Salamanca tiene un ambiente estudiantil y académico, pero también de ocio. Por lo que el tiempo diverso que dedican cada día en diferentes zonas y lugares, nos puede dar a entender y comprender mejor el origen de sus hábitos.
- Teniendo en cuenta que Salamanca no es una ciudad muy grande, en cierta medida es más fácil acceder a los supermercados que frecuentan estos estudiantes, además cuestión importante a observar si van solos o acompañados de amigos, familiares, etc.

e. Inmersión en el ambiente (contexto, estrategia para la toma de contacto e invitación a participar en nuestra investigación).

Teniendo en cuenta que nuestra observación no es participante, no es necesario ninguna toma de contacto con las personas seleccionadas a observar, ni ninguna invitación a participar. Sino más bien una inmersión al propio ambiente y supermercado antes de inicializar el registro, para “sumergirnos” en el supermercado, así como su dicho contexto:

- Observación de la disposición de productos alimenticios y está dispuesto espacial y estructuralmente el supermercado, (en qué zonas están dividida, donde los pasillos abordan más un mismo tipología de alimento, etc.)
- ➔ Así nos comprometemos con la cotidianidad del supermercado que hará el registro mucho más fácil y llevadero. Esta inmersión inicial ya aplicada en la realidad quizá también puede provocar, que nuestra “muestra inicial” ya asignada pueda modificarse. Además de que esta inmersión inicial, la haremos todos los integrantes de manera organizada y cooperativa atendiendo a la distribución de productos del supermercado, antes de comenzar con la obtención de información.
- ➔ Así como una toma de contacto y hablar con los encargados o personal del propio supermercado, viendo las primeras impresiones e incluso

sus percepciones sobre esta población. En cuanto alguna de las preguntas planteadas en las preguntas de investigación, respecto a esta recolección de datos, anotando ya algún detalle o información que nos pueda ser de utilidad.

- ➔ Además, para esta inmersión, tendremos que contactar con el encargado o alguna figura representativa de este, en este caso, de cada uno de los supermercados a los que vayamos. Comentando el trabajo a realizar, para que nos de su supervisión y aprobación.

f. Diseño de la actividad por pasos. Instrucciones sobre qué consisten y cómo evoluciona la sesión, temporalidad de la actividad.

Primeramente, hay que tener en cuenta que, en un estudio cualitativo, el número de casos que conforme nuestra muestra es finalmente la propia muestra. Por lo que no podemos definir una muestra estricta desde el inicio, pero sí siguiendo un marco de referencia.

Al estar realizando un tipo de estudio basado en una observación no participante, tenemos una idea inicial de recolectar entre 20 y 30 casos, es decir, si tenemos dos supermercados, y en cada uno de ellos hay dos sesiones, tendremos en total, inicialmente, en total 4 sesiones, (aunque esto puede ir variando en función del ambiente, contexto y la accesibilidad que tengamos, así como del propio contexto, horarios que influirá en la afluencia de las personas que vayamos a observar).

En cada sesión, lo idóneo es observar entre 5-7 participantes, podríamos conseguir incluso 28 casos, pero hay que tener en cuenta que esto puede ir cambiando y modificando a medida que iniciemos las primeras sesiones, ya que no hay parámetros ni personas definidas.

Hay que tener en cuenta:

1. Accesibilidad, temporalidad: tanto del espacio del mercado como de nuestros propios roles. Así como las propias personas observadas: fundamentalmente la afluencia de personas, (si hay muchas personas, si hay pocas), si la mayoría son esa población universitaria salmantina que queremos buscar o no.... En breve: nuestra accesibilidad en cuanto la

temporalidad y en que determinadas horas este grupo de personas se concentra más.

2. Una vez iniciada las primeras sesiones veremos realmente a cuantas personas podemos observar y “manejar”, de manera realista, de acuerdo a nuestros roles, y las propias personas, en cuanto al tiempo que dedican.
3. Selección de cuántos números de casos realmente responden a nuestras preguntas de investigación e información que no nos es de utilidad y la que hay que descartar.

No va a ser necesario en este caso **incorporar en el trabajo las instrucciones tal y como se les ha entregado a los participantes para la realización de la actividad. Algo que sería posible, es orientar al personal de supermercado como una fuente de apoyo y ayuda, si se nos ofrece dicha contribución.**

g. Papel del investigador en la sesión, roles asumidos, así como la ejecución y tipos de anotaciones.

Tendremos dos supermercados, en donde cada una de ellas iniciaremos con 2 sesiones en diferentes horarios. Para que, tras esa inmersión inicial del contexto, podamos observar esas mayores horas de afluencia, en cada sesión lo idóneo sería observar entre 5-7 personas, pero como comentamos anteriormente, esto puede ir cambiando. Aproximadamente queremos que cada sesión dure entre 45 min- 1 hora.

En este caso el papel de nosotras, investigadoras, es no participar, registrando la información y registro de las personas observadas sin alterar su conducta en una actividad tan cotidiana como es hacer la compra. Por lo que es de gran importancia pasar desapercibido, pero a la vez recolectar los datos de una manera eficaz, esto lo conseguiremos a través de la asignación de los roles, observando a dichas personas para ver cómo inician y finalizan la compra:

3 roles distintos:

- Una de nosotras estará situada en la zona de cajas, “camuflada”, en la medida de lo posible. Para que una vez las personas finalizan su selección de productos, podamos observar fundamentalmente su método de pago,

volumen de compra, si llevan bolsas o no..., en el sentido de analizar su nivel de planificación a la hora de llegar ahí.

- El registro concreto de las personas tras la selección de los productos alimenticios será llevado a cabo por 2 integrantes, llevando un carro de la compra en la que una de nosotras, estará más centrada en los mismo productos, mientras lo va anotando. Y la otra persona más bien en el comportamiento y conducta de la persona respecto a esa actividad, (si va muy lento muy rápido, si tarda en decidir o no, si se fija en los precios, si mira calorías o los ingredientes lleva, si elige productos de marca o blanca o no...).

Incluso como dijimos antes, la influencia incluso que tienen si van acompañados, es decir, si vemos alguna conducta o habilidad inusual poder agregarla, en comparación con otros casos, es decir, quizá definamos las unidades iniciales en un primer momento, pero conforme a estos factores cambiantes se puede ir agregando más, eliminando otras, o dejándolas. Mientras las dos personas encargadas, pueden complementarse a través de detalles, o información que se pueda haber escapado.

h. Diseño de las hojas de observación:

MODELO DE HOJA DE OBSERVACIÓN

Nombre de la sesión/actividad/participante a observar: OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTES EN LOS SUPERMERCADOS DE SALAMANCA.

Fecha del evento/sesión de observación: Por definir

Lugar de realización: Dos supermercados, bajo el criterio de los investigadores

Observación grupal o individual del sujeto: Concretamente observamos a la población universitaria de Salamanca, pero no de manera grupal. Sino más bien individual, (aunque sea posible que, al estar observando a dichas personas, en cada sesión, en algún momento, o desde el inicio, puedan ir acompañados o en un pequeño grupo).

En este caso, siempre intentaremos que sean personas individuales, o que se sitúen en grupos reducidos. Favorablemente, incluidos también, en nuestra muestra a estudiar, ya que podemos analizar, como comentamos, si su conducta influye en la selección de productos. Tanto si van acompañados de personas

referentes a nuestra población o no, y observar si frecuentan ir en solitario, o más bien en grupo.

Nombre y apellidos del observador:

[CONDUCTA A LA HORA DE INICIAR LA COMPRA]:

Notas:

[TIEMPO CONSUMIDO EN LA SELECCIÓN DE CADA PRODUCTO Y LA COMPRA FINAL]:

Notas:

[TOMA DE DECISIÓN EN LA SELECCIÓN DE PRODUCTOS]:

Notas:

[DESPLAZAMIENTO DE LA PERSONA]:

Notas:

[COMPORTAMIENTO GENERAL DE LA PERSONA DURANTE LA COMPRA]:

Notas:

[CONDUCTA A LA HORA DE FINALIZAR LA COMPRA, ASI COMO MÉTODO DE PAGO]:

Notas:

[CONDUCTA GENERAL SI LA PERSONA OBSERVADA HACE LA COMPRA DE MANERA INDIVIDUAL]:

Notas:

[CONDUCTA GENERAL SI LA PERSONA OBSERVADA HACE LA COMPRA DE MANERA GRUPAL]:

Notas:

PERFIL DE COMPRADOR (Igual que os comenté en el punto anterior, sería muy interesante definir un perfil de comprador en función de cada uno de los parámetros que analizáis en la observación.

1 nada logrado/nunca – 4 totalmente logrado/siempre	1	2	3	4	Observaciones
<i>Empieza la compra sin nada o tiene algún tipo de carro/ bolsa</i>					
<i>Frecuenta alguna misma zona/ pasillo en cuanto a productos alimenticios, o vuelven a ella.</i>					
<i>Selecciona un producto alimenticio de manera frecuente</i>					
<i>Dedican más tiempo a la selección concreta de productos alimenticios que a otras.</i>					
<i>Selecciona productos alimenticios de manera diversa</i>					
<i>Selecciona productos alimenticios de la misma tipología</i>					
<i>Selecciona productos de marca blanca</i>					
<i>Selecciona productos precocinados</i>					
<i>Selecciona productos alimenticios “orgánicos”.</i>					
<i>Selecciona productos de manera rápida</i>					
<i>Selecciona productos de manera indecisa</i>					
<i>Se fijan en los ingredientes, etiquetas o información nutricional de los productos</i>					
<i>Hace la compra con ánimo</i>					
<i>Hace la compra con desánimo</i>					

-Otros elementos a observar:

-Incidencias producidas en el desarrollo de la sesión:

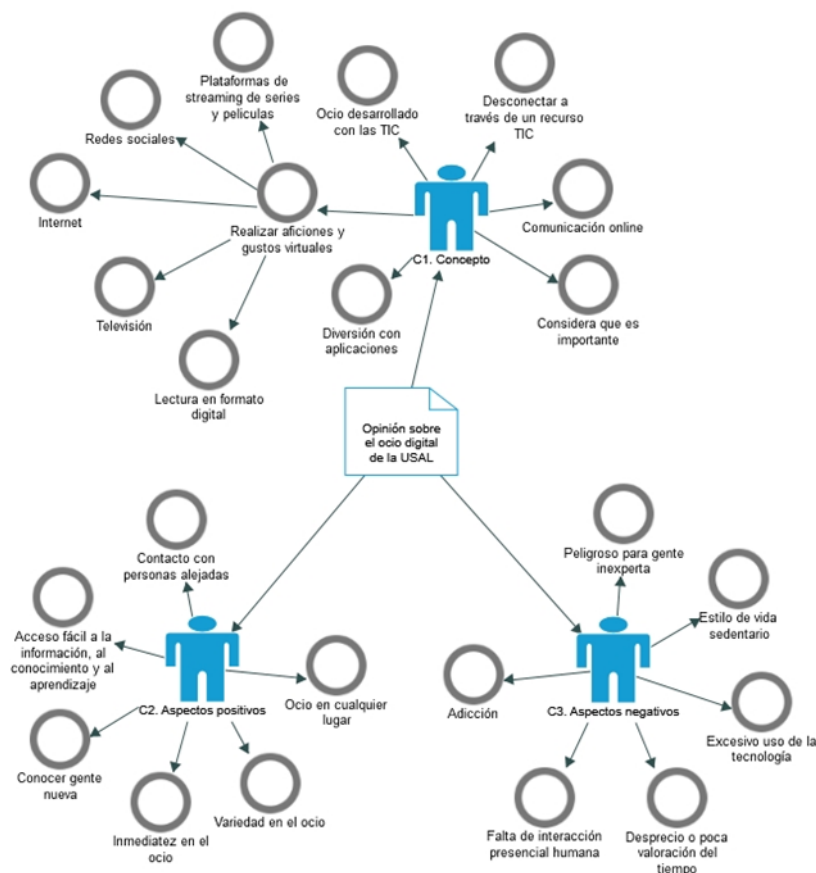
-Dificultades percibidas como investigador:

-Necesidades detectadas:

Resultados.

En este epígrafe, se describirán los resultados más destacados del análisis de contenido realizado en torno a tres categorías de análisis:

1. C1. Concepto del ocio digital. Muestra la percepción y conocimiento del alumnado sobre el concepto del ocio digital.
2. C2. Aspectos positivos del ocio digital. Describe las principales virtudes o apartados positivos dentro del ocio digital para el alumnado.
3. C3. Aspectos negativos del ocio digital. Describe las principales problemáticas o apartados negativos dentro del ocio digital para el alumnado.



En referencia a la C1, se ha observado que para los estudiantes el aspecto más relevante de la conceptualización del ocio digital, es el realizar aficiones o sus

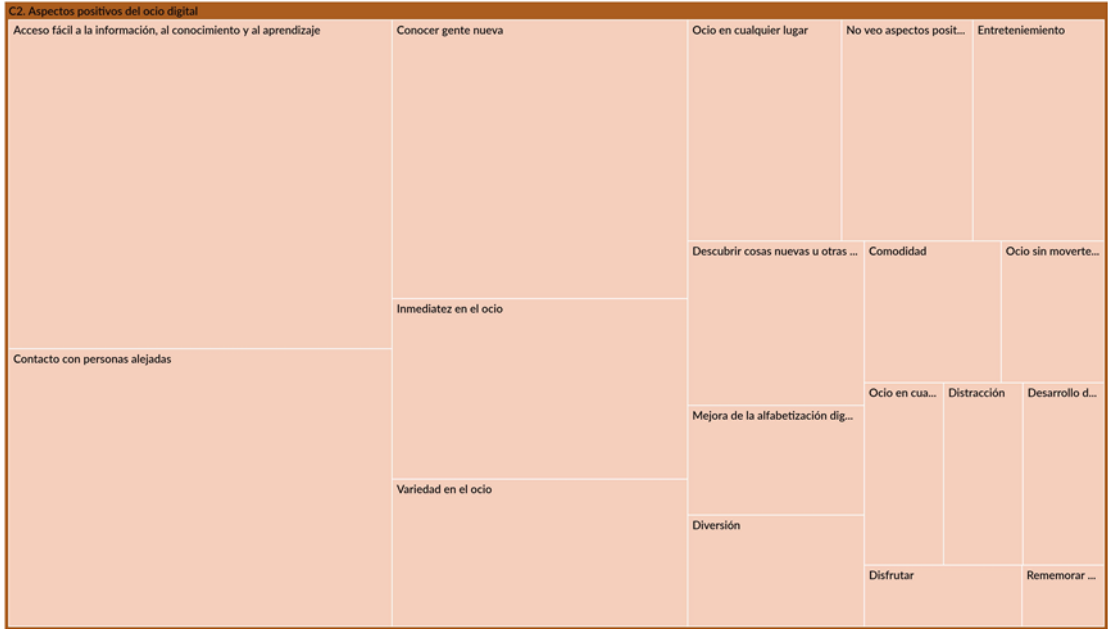
gustos virtuales (110 referencias). Entre ellos, han destacado preferentemente las redes sociales (29 referencias) siendo un medio para publicar contenidos, comunicarse y conocer el estado de personas con las que comparte algún rasgo en común, como declara el participante 62: “el concepto del ocio digital, está vinculado al uso de las redes sociales como recurso para cotillear y curiosear”, junto a los videojuegos (22 referencias) y las plataformas de streaming de series y películas (22 referencias), de acuerdo a las menciones del participante 14: “el ocio digital está vinculado al tiempo que invertimos haciendo las cosas que nos gustan como los videojuegos” y la participante 47: “considero que hablar de ocio digital está vinculado con el tiempo que invertimos en ver series y películas en plataformas digitales como HBO o Netflix”. Han destacado también otras aficiones, como el uso de Internet, la televisión y la lectura en formato digital.

Los estudiantes, vinculan también el concepto, con el ocio que está desarrollado con el uso de las TIC (26 referencias) invirtiendo su tiempo libre en el consumo de contenido digital, realizando diversas actividades frente a las pantallas o a los aparatos/dispositivos electrónicos. Mencionan también que este tipo de ocio debe estar asociado a la diversión (11 referencias) ayudando a disfrutar de su ocio, en aquellos momentos en los que no tienen mucho tiempo libre disponible, como los periodos de exámenes, pudiendo disfrutar de un tipo de ocio sencillo e instantáneo y está también vinculado a la comunicación (5 referencias), permitiéndoles relacionarse y socializarse con amigos, familiares y compañeros a través de multitud de recursos digitales.

C3. Aspectos negativos del ocio digital				
Adicción	Falta de interacción presencial humana	Peligroso para gente inexperta	Ciberdelincuencia	Pérdida de concien...
	Estilo de vida sedentario	No veo aspectos negativos	Falta de control o límites	Ocultación de iden...
		Dependencia	Sobrecarga de conocimie...	Exceso ... Ciberbu...
Excesivo uso de la tecnología	Desprecio o poca valoración del tiempo	Toxicidad y mala influencia de ciertas ...	Problemas en la vista	
			Incitan a la violencia	Escasa fiabilidad de ...

Con respecto a la C2, que analiza los puntos positivos en el ocio digital observados por los estudiantes, ha sobresalido el fácil acceso a la información y el aprendizaje (26 referencias), que les permite obtener información sobre aquellas temáticas que son interesantes para ellos, aprendiendo de una forma interactiva y descubriendo cosas nuevas que les sería muy complicado de

aprender si solamente pudieran disponer de la información de los libros o enciclopedias, como indica la participante 13: “creo que lo más destacado es la facilidad de acceso a la información a través de Internet”. Los estudiantes, consideran también muy positivo el contacto con las personas alejadas (22 referencias), sobre todo aquellos estudiantes que realizan su actividad académica fuera de su domicilio habitual, pero también ven muy positivo el que puedan conocer a gente nueva (17 referencias) que les ayuda a relacionarse a las personas más introvertidas y crear comunidades interactivas. Además, destacan la inmediatez en el ocio digital (11 referencias) que les permite tener un ocio en cualquier lugar (7 referencias), en cualquier momento (3 referencias) e incluso sin moverse de casa (3 referencias) con una variedad muy amplia de actividades (9 referencias).



Finalmente, analizando la C3, que evalúa los aspectos negativos del ocio digital, ha sobresalido con mayor relevancia la adicción que causa el ocio digital (27 referencias) vinculado a una gran diversidad de contenidos, como las casas de juegos, los casinos y los juegos de móviles “pay to win” donde a medida que se invierte una mayor cantidad de dinero, se obtienen más mejoras, como menciona el participante 87: “son muy absorbentes, hay personas que pueden tirarse días sin salir de sus habitaciones solo por jugar a videojuegos, o por estar enganchado a una serie” y está muy vinculado al excesivo uso de la tecnología que se hace (13 referencias) ya que están completamente inmersas en su entorno académico y personal.

Otros aspectos negativos altamente mencionados, han sido el estilo de vida sedentario (10 referencias) que implica que los estudiantes pasen una gran cantidad de tiempo inmóviles sin hacer actividad física, la falta de interacción

presencial humana (10 referencias), ya que la mayor parte se realiza en la distancia, y la ciberdelincuencia (8 referencias) que puede ocasionar el robo de identidad, de dinero o de datos, sobre todo en personas que no son expertas en seguridad online (8 referencias).

Estos resultados, ha formado parte de una comunicación que se presentará en el Congreso Internacional de Investigación Cualitativa 2023, que se celebrará del 11 al 13 de julio en Lisboa. (<https://www.youtube.com/watch?v=c-erSqe97KE>).



Algunos resultados interesantes que nos ha arrojado el cuestionario, son que el alumnado de forma general considera que el ocio es muy importante y le da mucho valor. Además, tiene claro que hay una relación entre las actividades de ocio que realiza y la mora de su salud. No obstante, hay un amplio número de estudiantes que considera que sus hábitos no son saludables.

2.2. Marca la opción que consideres según tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

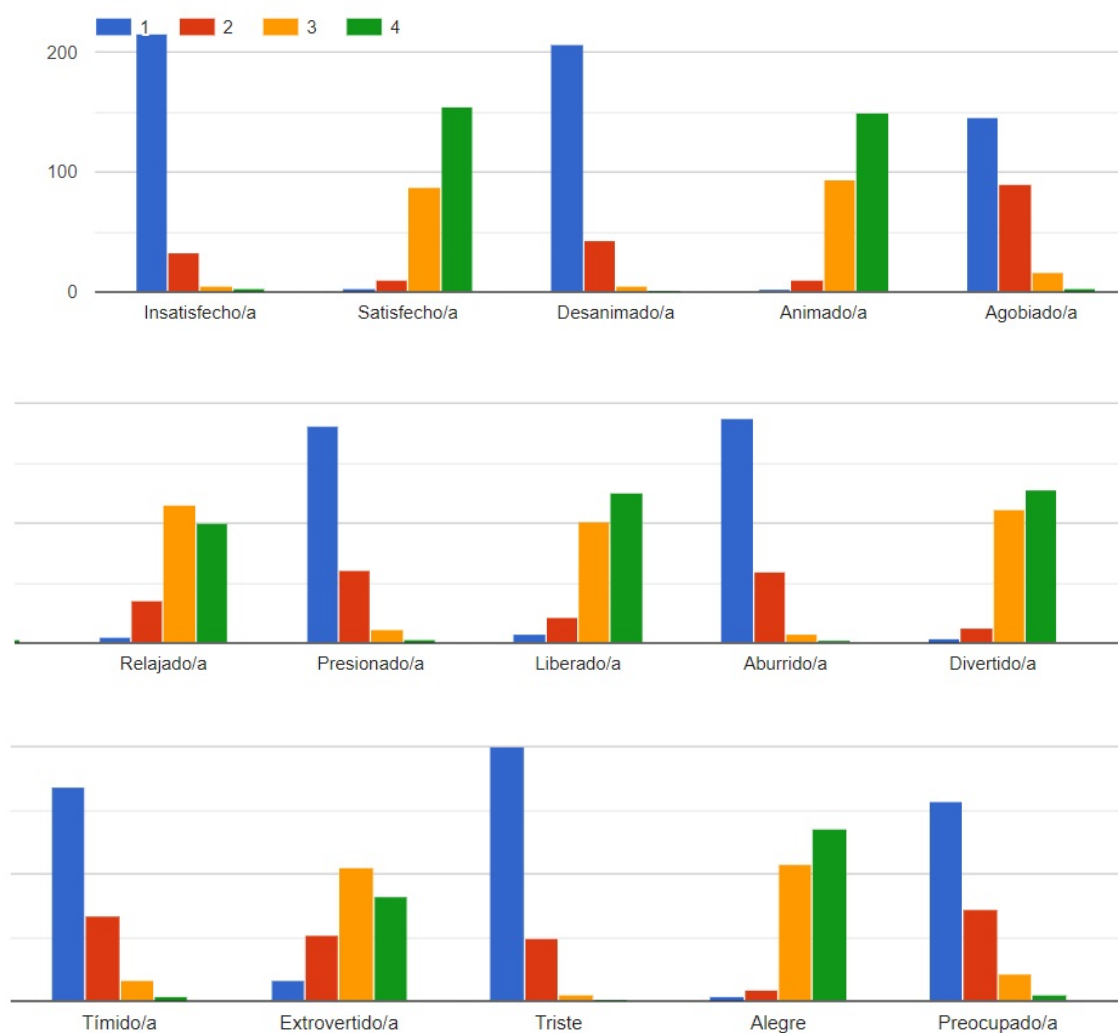
Copiar



Además, de forma general los estudiantes sienten emociones positivas con el desarrollo de las actividades de ocio y tiempo libre, siendo las más mencionadas la satisfacción y la alegría, mientras que las emociones negativas más mencionadas han sido el agobio y la preocupación.

2.6. Cuándo realizas las actividades de ocio, ¿cómo te sientes?

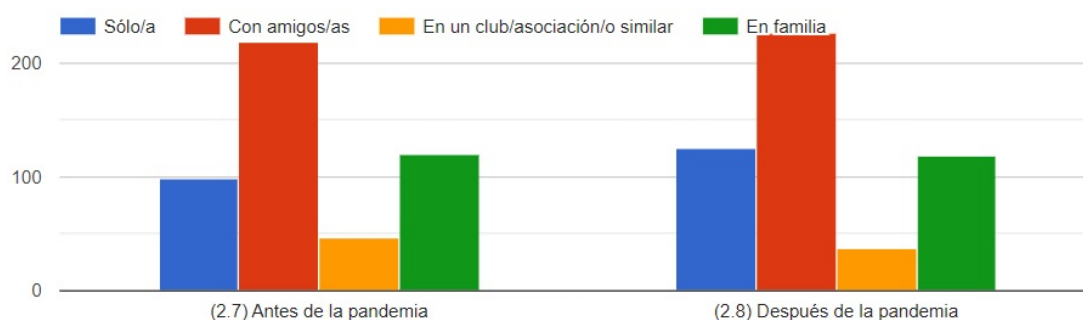
[Copiar](#)



Por otra parte, no se han encontrado diferencias con respecto a con quién realizan las actividades de ocio y tiempo libre los estudiantes antes y después de la pandemia provocada por el COVID-19.

2.7./2.8. Con quien realizas la mayoría de las actividades de ocio (puedes señalar varias):

[Copiar](#)



```

graph TD
    IO[INVESTIGACIÓN Presión y Ocio] --> P[PRESIÓN]
    IO --> O[OCIO]
    IO --> RP[RELACIÓN PRESIÓN/OCIO]

    P --> MP[Modelo personal de presión]
    P --> TP[Tipo de presión personal]
    P --> TTP[Tipo de presión subyacente]
    P --> IP[Impactos de la presión]

    MP --> NNP[No siente presión]
    MP --> PNP[Poca presión]
    MP --> MNP[Mucha presión]

    TP --> S[Social]
    TP --> A[Académica]
    TP --> P[Parental]

    TTP --> AE[Autoexigencia]
    TTP --> S2[Social]
    TTP --> A2[Académica]
    TTP --> P2[Parental]

    IP --> PSM[Perjudica la salud mental]
    IP --> PSOG[Perjudica la salud organizacional]
    IP --> PSVA[Perjudica la vida académica]
    IP --> PSVS[Perjudica la vida social]

    O --> CS[Conceptión del ocio saludable]
    O --> OP[Ocio preferido saludable/no saludable]
    O --> CA[Cambios en el ocio anterior/actual]
    O --> RR[Razón de renunciar al ocio]
    O --> AR[Actividades de ocio realizadas]

    CS --> CN[Conceptión normalizada (ocio sano)]
    CS --> CE[En el equilibrio (gestión)]

    OP --> S1[Saludable]
    OP --> NS1[No saludable]
    OP --> A1[Activo]

    CA --> EMS[Es más saludable]
    CA --> EMS2[Es menos saludable (se dejó de hacer cosas que me gustaban)]
    CA --> SM[Segue siendo el mismo]

    RR --> FT[Falta de tiempo (excesivos estudios)]
    RR --> FT2[Falta de tiempo (trabajo)]
    RR --> FI[Falta de interés]
    RR --> UP[Otras prioridades]

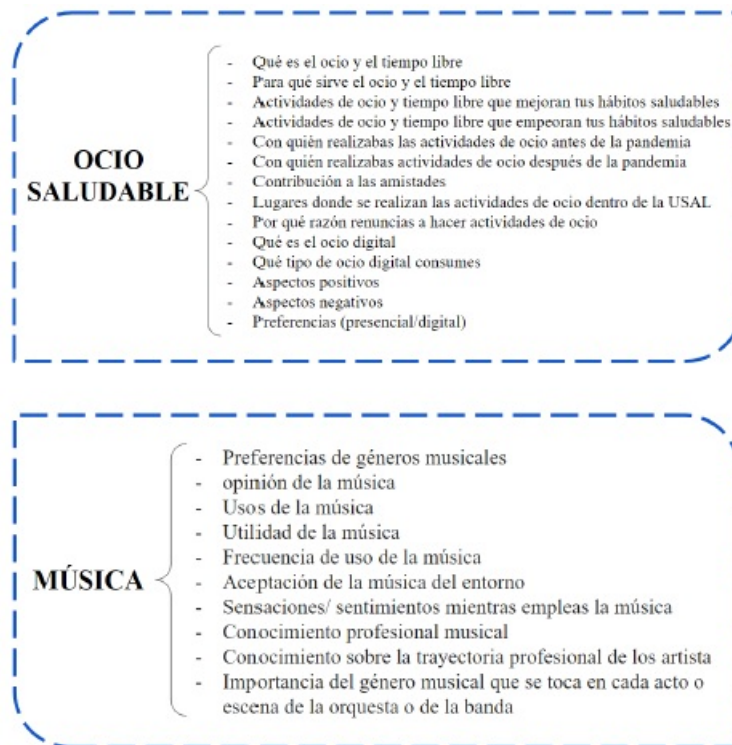
    AR --> OA[Ocio activo (deporte, viajar)]
    AR --> AT[Analógico/tradido]
    AR --> OP2[Ocio pasivo (digital)]
    AR --> FV[F pensar/crear/verificar actividades]
    AR --> ON[Ocio nocturno]
    AR --> A2[Arte (relativa, pintura, escritura)]

    RP --> CP[Consecuencia de la presión sobre el ocio]
    RP --> RPO[Relación presión/ocio]

    CP --> AMP[A más presión, ocio más saludable]
    CP --> AMP2[y más presión, ocio menos saludable]

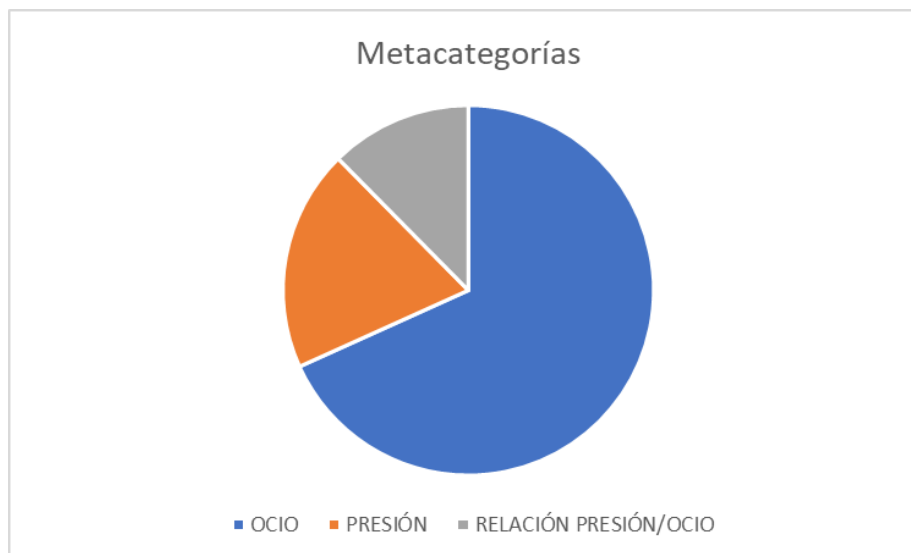
    RPO --> PC[Presión y ocio son complementarios]
    RPO --> PE[Presión y ocio son excluyentes]
    RPO --> PI[Presión y ocio son independientes]
  
```





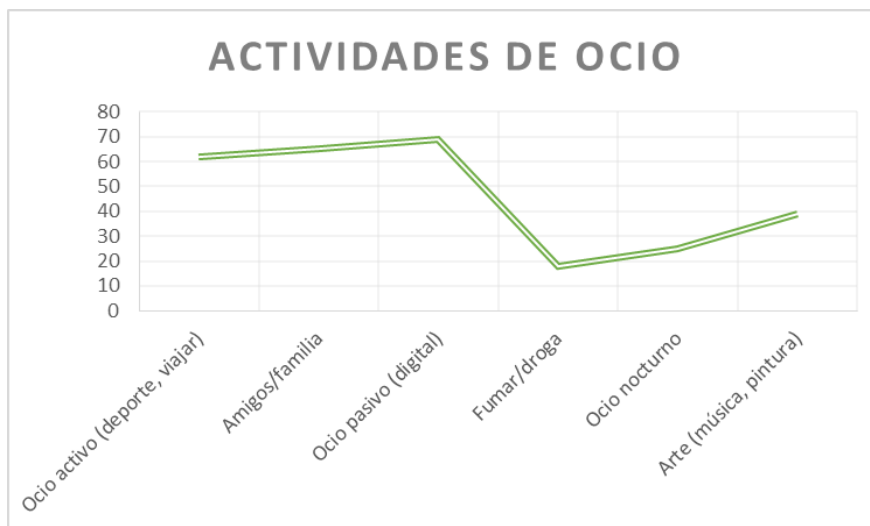
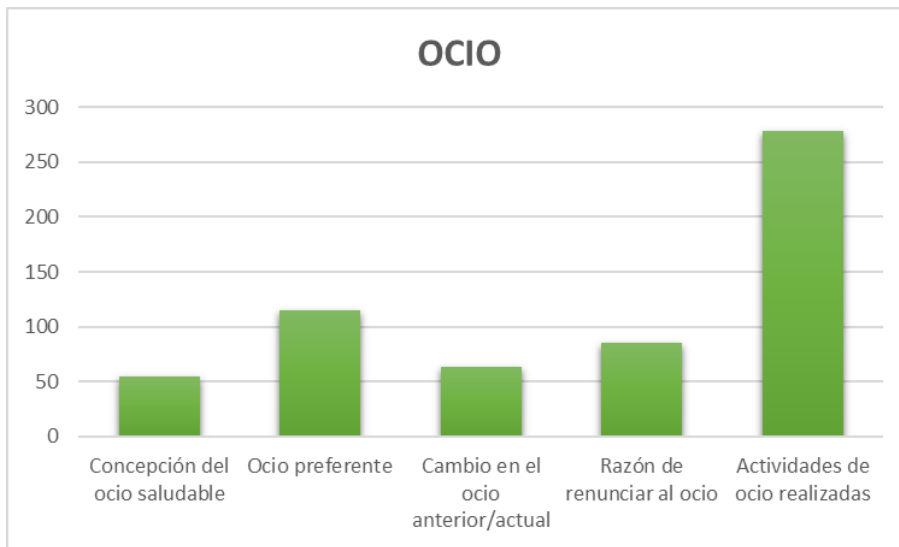
Resultados obtenidos sobre la presión y el ocio:

Análisis de las categorías (frecuencias)

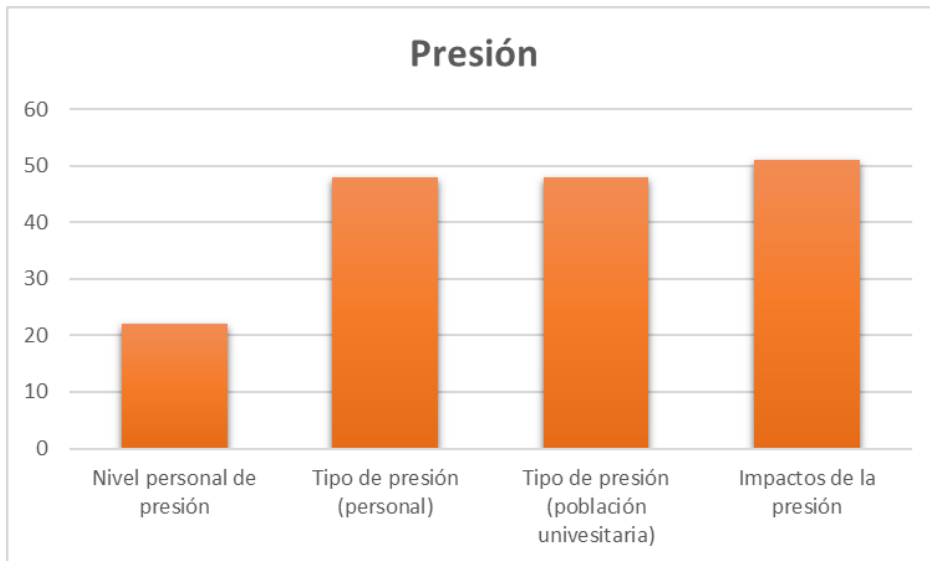


Como puede observarse lo que más se ha hablado en líneas generales es sobre el ocio. Dentro de cada metacategoría hay una categoría que sobresale. La que se repite con más frecuencia dentro de aquellas que engloba el ocio es la de actividades de ocio realizadas, pues la variedad de formas de ocio es muy variada. A su vez, el ocio digital (RRSS, plataformas de streaming) es el que más

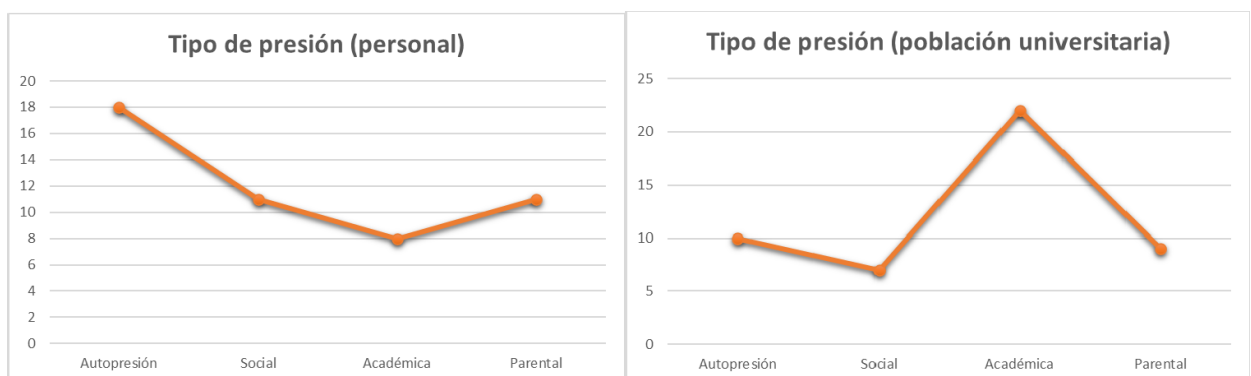
se repite, es decir, es el que más se lleva a cabo dentro de nuestros sujetos, podríamos extrapolarlo a toda población universitaria.



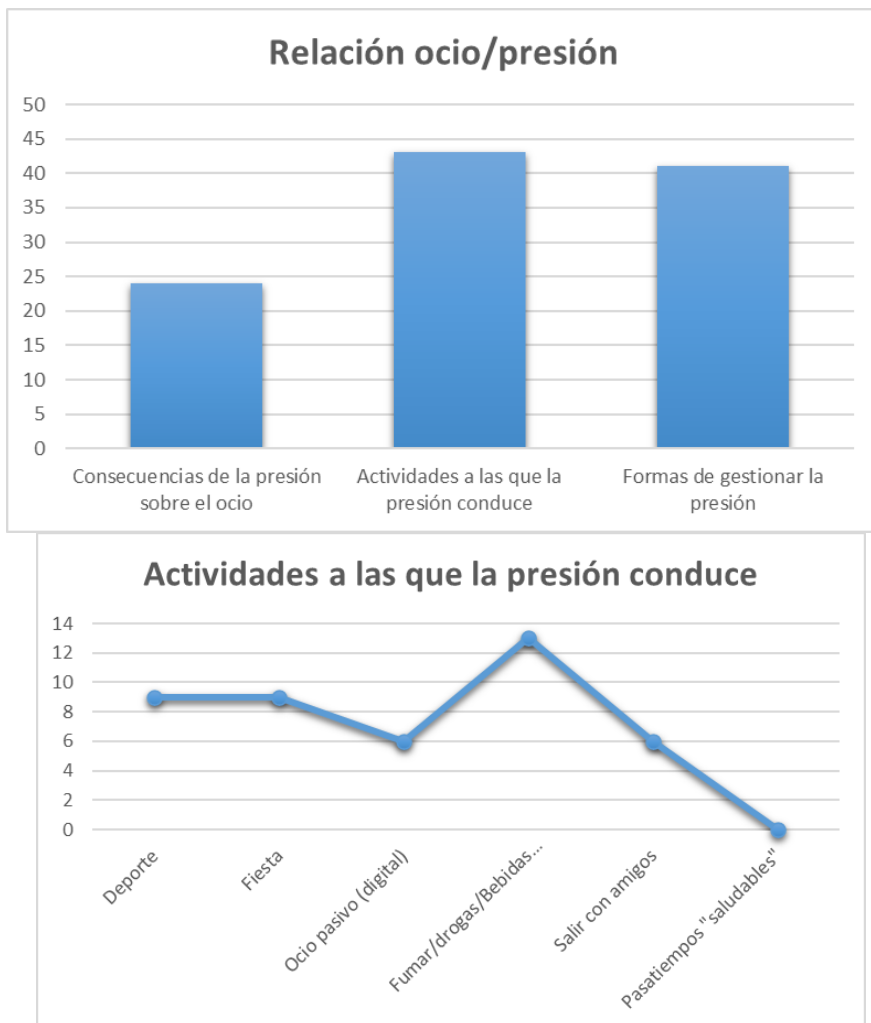
La categoría más repetida respecto a la presión son los impactos que esta tiene sobre los jóvenes, aunque les resulta igual de fácil hablar sobre su experiencia individual como sobre lo que piensan del resto de la población universitaria.



La presión más común que dicen los participantes sufrir personalmente es la autopresión, mientras que se refieren a la presión académica como la más común en el resto de la población universitaria. Es curioso pues la académica tiene la puntuación más alta en una gráfica y la más baja en la otra.



Por último, dentro de la metacategoría de Relación ocio/presión, se mencionan en diversas ocasiones las actividades a las que la presión conduce pues, al igual que en la metacategoría de la presión, hay muchos tipos de actividades. Dentro de esta categoría, podemos observar que el consumo de bebidas alcohólicas o fumar es la actividad a la que opinan más se recurre bajo presión, es decir, al ocio no saludable, como también aclaran en la categoría de ocio al que se tiende bajo presión.



Análisis semántico: búsqueda de palabras

Analizamos cada técnica de recogida de datos por separado. Para obtener la mayor exactitud posible, nos deshacemos de las conjunciones, demostrativos, artículos... para no contaminar el resultado de las palabras más repetidas en cada respectiva técnica. De la misma forma, las intervenciones de las entrevistadoras han sido eliminadas. Así, obtenemos la siguiente nube de palabras sobre las más repetidas en las transcripciones de las entrevistas. Las que más se destacan son presión, ocio, saludable y no saludable, presión académica y social, alcohol, tiempo libre... Muchas giran en torno al consumo de estupefacientes, del ámbito familiar y del universitario, por lo que estos se relacionan directamente con la presión. Cabe destacar la gestión, que es un término surgido para definir al ocio, será considerado más adelante.

obteniendo un 53 en el saludable y un 49 en el no saludable. A pesar de esto, analizando el contenido de nuestras transcripciones e hilo de Twitter, podría decirse que la opinión general es la de que consumen ambos tipos de ocio, marcando en la mayoría de cuestionarios que sus hábitos saludables de ocio son “mucho” o “bastante”. En relación a esto, surge el ocio al que la presión conduce. Sobre esta categoría vemos que las opiniones no están muy polarizadas, pues la gran mayoría de nuestros participantes dicen que la presión conduce a actividades como salir de fiesta, ocio pasivo o ingerir sustancias alcohólicas o estupefacientes. Para ilustrar esto, el S2 dice “yo creo que a lo mejor el sentir presión puede derivar en salir de fiesta y evadirte en las drogas, consumir bebidas que te hagan pasar un rato en el que luego a lo mejor no te vas a acordar” o el S1 comenta que “si eres una persona casera, pues por ejemplo vas a jugar videojuegos muchos videojuegos o ver muchas series o películas”. Incluso el S2 habla sobre si la presión puede llevar a un ocio saludable, llegando prácticamente a negarlo “Pues puede ser que sí, pero no lo he visto ni lo he vivido ni sé. Creo que sí pero no lo he visto.” Es decir, los participantes opinan que a más presión, menos ocio saludable. Este era el objetivo principal de nuestra investigación: conocer cómo influye la presión en el ocio de los jóvenes.

Respecto a la presión universitaria, los participantes nos contaron su perspectiva individual sobre su día a día con ella, además de también hablar sobre sus pensamientos y experiencia con la presión en toda la población universitaria. La gran mayoría siente mucha presión aunque hay pocos que discrepan, como por ejemplo S4 que dice “sí que sientes presión porque tienes muchas cosas que hacer no tienes tiempo y todo, pero no sé yo disfruto estudiando.” Destacar aun así que es un caso aislado, pues la mayoría afirma sentir mucha presión 13/20. Sumando ambas perspectivas (personal y colectiva), podemos decir que esta es influida desde diferentes agentes, dando lugar a distintos tipos de presión, así como mencionamos en nuestro marco teórico. Tanto la autopresión como la presión social, académica y parental están presentes en medidas similares. TW manifiesta todas estas clases de presiones en una sola intervención “es verdad que al final terminas teniendo presión de todas las fuentes posibles: la universidad te presiona, los profesores te presionan, tus padres te presionan, tú misma lo haces...”. Este mismo sujeto dice “Una vez entras a la universidad hay muchos factores que pueden ocasionar presión en el estudiante, como es desarrollar una actitud competitiva con tus compañeros, baja autoestima provocada por malos resultados, presión familiar, dificultades sociales o económicas” Sobresale ligeramente la autopresión respecto a las demás en nuestra matriz de frecuencias 21/61 en presión personal y 16/63 en presión de la población.

Uno de los mayores impactos que tiene la presión sobre el alumnado es sobre la salud mental de estos. TW nos comenta “La presión universitaria tiene lugar cuando a los estudiantes se nos insta diciendo que cuanto más altos sean tus resultados, mayores posibilidades tendrás de encontrar un buen trabajo, lo que conlleva que muchos de nosotros desarrollemos ansiedad, miedo al fracaso, aislamiento” o S7

que se refiere a lo mismo “yo creo que la presión perjudica la salud mental, porque si tú ves que te esfuerzas muchísimo para aprobar y luego suspendes, es un palo muy duro. Además luego, si te exigés mucho a ti mismo, puedes acabar muy fastidiado psicológicamente.” Varios hacen referencia a la ansiedad, término repetido a lo largo de la recogida de datos, pues supone una gran problemática en los jóvenes. Todos saben identificar cuándo sufren presión pero no saben cómo gestionarla, esto es un indicador de necesidad que ha de ser satisfecha en la población universitaria. La forma de gestionarla más repetida es el empleo de pasatiempos. Finalmente, para cerrar el análisis se elabora y presenta una matriz DAFO sobre el ocio saludable desde la Pedagogía.

Análisis DAFO del ocio saludable desde la Pedagogía

	Factores internos	Factores externos
Factores positivos	FORTALEZAS Buscamos información de un amplio número de individuos para contrastar La cercanía con la que hablamos y nos acercamos a los participantes Les informamos de ejemplos de presión para que puedan identificarla Nos documentamos con anterioridad sobre los tipos de ocio, presión... es decir, hicimos una búsqueda bibliográfica sobre los temas que trataríamos, por lo que estábamos informadas Twitter (plataforma empleada) es de por sí un medio una red social en la que las personas hablan sobre su día a día, experiencias y sentimientos, por lo que pudimos obtener datos de calidad sobre nuestra investigación	OPORTUNIDADES Podríamos aprovechar las variables de los trastornos que la presión puede generar (depresión, ansiedad) para un proyecto futuro. Información Comparar entre diferentes ámbitos sociodemográficos (barrio pobre, barrio rico) serviría para otro estudio de la presión más a fondo Un estudio longitudinal sobre la presión y el ocio podría ser interesante, incluso haciendo uso de un paradigma cuantitativo con un tratamiento pretest-posttest de por medio El uso de otras técnicas de recogida de datos podría ser interesante, como por ejemplo entrevistas a pie de calle

Factores negativos	DEBILIDADES	AMENAZAS
	Una de nuestras temáticas principales es el ocio saludable. El problema es que este no es un término fijo. Puede ser visto de distinta forma entre una persona y otra, como se observa en el proyecto. Unos lo ven simplemente como el ocio bueno para tu salud, mientras que otros van más allá y dicen que la gestión del tiempo y el exceso son lo que definen un ocio saludable. Puede que con otra técnica de recogida de datos hubiéramos obtenido más información Respecto al hilo de discusión de Twitter, no obtuvimos un excesivo feedback, pues la cuenta fue creada desde 0	La percepción subjetiva de los participantes puede hacerles ver la presión que sufren de forma diferente (con menos influencia en sus vidas que la que en verdad tiene) Los participantes pueden tender a solo hablar sobre el ocio saludable que consumen, sin mencionar el no saludable Pueden verse delimitados por los ejemplos que les ponemos (presión académica, autopresión, social...) y por ello no hablan sobre otros tipos de presión diferentes Hay vistas dispares sobre el ocio al que la presión conduce debido, en parte, a que cuál es un ocio saludable y cuál uno saludable es relativo

Análisis de las actividades realizadas:

El alumnado ha diseñado, planificado y ejecutado diferentes actividades vinculadas con las relaciones sociales y el ocio y tiempo libre, que han permitido investigar desde dentro, que tipo de vínculos se producen entre el alumnado de la USAL a ofrecerles actividades divertidas y que fomentan el ocio saludable. Se muestran a continuación algunas de las actividades más destacadas:

Actividades en laboratorios

La población objetivo de esta actividad fueron los alumnos del Grado en Biología, con edades comprendidas entre los 19 y 24 años. Se optó por este grupo debido a la motivación que puedan presentar por el trabajo que se realiza en los laboratorios científicos.

El diseño de esta actividad incluyó una visita al Instituto de Investigación en Agrobiotecnología (CIALE) para los alumnos del Grado de Biología, con el propósito de mostrar cómo son los laboratorios donde habitualmente se trabaja en el ámbito de la investigación vegetal. La visita incluyó los laboratorios de los diferentes grupos, así como a las instalaciones y al invernadero. En las zonas de trabajo, hubo turno de preguntas y comentarios asociadas a las inquietudes que muchos de los alumnos tenían en relación con el desarrollo de los ensayos, así como opiniones relacionadas con el ámbito científico y los intereses que presentaban de cara al transcurso y la finalización de sus estudios de grado.

La duración comprendió una mañana.

Huerto científico: producción de material vegetal para la investigación.

La población objetivo de esta actividad fueron los alumnos del Máster en Agrobiotecnología, con edades comprendidas entre los 23 y 30 años. Se optó por este grupo debido a la cercanía del emplazamiento del huerto científico con la impartición de las clases del Máster, ambos en el Instituto de Investigación en Agrobiotecnología (CIALE). Adicionalmente en el huerto están actualmente trabajando estudiantes de Doctorado, de forma que tanto parte del trabajo rutinario como las visitas y actividades programadas conducen a un fomento del ocio saludable.

Las actividades incluyeron visita y explicación de las diferentes parcelas, así como de las especies plantadas y el fundamento de su uso.



Concursos de fotografía, microrrelatos e ideas asociado a la percepción y participación en actividades englobadas en ocio saludable.

La población objetivo de esta actividad se extendió a toda la comunidad universitaria con el fin de conocer cómo se percibe el ocio sostenible, expresándolo en forma de imágenes, textos e ideas.



UNIVERSIDAD
DE SALAMANCA

I CONCURSO DE FOTOGRAFÍA, MICRORRELATOS E IDEAS SOBRE OCIO SALUDABLE



¿DE QUÉ SE TRATA?

Son **3 concursos independientes** sobre la misma temática, el **ocio saludable** entre la Comunidad Universitaria. Podrás participar mediante fotografías, relatos breves e ideas originales y factibles que impulsen el ocio saludable. Las mejores fotografías, microrrelatos e ideas serán **expuestas** en la Facultad de Biología y la Facultad de Educación, así como divulgadas en redes sociales u otros medios de comunicación.

BASES DE PARTICIPACIÓN: bibliotecabiologia.usal.es

ENVÍO A: bibbiol@usal.es

PLAZO FINAL DE PARTICIPACIÓN: 30 abril 2023

COMUNICACIÓN DEL GANADOR/A: 8 mayo 2023

PREMIOS: Serán premiados **dos participantes**

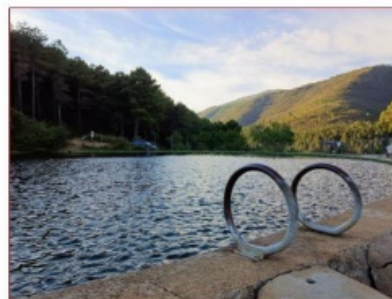
por categoría. Los premios constan de vales canjeables en Supercopy (<https://supercopy.es/>) C. de La Alberca, 47 - 51, 37007 Salamanca;.

1º Premio: Vale por valor de 100 euros

2º Premio: Vale por valor de 50 euros



Financiación:
Proyecto: Ocio saludable para estudiantes de la población Universitaria 2.0 (ID2022/204).
Universidad de Salamanca.



Organiza:

 **FACULTAD DE BIOLOGÍA**
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA



Facultad de Educación

Participaron 15 alumnos de diversos ámbitos, entre los que destacaron algunas de las obras por su gran calidad, que fueron reconocidas con diplomas y premios que ayuden a fomentar la búsqueda y disfrute de las actividades asociadas al ocio sostenible. Todas las obras mostraron la percepción que se percibe desde el alumnado de la Universidad de Salamanca, orientado en muchos casos a actividades deportivas o relacionadas con la naturaleza, especialmente en el entorno del río Tormes.



1.- PASEOS GUIADOS POR LOS PARQUES DE SALAMANCA

Contenido didáctico: plantas, aves, insectos y herpetos. Caracterización, usos etnobotánicos y fisiología de las especies presentes.

Organizado por la Biblioteca de Biología de la USAL (Ángel Poveda)

Guiado por alumnos del Colectivo Bellotero

105 Participantes: ciudadanos de la ciudad de Salamanca

2.30 h. de duración. Recorrido: Parque de los jesuitas y Paseo fluvial

Sesiones

Domingo 16 de octubre de 2022. 15 participantes.

Domingo 23 de octubre de 2022. 15 participantes.

Domingo 6 de noviembre de 2022. 15 participantes.

Domingo 30 de abril de 2023. 15 participantes.

Domingo 14 de mayo de 2023. 15 participantes.

Domingo 11 de junio de 2023. 30 participantes.





2.- V Muestra de cine y ciencia BIOFILM

Del 14 al 17 de Noviembre de 2022. Teatro Juan del Enzina. 19.30 h.
ENTRADA GRATUITA HASTA COMPLETAR EL AFORO.

Sesiones

Lunes 14: Todas las mañanas del mundo. Intervienen Enrique López Poveda y Enrique Saldaña Fernández: ¿Cómo percibimos la música?

Martes 15: Lo que arde. Interviene Fernando Silla Cortés y Guillermo Ríos: Prevención de incendios forestales

Miércoles 16: El festín de Babette. Intervienen María Teresa Escribano Bailón y Elvira Manjón Pérez: ¿Sabemos lo que comemos?

Jueves 17: Blade Runner. Interviene José Ramón Alonso Peña: ¿Qué nos hace humanos?



Lunes 14: Todas las mañanas del mundo

Intervienen Enrique López Poveda y Enrique Saldaña Fernández: ¿Cómo percibimos la música?



Martes 15: Lo que arde

Interviene Fernando Silla Cortés y Guillermo Ríos: Prevención de incendios forestales

V Muestra de cine y ciencia BIOFILM

Del 14 al 17 de Noviembre de 2022. Teatro Juan del Enzina. 19.30 h.

ENTRADA GRATUITA HASTA COMPLETAR EL AFORO



Miércoles 16: El festín de Babette

Intervienen María Teresa Escribano Bailón y Elvira Manjón Pérez: ¿Sabemos lo que comemos?



Jueves 17: Blade Runner

Interviene José Ramón Alonso Peña: ¿Qué nos hace humanos?



FACULTAD DE BIOLOGÍA
UNIVERSIDAD DE SALAMANCA

3.- Incorporación de imágenes a la galería Imaginarium

Enfocadas a que los alumnos puedan reconocer la flora y fauna cuando salgan a la naturaleza.

<https://bibbiologia.usal.es/imagenes/>

Incorporaciones en el curso 22-23:

Apartado Reino Fungi: más de 180 fotografías descritas para permitir su identificación de todas las setas que podemos encontrar en la provincia de Salamanca. A partir de un TFG de la alumna Jimena Dueñas Reguera

Subapartado ornitología / Apartado Zoología: más de 50 fotografías descritas para permitir su identificación de aves que podemos encontrar en la provincia de Salamanca. Del profesor Rafael Góngora

4.- Creación de sección de lectura sobre Divulgación científica en la Biblioteca de Biología.

Incorporación de 50 títulos para acercar la ciencia a través del ocio mediante la lectura.



5.- También se han realizado diversas publicaciones para dar a conocer el entorno natural de la provincia de Salamanca (Ángel Poveda). Los enlaces de la versión digital de cada una son:

Libro: 26 Paseos inesperados por las Sierras de Salamanca:

<https://adriss.net/wp-content/uploads/2022/04/Guia-26-PASEOS-INESPERADOS.pdf>

Libro: Turismo y patrimonio en Sierras de Salamanca:

<http://www.sierrasdesalamanca.es/publicacionturisleader>

Revista: Arte y Encinas: <https://www.adrecag.org/revista-invierno-22>

Revista: Sierras de Salamanca: <https://www.sierrasdesalamanca.es/revistas-electronicas/>

Revista Impulso de mujer: <http://adezos.es/IMPULSODEMUJER>

Salamanca, 30 de junio de 2023.