

Beneficios y efectos negativos del ocio digital para los estudiantes universitarios de la generación Z

Benefits and Negative Effects of Digital Leisure for Generation Z College Students

Aprobado 19-01-2025

Andrea Díaz Hernández

Colombia

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

andreadiazh@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5660-8504>

Ingrid Marcela Cuervo Méndez

Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca

icuerdo@unicolmayor.edu.co

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo explorar los beneficios y efectos negativos del ocio digital que perciben los estudiantes de la Generación Z de una universidad pública en Colombia. Para ello, se invitaron a veinte (20) estudiantes de cinco (5) programas diferentes a participar de una entrevista escrita, donde las y los jóvenes comparten sus experiencias en torno a su ocio, principalmente su ocio digital. Los estudiantes comentan sobre lo que ellos y ellas consideran que les aporta este tipo de ocio, así como sus efectos negativos. Como resultados, se encontró que el ocio de los estudiantes participantes de esta investigación es tanto digital como presencial. También que los jóvenes relacionan los beneficios del ocio digital con el aprendizaje, la conexión con otros y las experiencias de *flow*; mientras que los efectos negativos los relacionan con la distracción, la adicción y la pérdida del tiempo. Esto último puede explicarse a través de lo que en los Estudios de Ocio se conoce como *leisure boredom* o aburrimiento en el ocio, donde las experiencias de ocio no lo logran satisfacer las necesidades de las personas para su desarrollo óptimo. Finalmente, la investigación termina

con una reflexión en torno a los desafíos a los que se enfrentan las instituciones de educación superior en relación con el ocio digital de los jóvenes, el cual debe balancearse con un ocio más presencial e ir más allá del solo entretenimiento.

Palabras clave: ocio digital; generación z; educación; universidades

Abstract

This research aims to explore the benefits and negative effects of digital leisure as perceived by Generation Z students at a public university in Colombia. For this purpose, twenty (20) students from five (5) different programs were invited to participate in a written interview, where young people share their experiences about their leisure, mainly their digital leisure. The students comment on what they consider that this type of leisure brings them, as well as its negative effects. As results, it was found that the leisure of the students participating in this research is both digital and face-to-face leisure. Also, that young people relate the benefits of digital leisure to learning, connection with others and flow experiences; while the negative effects are related to distraction, addiction and loss of time. The latter can be explained through what in Leisure Studies is known as leisure boredom or boredom in leisure, where leisure experiences fail to meet the needs of people for their optimal development. Finally, the research ends with a reflection on the challenges faced by higher education institutions in relation to the digital leisure of young people, which must be balanced with a more face-to-face leisure and go beyond mere entertainment.

Keywords: digital leisure; generation z; education; universities

Introducción

La siguiente investigación tiene como objetivo explorar los beneficios y efectos negativos del ocio digital para los estudiantes de una universidad pública en Colombia. Dicha generación está conformada por las y los jóvenes nacidos entre 1995 y 2010 que poseen las siguientes características: tienen altas competencias digitales; desean viajar y conocer otras culturas; se comunican con personas de diferentes partes del mundo y en diferentes idiomas; usan las redes sociales; se adaptan rápidamente a la digitalización de la vida cotidiana y han digitalizado su ocio (Del Moral Pérez et al., 2021).

Dicha digitalización de su ocio ha traído beneficios para la vida de estos jóvenes, así como efectos negativos. Entre los beneficios se encuentran el intercambio permanen-

te con los amigos (ej. chat, intercambios de videos, etc.) y la búsqueda de información para realizar actividades culturales (Sintas et al., 2020). Por otro lado, las oportunidades de ocio digital también pueden traer efectos negativos para los jóvenes como la exposición extralimitada de la vida cotidiana, la adicción al juego online, periodos prolongados de aislamiento social, familiar y escolar, y conductas que no son saludables (Del Moral Pérez et al., 2021). Además, la hiperconectividad, la dependencia, una baja autoestima debido a la comparación constante con otros (Muñoz-Rodríguez et al., 2020), la desconexión con la naturaleza (Edwards & Larson, 2020), la pérdida de los lazos afectivos y la baja discriminación de las fake news forman parte de las consecuencias del ocio digital para los jóvenes (Vasco-González et al., 2020).

Es por eso por lo que esta investigación tiene como propósito conocer los puntos de vista de los estudiantes de la Generación Z de una universidad pública en Colombia sobre los beneficios y efectos negativos de su ocio digital, pues las consecuencias de este ocio traen retos para las Instituciones de Educación Superior. Entre estos retos están una formación que permita a los jóvenes balancear sus prácticas virtuales con sus prácticas presenciales. Asimismo, formaciones para que los jóvenes aprendan a cómo gestionar y educar al tiempo para poder adquirir beneficios más allá del solo entretenimiento (Muñoz-Rodríguez et al., 2020). Justamente Viñals Blanco (2013) afirma que el ocio digital de los jóvenes puede convertirse en experiencias de ocio positivas, de aprendizaje y de desarrollo humano, gracias a la formación.

Por lo tanto, veinte (20) estudiantes de cinco (5) programas diferentes de una universidad pública en Colombia fueron invitados a participar de una entrevista escrita, de donde se pudieron identificar los siguientes temas: *a) el ocio de las y los jóvenes es digital pero también presencial; b) los beneficios del ocio digital: aprender, estar conectados y experimentar flow; c) los efectos negativos del ocio digital: distraerse de lo importante, adicción y pérdida del tiempo; y e) aburrimiento en el ocio: mismo contenido, pérdida de tiempo y comparación con los demás.* Esta investigación, además de identificar los beneficios y los efectos negativos del ocio digital para veinte (20) jóvenes de una universidad pública en Colombia, recoge información útil para la creación de un cuestionario que pueda ser aplicado con una muestra representativa en esta Universidad y demás universidades colombianas. Este cuestionario puede mostrar los patrones del ocio empañtallado y no empañtallado de las y los jóvenes universitarios colombianos, que pueden ser comparados con aquellos de jóvenes universitarios en otros contextos y países.

Marco referencial

Ocio digital

El ocio digital es definido por Viñals Blanco (2013) como “todas las oportunidades de ocio que se encuentran ligadas a las posibilidades que ofrece el uso de las nuevas tecnologías. Esto es... actividades que se practican, disfrutan y experimentan a través del uso del ordenador, Internet, las consolas de juegos, los teléfonos móviles y los diversos dispositivos emergentes [tabletas, MP3, e-books], producto del desarrollo constante e innovador de la industria tecnológica... que no han hecho otra cosa que modificar las formas de experimentar el ocio” (p. 166). Este ocio digital está especialmente presente entre los jóvenes universitarios pues sus teléfonos móviles se han convertido en un medio de entretenimiento de fácil acceso.

Aburrimiento en el ocio

6

Sin embargo, el uso prolongado de smartphones, a lo que puede llevar el ocio digital, se ha relacionado desde la literatura con el aburrimiento en el ocio, que, a su vez, se relaciona con el estrés emocional. El aburrimiento en el ocio o “leisure boredom” es entendido como “la percepción subjetiva donde las experiencias de ocio disponibles no son suficientes para instrumentalmente satisfacer las necesidades para un desarrollo óptimo” (Iso-Ahola et al, 1990, p. 4-5). Este aburrimiento es generado cuando las experiencias de ocio fallan en satisfacer las expectativas y necesidades de las personas.

En consecuencia, el aburrimiento en el ocio se relaciona con el estrés emocional. Justamente, en la investigación de Miller et al. (2014) los jóvenes surafricanos que reportaban tener mayores niveles de aburrimiento en el ocio, tenían mayores probabilidades de involucrarse en el abuso de sustancias y conductas sexuales riesgosas. Especialmente en el campo de los estudios de ocio, una de las consecuencias del aburrimiento en el ocio es el uso incrementado de los smartphones que puede resultar en comportamientos adictivos para los jóvenes. Precisamente, Lepp and Barkley (2014) afirman que las personas que utilizan con mayor frecuencia los smartphones se involucran en actividades de ocio menos retadoras y más sedentarias.

Sin embargo, las experiencias de ocio retadoras tienen un mayor impacto sobre el crecimiento personal y calidad de vida de las personas. Justamente, la literatura

tura pone en evidencia que una preferencia por los desafíos cuando se participa en el ocio lleva a los participantes a experiencias de bienestar y reduce el estrés.

Método

Participantes de la investigación

En esta investigación participaron 20 estudiantes de una universidad pública en Colombia, de carreras tales como: Administración de Empresas, Turismo, Trabajo Social, Construcción, y Bacteriología. De estos programas, Administración de Empresas se enseña en jornada diurna y nocturna, mientras que Construcción se enseña en jornada nocturna y los fines de semana. Los demás programas tienen su jornada en la mañana.

Entre los estudiantes participantes, nueve (9) eran de género masculino y once (11) de género femenino, residentes de las localidades de Suba, Usme, Fontibón, Ciudad Bolívar, Kennedy, San Cristóbal. Y con edades de entre los 18 y 29 años. Estos estudiantes están en 1º, 2º, 3º, 4º, 5º, 6º, 8º y 10º semestre. Los jóvenes respondieron a veintiún (21) preguntas escritas, las cuales fueron identificadas durante una revisión de la literatura sobre los beneficios y los efectos negativos del ocio digital. Estas preguntas fueron realizadas entre agosto de 2023 y mayo de 2024, entre las que se encuentran:

- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Qué haces en tu tiempo online?
- ¿Qué aplicaciones digitales utilizas?
- ¿Qué series ves por internet y en qué plataformas?
- ¿Practicas algún video juego online?
- ¿Has apostado en la red?
- ¿Cuánto tiempo de tu tiempo libre, crees, pasas en las redes sociales o en las plataformas digitales?
- ¿Has conocido amigos en contextos virtuales?
- ¿Qué crees que te aporta el ocio digital?
- ¿Qué efectos negativos crees tiene el ocio digital?
- ¿Cómo pasas tu tiempo libre es la manera cómo te gusta pasar ese tiempo libre?
- ¿Qué contenido buscas en las aplicaciones y en las redes?
- ¿Utilizas filtros en tus fotografías?

- ¿Tus padres forman parte de tus redes sociales?
- ¿Tus perfiles son privados o públicos?
- ¿Tienes seguidores?
- ¿Qué tutoriales ves por internet?
- ¿Cuándo compartes información revisas que sea verdadera?
- ¿Sientes presión en compartir contenido tuyo en la red?
- ¿Has sentido aburrimiento en las redes sociales?
- ¿Qué uso haces del internet y de las redes sociales?

Contexto de la Investigación

Los estudiantes participantes en esta investigación forman parte de una universidad pública en Colombia. Esta Universidad atendió para 2023 a 6.556 estudiantes en programas de pregrado. De estos, 2.446 se identifican con género masculino y 4.110 se identifican con género femenino. La mayoría de los estudiantes para 2023-2 venían de las localidades de Kennedy, Bosa, Suba y Engativá, y se encontraban ubicados en su mayoría en los estratos socioeconómicos 2 y 3.

8

Análisis de Datos

Teniendo en cuenta que la entrevista se realizó de forma escrita, no fue necesario transcribir las respuestas de los participantes, pero si organizarlas según cada pregunta. Después, se implementó la Codificación Descriptiva, que permite inventariar y organizar la información, de donde surgieron cuatro temas principales que son: *a) el ocio de las y los estudiantes es digital pero también presencial; b) los efectos negativos del ocio digital: distraerse de lo importante, adicción y pérdida del tiempo; e) los beneficios del ocio digital: aprender, estar conectados y experimentar flow ; y d) aburrimiento en el ocio: mismo contenido, pérdida de tiempo y comparación con los demás.* Estos temas principales de análisis surgieron de las ideas más destacadas y recurrentes de los estudiantes, así como de la revisión de la literatura.

Resultados

El ocio de las y los estudiantes es digital pero también presencial

El ocio de los jóvenes participantes en esta investigación se divide en dos: el ocio presencial y el ocio digital. Entre las actividades que los jóvenes mencionan con mayor frecuencia al preguntarles sobre sus actividades de tiempo libre

en relación con el ocio presencial se encuentran: salir a comer y visitar nuevos restaurantes. También, pasar tiempo con la pareja, como lo expresa uno de los participantes de la investigación “en mis tiempos libres salgo a conocer lugares aledaños a Bogotá con mi novia o salimos a comer en algún restaurante, eso es porque a los dos nos gusta conocer nuevas culturas o nuevos lugares para comer, cuando no es eso usualmente estoy escuchando podcast de historias o viendo tendencias en Twitter”.

Por otro lado, entre las actividades que más sobresalen del ocio digital de los jóvenes se encuentran: ver videos en TikTok y pasar tiempo en las redes sociales, tal como lo expresa una joven “salir con mi novio a comer, nos gusta probar y experimentar lugares nuevos. Cuando no estoy con él me la paso viendo videos en TikTok o viendo series” (ver tabla 1). Llama la atención que la actividad física o el deporte no es un elemento recurrente del ocio presencial de los jóvenes participantes en esta investigación.

Ocio presencial	Ocio Digital
Salir a comer o ir a diferentes y nuevos restaurantes.	Ver videos en Tiktok.
Pasar tiempo con el novio o la novia.	Pasar tiempo en las redes sociales.
Visitar lugares cercanos.	Ver tendencias en Twitter.
Cocinar.	Ver series o películas.
Pasear en moto.	Ver videos de interés.
Pasear con las mascotas.	Escuchar podcasts (superación personal, narcisismo).
Salir con los amigos.	Leer en el celular.
Salir a caminar.	Jugar videojuegos en el celular.
Aprender sobre nuevas culturas.	Escuchar música.
Pasar tiempo con la familia.	
Leer (mangas).	

Tabla1. el ocio de los estudiantes participantes en la investigación

Los beneficios del ocio digital: aprender, estar conectados y experimentar flow

Cuando se preguntó a los estudiantes sobre lo que ellos creían les aportaba el ocio digital, la mayoría de ellos comentaban el hecho de aprender cosas nuevas para el desarrollo de habilidades. Además, el poder estar en contacto con los familiares y amigos, conocer personas y tener acceso a múltiples contenidos para el entretenimiento y la diversión son de los beneficios más destacados del ocio digital mencionados por los jóvenes (ver Tabla 2).

Llama la atención que los beneficios del ocio digital también son relacionados por los estudiantes con experiencias de flow. Estas experiencias se conocen den-

tro de los Estudios de Ocio como un “estado en el que las personas están tan involucradas en una actividad que nada más parece importar; la experiencia es tan agradable que la gente seguirá haciéndolo incluso a un gran costo, por el simple hecho de hacerlo” (Csikszentmihalyi, 1990, p.4). Esta experiencia de flow en el ocio digital se ve reflejada en los siguientes relatos de los jóvenes “mientras estoy en mis ratos de ocio digital siento tranquilidad ya que mi cabeza se concentra en lo que estoy viendo entonces no hay lugar para el estrés o a pensamientos, es una distracción”; “creo que aporta nuevas experiencias positivas a los usuarios ayudando a mejorar su estado de ánimo reduciendo su nivel de estrés y así aumentando la productividad”; “considero que es una buena forma de entretenimiento, ya que hay momentos en los que no encontramos una actividad para hacer o simplemente estamos cansados y queremos despejar un poco la mente de las cosas que han pasado en el día”.

10

Beneficios del ocio digital
-Es una herramienta para: aprender cosas nuevas y desarrollar nuevas habilidades, para el aprendizaje y para estar conectado con otras personas
-Conocer personas
-Es una herramienta de distracción (experiencia de flow - olvidarse de la realidad, de la vida cotidiana).
-Es una herramienta para el descanso de las tareas cotidianas.
-Ayuda a mejorar el estado de ánimo
-Reduce el estrés.
-Permite el acceso fácil y rápido al conocimiento
-Es una herramienta de diversión y entretenimiento (múltiples opciones de aplicaciones, juegos, videos).
-El ocio digital puede permitir el ocio presencial con familiares y amigos.
-Corta la distancia entre personas.

Tabla 2. Beneficios del ocio digital según los estudiantes participantes en la investigación

Los efectos negativos del ocio digital: distraerse de lo importante, adicción y pérdida del tiempo

De acuerdo con el análisis de los datos, los beneficios del ocio digital parecen ser mayores que sus efectos negativos según los participantes de la investigación. Sin embargo, cuando se les preguntó sobre qué efectos negativos ellos creían tenía este tipo de ocio, los jóvenes asociaban especialmente sus efectos con el hecho de no poderse desconectar de las redes sociales cuando se están realizando otras actividades, como comer o pasar tiempo con los amigos y familiares. Así

lo relata una de las jóvenes “siento que el ocio digital nos aparta muchas veces de la realidad y nos aleja de vivir momentos de calidad con las personas que nos rodea, en muchas ocasiones en momentos donde compartimos una cena familiar o una reunión con amigos, vivimos más pendiente de lo que pasa en redes sociales que lo que pasa en realidad en nuestro alrededor y esto nos aleja de vivir momentos felices con las personas que más amamos”.

También, otros de los efectos negativos mencionados fueron la adicción y la pérdida de tiempo. Así lo expresó una de las jóvenes “la pérdida de tiempo, mientras uno está en redes sociales pueden pasar horas y no se siente el paso del tiempo, cuando menos se piensa ya ha pasado más de una hora desperdiciada viendo memes o videos”. Finalmente, distraerse de las responsabilidades, descuidar las relaciones personales, compararse con los otros y entretenerse sin algún propósito de aprendizaje para la vida son de los factores negativos del ocio digital que reconocen los estudiantes participantes de la investigación (ver Tabla 3).

Efectos negativos del ocio digital
-Realizar actividades presenciales sin desconectarnos de las redes (ej. comer, pasar tiempo con la familia y los amigos mientras vemos nuestras redes sociales).
-Adicción.
-Sensación de pérdida de tiempo.
-Distracción de las responsabilidades (trabajo, estudios, responsabilidades en el hogar).
-Procrastinación.
-Descuido de las relaciones personales.
-Comparación con los demás
-Entretención sin aprendizajes para la vida.

Tabla 3. Efectos negativos del ocio digital según los estudiantes participantes de la investigación

Es importante mencionar que los participantes en esta investigación son conscientes que es uno quien da el uso adecuado o no a la tecnología “creo que el ocio digital aporta, pero uno es quien decide si quiere que le ayude en la vida ya que uno es el que decide buscar el conocimiento, digamos a mí me ayuda en las tareas de la universidad o cuando quiero aprender de algún tema lo busco, es una herramienta para aprender de diferentes situaciones, culturas o demás temas”.

Aburrimiento en el ocio: mismo contenido, pérdida de tiempo y comparación con los demás

Pese a que la mayoría de los estudiantes afirma que como pasan su tiempo libre es la manera como le gusta pasar ese tiempo, algunos si expresan que les gustaría hacer otras actividades. Así lo afirma una de las estudiantes en jornada nocturna “no ya que me gustaría hacer otras actividades como la danza o algún deporte sin necesidad de estar pegado al celular, pero por falta de tiempo no se puede acceder a realizar otras actividades”. De acuerdo a su relato, la falta de tiempo puede ser lo que impulse a algunos estudiantes a que su ocio sea más digital que presencial, así lo evidencia otro de los relatos de los jóvenes de la jornada nocturna “realmente no porque quisiera en mis tiempos libres hacer actividades como practicar algún deporte, quizá tomar clases de danza, salir a compartir con amigos en algún restaurante o ¿por qué no? un café, pero hoy día el tiempo no alcanza para estos planes y la única forma de sentirse cerca de las personas que uno quiere es por redes sociales.”

12

Lo anterior, está estrechamente relacionado con lo que se conoce dentro de los estudios de ocio como aburrimiento en el ocio. De ahí que una de las categorías más sobresalientes de este estudio esté relacionado con el aburrimiento que se experimenta en las redes sociales. Por ejemplo, de los veinte (20) participantes de esta investigación, nueve (9) afirmaron haber sentido aburrimiento en las redes sociales, especialmente cuando se repite el mismo contenido. Por ejemplo, así lo expresa uno de los jóvenes: “sí, hay muchas veces en que los videos ya se vuelven monótonos y siempre repiten lo mismo, así que prefiero cambiar de aplicación o simplemente me coloco a hacer otras cosas”.

Compararse con los demás también son de las razones que provocan el aburrimiento en las redes sociales. Uno de los jóvenes dice haberse sentido frustrado al compararse con otras personas y sus contenidos en redes, lo que lo hacía sentirse insuficiente por no tener una vida similar a las de estas personas. Igualmente, el sentir que se pierde el tiempo cuando se usan las redes sociales también se relaciona con el aburrimiento en el ocio. Así lo expresa uno de los jóvenes “si, más que nada con tik tok cuando empiezas a verlo y de un momento a otro ya han pasado dos horas incluso, eso en el momento me desanima y dejo de ver contenido por varias horas para enfocarme en los pendientes”.

Discusión

Dentro de las investigaciones realizadas en el ámbito universitario en Iberoamérica se encuentra la investigación de Cruz Sánchez-Gómez et al. (2023). En su investigación, los estudiantes de la Universidad de Salamanca, al igual que en esta investigación, encontraban como ventajas del ocio digital el aprendizaje. También, entre los efectos negativos, los estudiantes relacionaban al ocio digital con la adicción y el hecho de alejarse de la realidad, tal como los hallazgos en esta investigación.

Por otro lado, uno de los resultados más sobresalientes de este estudio es que los estudiantes relacionaron al ocio digital con experiencias de flow consideradas como experiencias de ocio óptimas. Parecido a la investigación realizada por López-Alonso et al. (2021) donde los jóvenes valoraban al uso de redes sociales como un ocio saludable. Sin embargo, dentro de los estudios de ocio, las experiencias de flow deben de ir acompañadas de experiencias de ocio retadoras, que no solo sirvan para el entretenimiento.

Conclusiones

En esta investigación se encontró que para algunos jóvenes de una universidad pública en Colombia su ocio es presencial pero también digital. Este último se asocia por ellos y ellas con beneficios tales como aprender, estar conectados con familiares y amigos y tener experiencias de flow. Sin embargo, el ocio digital, pese a tener más beneficios que efectos negativos según sus relatos, se relaciona, también, con distraerse de lo importante, la adicción y la pérdida de tiempo. Esto último se enlaza a su vez con el aburrimiento en el ocio que demuestra que periodos prolongados frente a las pantallas también aburre a los jóvenes. Por eso es importante que los entes educativos se interesen más por conocer sobre el ocio de los jóvenes, pues una oferta de ocio presencial permitirá disminuir el uso del teléfono celular para el entretenimiento. También, enseñar a los estudiantes a controlar el tiempo que pasan en las redes sociales contribuiría a mayores beneficios del ocio digital.

Como hemos visto el ocio digital hace parte de la vida de los jóvenes, pues es allí especialmente donde encuentran múltiples opciones de entrenamiento, que puede no estar pasando en su entorno real. El no poseer tiempo, como ocurre con los estudiantes en jornada nocturna, también puede estar contribuyendo a un ocio apantallado que puede no aportarles los mismos beneficios como po-

dría hacerlo un ocio más presencial. De hecho, autores como Del Moral Pérez et al. (2021), recomiendan a los entes educativos cuestionarse si el ocio digital permite que los jóvenes universitarios de la Generación Z desarrollen todas sus capacidades, ya que su interacción con los otros es limitada o mediada por la digitalización.

Referencias

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper Perennial.
- Del Moral Pérez, M. E., Guzmán Duque, A. P., & Bellver Moreno, M. C. (2021). Consumption and leisure of generation z in the digital sphere . *Revista Prisma Social*, 34, 89–105.
- Edwards, R. C., & Larson, B. M. H. (2020). When screens replace backyards: strategies to connect digital-media-oriented young people to nature. *Environmental Education Research*, 26(7), 950–968. <https://doi.org/10.1080/13504622.2020.1776844>
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969811>
- Khang, H., Kim, J. K., & Kim, Y. (2013). Self-traits and motivations as antecedents of digital media flow and addiction: The Internet, mobile phones, and video games. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2416–2424. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.027>
- Kil, N., Kim, J., Park, J., & Lee, C. (2021). Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among U.S. college students: are they interrelated? *Leisure Studies*, 40(6), 779–792. <https://doi.org/10.1080/02614367.2021.1931414>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.049>
- López-Alonso, A., Presa, C. L., Sánchez-Valdeón, L., López-Aguado, M., Quiñones-Pérez, M. y Fernández-Martínez, E. (2021). La universidad como un entorno saludable: Un estudio transversal. *Enfermería Global*, 20(3), Article 3. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441601>

- Miller, J. A., Caldwell, L. L., Weybright, E. H., Smith, E. A., Vergnani, T., & Wegner, L. (2014). Was Bob Seger Right? Relation Between Boredom in Leisure and [Risky] Sex. *Leisure Sciences*, 36(1), 52–67. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.860789>
- Muñoz-Rodríguez, J. M., Torrijos Fincias, P., Serrate González, S., & Murciano Hueso, A. (2020). Digital environments, connectivity and education: Time perception and management in the construction of young people's digital identity. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 457–475. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-07>
- Sánchez-Gómez, M.C., Cabanillas-García, J.L., Martín-Cilleros, M.V., del Brío-Alonso, I., Verdugo-Castro, S., & Lorenzo-Sánchez, O. (2023). Análisis cualitativo del ocio digital del alumnado de la Universidad de Salamanca. *New Trends in Qualitative Research*, 17. <https://doi.org/10.36367/ntqr.17.2023.e872>
- Sintas, J. L., Belbeze, M. P. L., & Lamberti, G. (2020). Socially Patterned Strategic Complementarity between Offline Leisure Activities and Internet Practices among Young People. *Leisure Sciences*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1782289>
- Vasco-González, M., Martínez, R. G., & Úbeda-Sánchez, Á. M. (2020). Digital experiences, risks and educational approach to digital leisure with young people in social difficulty. *Texto Livre*, 13(3), 294–315. <https://doi.org/10.35699/1983-3652.2020.26132>
- Viñals Blanco, A. (2013). Las redes sociales virtuales como espacios de ocio digital Social networks as digital leisure spaces. *Journal of Communication*, 6, 155–182