

Desarrollo de hobbies durante la pandemia del COVID-19 y su efecto sobre el bienestar subjetivo en jóvenes dominicanos.

Development of hobbies during the COVID-19 pandemic and its effect on subjective well-being in young Dominicans

Gianni Basile-Castillo^{1*} , Victoria Arvelo² , Iris Bello Castillo²  & Laura V. Sánchez-Vincitore¹ 

¹ Universidad Iberoamericana (UNIBE). Laboratorio de Neurocognición y Psicofisiología. República Dominicana

² Universidad Iberoamericana (UNIBE). República Dominicana

*Autor por correspondencia: Gianni Basile Castillo, gbasile@est.unibe.edu.do o giannibasile19@gmail.com

Recibido: 18 de mayo de 2022

Aceptado: 12 de diciembre de 2022

Resumen

A finales del año 2019 comenzó una crisis sanitaria debido a la pandemia del COVID-19, la cual produjo cambios significativos en el estilo de vida de miles de millones de personas alrededor del mundo. Las medidas de prevención del COVID-19 tuvieron repercusiones psicológicas negativas en la población mundial. Durante los meses iniciales de confinamiento las personas experimentaron mayor cantidad tiempo libre en el día a día. Esto ha fomentado en la población la búsqueda y práctica de actividades que ayuden a llenar sus rutinas y aplaquen las consecuencias negativas de la crisis. El propósito del presente estudio fue examinar la relación entre practicar hobbies durante el confinamiento por COVID-19 y el bienestar subjetivo de jóvenes universitarios de República Dominicana. Para esto, se encuestaron 138 estudiantes universitarios de centro privados de Santo Domingo. Los participantes contestaron la Escala de Satisfacción con la Vida, la SPANE y un cuestionario sociodemográfico que indagaba sobre la práctica de hobbies. Se compararon los resultados de ambas escalas entre las personas que habían desarrollado hobbies nuevos vs. aquellos que no lo hicieron. Se encontró que los participantes que practicaban hobbies presentaban puntuaciones significativamente superiores a quienes no practicaban en el bienestar subjetivo, especialmente en la satisfacción con la vida. Los participantes practicantes de hobbies parecen manifestar un mayor grado de conformidad con su vida. Este hallazgo apoya el uso de hobbies como un posible amortiguador parcial de los efectos negativos de la pandemia en el bienestar subjetivo individual.

Palabras claves: hobbies; bienestar subjetivo; COVID-19; pandemia

Abstract

By the end of 2019, a health crisis that produced significant changes in the lifestyle of billions of people worldwide began due to the COVID-19 pandemic. COVID-19 prevention measures had negative psychological repercussions on the world population. During the initial months of confinement, people experienced more free time in everyday life. This encouraged the population to search for and practice activities that help fill their routines and mitigate the negative consequences of the crisis. This study aimed to examine the relationship between practicing hobbies during COVID-19 confinement and the subjective well-being of university students in the Dominican Republic. For this, 138 university students from private Santo Domingo centers were surveyed. The participants answered the Satisfaction with Life Scale, SPANE, and a sociodemographic questionnaire that inquired about the practice of hobbies. The results of both scales were compared between people who had developed new hobbies vs. those who did not. It was found that the

participants who practiced hobbies had significantly higher scores than those who did not practice subjective well-being, especially in life satisfaction. Hobbyist participants seem to show a higher degree of conformity with their life. This finding supports the use of hobbies as a possible partial buffer against the adverse effects of the pandemic on individual subjective well-being.

Keywords: hobbies; subjective well-being; COVID-19; pandemic; quarantine.

Introducción

La pandemia del COVID-19 representa una emergencia de salud pública sin precedentes y ha sido motivo de alarma alrededor del mundo (Organización Mundial de la Salud, 2020). La población general de países fuertemente afectados por la pandemia como España, Italia y China reportaron efectos adversos sobre la salud mental de sus ciudadanos, como son altos niveles de ansiedad y depresión (Ahmed et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020), aumento excesivo del consumo de alcohol (Ahmed et al., 2020), la aparición de sintomatología de Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) (Casagrande et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020) y menor calidad de sueño (Casagrande et al., 2020).

Un efecto particular de la pandemia es la disminución de bienestar, tanto mental (Ahmed et al., 2020), como el emocional (Lades et al., 2020) en los individuos. No obstante, una medida más amplia y estable es el bienestar subjetivo, el cual se define como la experiencia global de reacciones positivas que los individuos perciben de su propia vida (Diener, 1994). Es decir, es la apreciación que se tiene sobre la vida a nivel cognitivo y emocional. Este constructo está conformado por dos componentes: el afectivo y el cognitivo. El primero, se refiere a la experiencia de afecto positivo y negativo del individuo, que es el componente más cambiante en el tiempo. El segundo, se refiere a la calidad de vida, que se define como las evaluaciones globales que realiza el individuo acerca del grado de conformidad con su vida.

El bienestar subjetivo ha mostrado ser estable en el tiempo a pesar de la variabilidad de las experiencias de afecto en los individuos (Diener, 1994). El mismo es influido por un sinnúmero de variables, entre las que se encuentran: rasgos de personalidad, altos niveles de extraversión y bajos niveles de neuroticismo (Brajša-Žganec et al., 2011), elevado apoyo social percibido y participación en actividades sociales, culturales y de ocio (Senocak & Demirkiran, 2020).

Recientemente, se ha reportado el rol que pueden jugar las actividades de ocio en el impacto de la incertidumbre y temor propios de la pandemia sobre el bienestar de los individuos (Lades et al., 2020). Se ha demostrado que las actividades de ocio, específicamente los hobbies y aquellas realizadas fuera del hogar, contribuyen a aumentar el bienestar de quienes las practican continuamente, aún en medio de la crisis sanitaria actual.

La relación entre el bienestar subjetivo y las actividades de ocio ha sido ampliamente documentada (Brajša-Zganec et al., 2010; B. Kim et al., 2010; Kuykendall et al., 2017; Lee et al., 2020; Zhang et al., 2017). Algunos estudios indagan más a fondo en la relación entre el bienestar subjetivo y la práctica de actividades de ocio al investigar variables como: la satisfacción que se obtiene de llevarlas a cabo (B. Kim et al., 2010; Kuykendall et al., 2017), la amplitud del repertorio de actividades (Lee et al., 2020) y el grado de compromiso dichas actividades, variable que ha sido asociada particularmente con el componente afectivo del bienestar subjetivo (Graefe et al., 2016; Zhang et al., 2017).

Las actividades de ocio mejoran la calidad de vida (J. Kim et al., 2018) y contrarrestan los efectos negativos del estrés rutinario (Takeda et al., 2015). Estas actividades se clasifican en ocio casual y ocio serio (Stebbins, 2001). El primero se refiere a las actividades placenteras de corta duración, que no requieren entrenamiento previo y producen una recompensa inmediata. El segundo se define como la práctica consistente y recurrente de actividades complejas que requieren la adquisición del conocimiento, el desarrollo de las habilidades pertinentes y/o la experiencia para superar los retos que presentan. Según Shen & Yarnal, (2010), ambos términos están asociados con el disfrute personal, un mayor grado de socialización y un aumento en la autoestima. El ocio serio en particular provee mayor duración de dichas recompensas y promueve el enriquecimiento personal, la autogratificación y la autoexpresión (Stebbins, 1992).

El concepto de ocio serio abarca diferentes tipos de actividades entre los que se encuentran los hobbies (Stebbins, 2001), una serie de actividades que se realizan de manera voluntaria, no tienen un periodo de tiempo preestablecido, representan cierto grado de desafío y no persiguen un fin específico (Gelber, 1991). Los hobbies mejoran el bienestar emocional (Lades et al., 2020), mitigan los efectos adversos de extensas y estresantes jornadas laborales en quienes los practican (Li et al., 2019) y promueven la resiliencia y la conducta prosocial (Steinberg & Simon, 2015).

Stebbins (2001) clasifica a las personas que practican hobbies en recolectores, participantes de

actividades deportivas y de juegos, participantes de actividades no competitivas, creadores y entusiastas de las artes liberales.

Los hobbies, como el resto de las actividades de ocio, se realizan de manera voluntaria y resultan placenteras, con la diferencia de que estos implican una participación activa, lo que excluye actividades pasivas como escuchar música o ver la televisión (Gelber, 1991). Además, como parte del ocio serio se realizan de forma recurrente, involucran perseverancia, esfuerzo hacia la obtención de nuevas habilidades y aprendizajes y generan beneficios duraderos (Stebbins, 1992). Estos beneficios han sido asociados a un mayor bienestar subjetivo. Asimismo, se halló que el enriquecimiento personal, autoexpresión del individuo y autogratificación o disfrute eran los beneficios que tenían un efecto mayor sobre el bienestar subjetivo (Jerry Lee & Hwang, 2016).

El bienestar subjetivo, a pesar de ser relativamente estable en el tiempo (Diener, 1994), es sensible a eventos que generan cambios sustanciales en el estilo de vida del individuo o sucesos que afectan sus relaciones significativas (Luhmann et al., 2012). La naturaleza e implicaciones de estos cambios pueden afectar tanto la experiencia afectiva del individuo, como los juicios que hace sobre la satisfacción con su propia vida a corto y largo plazo, alterando su bienestar subjetivo. La pandemia de COVID-19 provocó cambios en la rutina de los individuos y distancia física entre personas allegadas, dada la implementación de las medidas de cuarentena y distanciamiento social (Organización Mundial de la Salud, 2020), lo cual puede llevar a alteraciones en el componente afectivo y/o cognitivo del bienestar subjetivo (Luhmann et al., 2012).

La pandemia del COVID-19 representa una situación excepcional y gran relevancia en el ámbito psicológico, cuyos efectos han sido y continúan siendo estudiados en todo el mundo (Ahmed et al., 2020; Casagrande et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020). Entre las medidas para combatir esta nueva realidad se encuentra la cuarentena, que es definida por la Organización Mundial de la Salud (2020) como la restricción de actividades o separación de personas no enfermas con el fin de prevenir y desacelerar la propagación del virus. Esta medida en particular ha acarreado numerosas consecuencias a nivel emocional (Ahmed et al., 2020; Casagrande et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020; Lades et al., 2020). Entre otros hallazgos, Casagrande et al. (2020) encontraron que los adultos jóvenes cuentan con mayor propensión a sufrir efectos adversos sobre la salud mental durante la cuarentena.

Para junio de 2021, República Dominicana reportó 326,193 casos confirmados y 3,840 fallecidos, posicionándose como uno de los países más afectados por la pandemia de COVID-19 en el Caribe (Organización Panamericana de la Salud, 2021). En respuesta a la pandemia, las autoridades dominicanas implementaron una cuarentena a nivel nacional en marzo del 2020, la cual se prolongó por 18 meses y 23 días, terminando en octubre del. Esta medida supuso toque de queda entre las 7PM y las 5AM durante la semana y de 5PM a 5AM los fines de semana; cierre total o parcial de restaurantes, bares, iglesias y gimnasios; y prohibición de reuniones en lugar públicos o privados (Comisión de Alto Nivel para Prevención y Control del Coronavirus en República Dominicana, 2021). Esta extensa cuarentena sugiere efectos adversos sobre el bienestar de los dominicanos como se reporta en otros países (Ahmed et al., 2020; Casagrande et al., 2020; González-Sanguino et al., 2020). Los hobbies pudieran constituir actividades que mitiguen los ya mencionado efectos adversos de la cuarentena y contribuyan al bienestar de los individuos (Lades et al., 2020).

Método

El presente estudio tuvo un diseño no experimental, observacional, correlacional y transversal, debido a que pretendió medir diferencias entre dos grupos preexistentes en una sola medida.

Objetivos

El propósito del presente estudio es determinar si existen diferencias en el bienestar subjetivo entre jóvenes universitarios de la República Dominicana que desarrollaron hobbies durante la cuarentena domiciliar impuesta como respuesta a la pandemia del COVID-19 en comparación con aquellos que no. Para esto, se midió el bienestar subjetivo a través de instrumentos que abordan la satisfacción con la vida y sentimientos positivos y negativos relacionados a las experiencias. Se hipotetiza que aquellos jóvenes que desarrollaron estas prácticas durante la cuarentena presentarán niveles superiores de bienestar subjetivo en comparación con los jóvenes que no. Específicamente, hipotetizamos que los participantes que desarrollaron hobbies obtendrán mayor puntuación en la satisfacción con la vida, mayor presencia de sentimientos positivos y menor presencia de sentimientos negativos. El segundo propósito del estudio busca establecer la correlación entre bienestar subjetivo y la frecuencia de práctica de los hobbies. En dicho sentido, hipotetizamos que mayor frecuencia de práctica, mayor

satisfacción con la vida, mayor presencia de sentimientos positivos y menor presencia de sentimientos negativos.

Población y Muestra

Los participantes fueron jóvenes pertenecientes a universidades en la ciudad de Santo Domingo que se encontraban en cuarentena domiciliaria debido a la pandemia del COVID-19. Estos jóvenes debían estar dentro del rango de edad de 18 a 26 años para ser elegibles como participantes. Se excluyó por tanto de esta muestra a todo joven universitario que fuera menor de edad, debido a que se requerían procesos adicionales para que pudiera consentir a participar en el estudio, y mayor de 26 debido a las diferencias en responsabilidades, estilos de vida y etapa en el ciclo vital con el resto de la muestra. Utilizamos un muestreo no probabilístico por bola de nieve para reclutar los participantes. Se realizó un análisis de potencia para determinar el tamaño de la muestra con una potencia de .8 y un alfa de .05 que pudiera predecir un tamaño de efecto mediano de ($d = .5$). El análisis arrojó un total de 128 participantes.

Un total de 231 personas completaron la encuesta. Luego de descartar las respuestas inválidas, la muestra se redujo a 138 jóvenes universitarios.

Instrumento

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción con la Vida y la Escala de Experiencias Positivas y Negativas como medidas de bienestar subjetivo y un cuestionario sociodemográfico.

Escala de Satisfacción con la Vida. La Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, 1985) mide la satisfacción con la vida, es decir, evaluaciones cognitivas globales que el individuo hace acerca del grado de conformidad con su vida. Es una escala con 5 ítems tipo Likert, que comprenden puntuaciones desde el 1 al 5, donde 1 es muy en desacuerdo y 5 es muy de acuerdo con la afirmación presentada (Diener et al., 1985). Se utilizó la versión traducida al español por Atienza et al. (2000) en el presente estudio, donde obtuvo un alfa de Cronbach de $\alpha = .87$, lo cual sugiere una confiabilidad alta.

Escala de Experiencias Positivas y Negativas. La Escala de Experiencias Positivas y Negativas (Diener, 2010) pretende medir la presencia y frecuencia de sentimientos positivos y negativos que el individuo ha experimentado en las últimas 4 semanas, así como el balance existente entre ambos tipos de sentimientos. Es una escala de 12 ítems tipo Likert, que comprenden puntuaciones del 1 al 5, donde el 1 implica nunca o muy raramente experimentar la emoción, y el 5 implica siempre o casi siempre experimentar la emoción. El instrumento posee tres subescalas: sentimientos positivos (SPANE-P), sentimientos negativos (SPANE-N) y equilibrio afectivo (SPANE-B). Las subescalas SPANE-P y SPANE-N poseen 6 ítems cada una, mientras que la escala SPANE-B es el resultado de restar los resultados en la puntuación de las dos escalas anteriores. En su versión original en inglés, se reportó un alfa de Cronbach de $\alpha = .87$ para la subescala de sentimientos positivos, de $\alpha = .81$ para la de sentimientos negativos y de $\alpha = 0.89$ para la de equilibrio afectivo (Diener et al., 2010). Dicho instrumento se tradujo al español utilizando la técnica de traducción paralela, debido a la limitada disponibilidad de versiones en este idioma para esta escala. Esta versión utilizada en la investigación obtuvo un alfa de Cronbach de $\alpha = .87$ para la subescala de sentimientos positivos y de $\alpha = .81$ para la subescala de sentimientos negativos, lo que sugiere una confiabilidad alta.

Cuestionario sociodemográfico. El cuestionario creado por los investigadores recolectó información sobre variables sociodemográficas como sexo, edad, ciudad de residencia, estado civil, posición socioeconómica y ocupación. Se incluyeron además preguntas para determinar si el participante había desarrollado un hobby durante la cuarentena domiciliaria, así como para verificar el tipo de hobby realizado y la frecuencia con la que se practicaba.

Procedimiento de recogida y análisis de datos

El presente estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana, garantizando la protección de sus participantes.

Los participantes fueron contactados a través de la red social WhatsApp. Se les envió un enlace para una encuesta virtual que contenía inicialmente el consentimiento informado donde el posible participante podía informarse sobre el propósito y la naturaleza del estudio, así como los riesgos y beneficios de su participación en el mismo. Los participantes consintieron al estudio a través de la colocación de sus iniciales. La modalidad del levantamiento de datos fue completamente virtual debido a la situación sanitaria de pandemia de COVID-19.

Los participantes completaron inicialmente el cuestionario sociodemográfico, seguido de la Escala de

Satisfacción con la Vida, y por último la Escala de Experiencias Positivas y Negativas.

Se utilizó el programa *Just Another Statistical Program* (JASP) para realizar los análisis estadísticos. En primer lugar, se calcularon las estadísticas descriptivas de las variables sociodemográficas, seguido de una prueba U con fines de analizar las diferencias en el bienestar subjetivo entre los participantes que desarrollaron hobbies con aquellos que no. Por último, se realizaron una serie de correlaciones para determinar la relación entre la frecuencia de práctica de hobbies y el bienestar subjetivo en los participantes.

Para comprobar la hipótesis de la existencia de diferencias entre jóvenes universitarios que desarrollaron hobbies durante la cuarentena y aquellos que no, en los aspectos cognitivo (satisfacción con la vida) y afectivo (sentimientos positivos y negativos) del bienestar subjetivo, se realizó una prueba U de Mann Whitney. Se seleccionó dicha prueba por tener muestras no equivalentes. Para conocer la correlación entre la frecuencia de práctica y el bienestar subjetivo, se realizó una prueba de correlación de Pearson.

Resultados

Antes de contestar las preguntas de investigación, presentamos la descripción de la muestra estudiada. Los participantes presentaron una media de edad de 20.21 (DE = 1.7). En relación con el sexo, el 73.91% de los participantes era mujer, el 25.36% era hombre y un 0.73% era no binario. Con relación al estado civil, el 99.28% era soltero y el 0.73% era casado.

Asimismo, el 81.88% de la muestra desarrolló hobbies durante el confinamiento, y el 18.12% restante no.

En la Figura 1, se observan la frecuencia de desarrollo de hobbies durante el confinamiento.

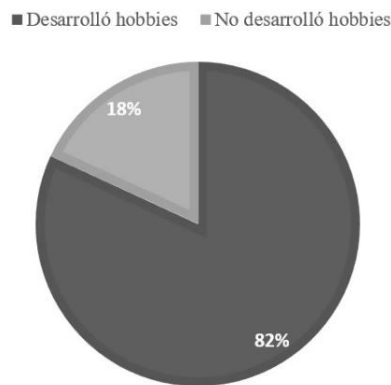


Figura 1. Frecuencia de desarrollo de hobbies durante el confinamiento

Los hobbies más practicados fueron las actividades físicas (56.21%), seguidas de las actividades artísticas (47.06%), las actividades interactivas (25.49%) y las actividades musicales (11.11%). El 43.48% de la muestra practicaba más de un tipo de hobby. La Figura 2, presenta los tipos de hobbies desarrollados durante el confinamiento.



Figura 2. Tipo de hobbies desarrollados durante el confinamiento

La frecuencia de práctica de hobbies (en aquellos que afirmaron desarrollarlos) más común fue la de dos o tres veces a la semana (28.99%), seguida de más de cuatro veces a la semana (26.81%), una vez a la semana (17.39%), una vez a la quincena (6.52%) y por último una vez al mes (2.17%). La Figura 3, muestra la frecuencia de práctica de hobbies.



Figura 3. Frecuencia de práctica de hobbies

El primer propósito de esta investigación buscaba establecer las diferencias en el bienestar subjetivo entre el grupo de participantes que desarrolló hobbies vs. el grupo que no desarrolló hobbies. Los resultados muestran que los participantes que desarrollaron hobbies durante el confinamiento presentaban una puntuación significativamente mayor a aquellos que no en la satisfacción con la vida (12.73 vs. 11.4, $w = 1048.5$, $p < .05$). No se encontraron resultados significativos en sentimientos positivos ni sentimientos negativos. En la Tabla 1, se observan los resultados de la prueba U realizada.

Tabla 1. *U de Mann Whitney practicantes vs. no practicantes en bienestar subjetivo y práctica de hobbies*

	Practicantes de hobbies (n = 113)		No practicantes de hobbies (n = 25)		U	Correlación Biserial por Rangos
	M	SD	M	SD		
Satisfacción con la Vida	12.73	4.88	11.4	3.65	1048.5*	-0.26
Sentimientos Positivos	13.34	3.97	11.73	4.36	1144	-0.39
Sentimientos Negativos	10.59	4.49	11.81	4.07	1625	0.26

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$.

Estos resultados sugieren que desarrollar una afición tiene un efecto favorable en la evaluación que el individuo hace sobre su propia vida. Es decir, cuando los participantes practican una afición, presentan puntuaciones más altas en la satisfacción con la vida.

Asimismo, se observó una puntuación mayor, pero no una diferencia estadísticamente significativa entre ambos grupos en las variables de sentimientos positivos y sentimientos negativos. Este resultado sugiere que practicar una afición no produce un efecto significativo sobre la frecuencia con la que los participantes experimentan sentimientos positivos o negativos.

El segundo propósito del estudio busca establecer la relación entre la frecuencia de práctica de los hobbies y el bienestar subjetivo. Para esto se realizó una correlación de Pearson entre bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, sentimientos positivos y sentimientos negativos) y la frecuencia de práctica de hobbies.

La tabla 2 presenta los resultados de este cálculo.

Tabla 2. *Correlaciones entre bienestar subjetivo y la frecuencia de práctica de hobbies*

	Practicantes de hobbies (n=113)			
	SV	SP	SN	FH
Satisfacción con la Vida	-			
Sentimientos Positivos	.51***	-		
Sentimientos Negativos	-.18	-.2*	-	
Frecuencia de Práctica de Hobbies	.04	.13	-.001	-

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. SV = Satisfacción con la Vida; SP = Sentimientos positivos; SN = Sentimientos Negativos; FH = Frecuencia de Práctica de Hobbies

Los resultados indican que la frecuencia de práctica de hobbies presentó una correlación positiva muy baja y no significativa con la satisfacción con la vida de los participantes ($r = .04$, $p = n.s$). Esto sugiere que no existe una relación entre las variables.

Adicionalmente, observamos que la frecuencia de práctica de hobbies presentó una correlación positiva baja y no significativa con los sentimientos positivos experimentados por los participantes ($r = .13$, $p = n.s$). Sugiriendo que no existe una relación entre las variables. Por último, encontramos que la frecuencia de práctica de hobbies presentó una correlación negativa muy baja y no estadísticamente significativa con los sentimientos negativos ($r = -.001$, $p = n.s$). Esto sugiere que no existe una relación entre ambas variables.

Discusión

El objetivo principal del presente estudio fue indagar en las posibles diferencias en el bienestar subjetivo entre jóvenes universitarios que desarrollaron hobbies durante la cuarentena domiciliar producto de la pandemia del COVID-19 y aquellos que no. Nuestros hallazgos revelan la existencia de diferencias significativas entre

ambos grupos en un aspecto del bienestar subjetivo, la satisfacción con la vida. Sin embargo, en el segundo y tercer aspecto del bienestar subjetivo, sentimientos positivos y sentimientos negativos, las diferencias no fueron significativas. Los resultados indican que la práctica de una afición aumenta la favorabilidad con la que se evalúa la propia vida, pero no afecta la frecuencia con la que se experimentan sentimientos positivos o negativos. Lo que sugiere que en contextos de mucha incertidumbre como la pandemia del COVID-19 (Lades et al., 2020), el desarrollo y práctica de hobbies aparenta mejorar la percepción con la que los individuos evalúan su vida. Pero no constituyen un factor relevante para modular la experiencia de sentimientos positivos o negativos.

Estos resultados concuerdan con lo encontrado por Kim et al., (2018), quienes hallaron que la participación en actividades de ocio fungía como predictor significativo de la satisfacción con la vida. Estos resultados implican que la práctica de hobbies puede ser sustancialmente beneficiosa para el bienestar de los individuos.

Como objetivo secundario, se investigó la relación existente entre la frecuencia de práctica de hobbies y el bienestar subjetivo, hipotetizando que existiría una correlación positiva entre ambas variables. Dicha correlación no fue encontrada, lo que sugiere que los efectos positivos sobre el bienestar subjetivo que presentan los hobbies no son afectados por la frecuencia con la que se practican. Nuestros resultados difieren con los encontrados en el estudio de Graefe et al., (2016), quienes reportaron que la frecuencia de práctica de actividades de ocio estaba relacionada con un mayor afecto positivo. Pero concuerdan en que no afectan la reactividad del afecto a circunstancias negativas. Nuestros descubrimientos aparentan exponer que practicar más frecuentemente una afición no influye en el afecto positivo ni mitiga el aumento del afecto negativo cuando el individuo experimenta situaciones adversas. Adicionalmente, los hallazgos proponen que la satisfacción con la vida no es afectada por la frecuencia con la que se realiza la afición en cuestión. Esto pudiera ser explicado por aquellos estudios que describen esta dimensión del bienestar como su aspecto más estable y menos influenciado por variables relacionadas a eventos externos (Luhmann et al., 2012). Es importante mencionar que estos estudios fueron realizados en otros contextos antes de la pandemia. Si bien es cierto que las actividades de ocio pueden amortiguar los efectos adversos, puede que la crisis de salud mental generada por la pandemia sea mayor de lo que los efectos del ocio pueden amortiguar.

La presente investigación posee ciertas limitaciones que deben ser consideradas antes de su interpretación. En primer lugar, la naturaleza no probabilística del muestreo por bola de nieve provocó que los grupos de comparación (practicantes de hobbies y no practicantes de hobbies) no fueran homogéneos. Además, la muestra era poco diversa en cuestiones de edad, sexo y posición socioeconómica. Esto constituye una amenaza a la generalización de los resultados. En segundo lugar, todos los cuestionarios utilizados en la encuesta fueron de auto reporte, lo que representa una amenaza a la validez interna por la posibilidad de deseabilidad social, mala interpretación de las preguntas y la capacidad de introspección de los participantes.

A pesar de las limitaciones expresadas, el presente estudio contribuye a la literatura profundizando en el impacto positivo de los hobbies sobre el bienestar subjetivo en individuos que se ven afectados por eventos externos adversos, como resulta ser la pandemia de COVID-19

Conclusiones

Los hallazgos del presente estudio colocan a los hobbies en una posición relevante dentro de las actividades que pueden aumentar el bienestar subjetivo individual. Los resultados indican que la realización periódica y consistente de estas actividades aumenta el grado de satisfacción con la vida. No obstante, aún quedan varios elementos sobre este tema por estudiar. Sugerimos que futuros estudios exploren otras variables relacionadas con los hobbies e indaguen en su relación con el bienestar subjetivo. Por ejemplo, la amplitud del repertorio de hobbies y la satisfacción de los practicantes con los mismos. Asimismo, recomendamos el estudio de estas relaciones en otras poblaciones que lidien con niveles altos de estrés e incertidumbre, como pacientes con trastornos depresivos o de ansiedad, personas ancianas, desplazados y refugiados; y personas con enfermedades terminales. Por último, consideramos oportuno y acertado profundizar en la medición del constructo de hobby ya que su efecto de amortiguación parcial de los efectos negativos de la pandemia del COVID-19 podrían resultar efectivos en otros contextos que vulneren la salud mental y no necesariamente se limiten al confinamiento

Referencias

Ahmed, Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51. <https://doi.org/10.1111/jpm.12344>

- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314–319.
- Brajša-Žganec, A., Ivanović, D., & Lipovčan, L. K. (2011). Personality traits and social desirability as predictors of subjective well-being. *Psihologijske Teme*, 20(2), 261–276.
- Brajša-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. (2010). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being. *Social Indicators Research*, 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020). The enemy who sealed the world: Effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Medicine*, 34(4), 15–16. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 103–157.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Gelber, S. M. (1991). A job you can't lose: Work and hobbies in the Great Depression. *Journal of Social History*, 24(4), 741–766. <https://doi.org/10.1353/jsh/24.4.741>
- González-Sanguino, C., Ausin, B., Castellanos, M., Saiz, J., López-Gómez, A., Ugidos, C., & Muñoz, M. (2020). Mental health consequences during the initial stage of the 2020 coronavirus pandemic (COVID-19) in Spain. *Brain, Behavior and Immunity*, 87, 172–176.
- Graefe, A. R., Mowen, A. J., Almeida, D. M., & Sliwinski, M. J. (2016). The influence of leisure engagement on daily emotional well-being. *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1757537>
- Jerry Lee, K. J., & Hwang, S. (2016). Serious leisure qualities and subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374437>
- Kim, B., Lee, Y., & Chun, S. (2010). An exploratory study examining the relationships between the leisure-related variables and subjective well-being of community residents. *Annals of Leisure*, 613–629. <https://doi.org/10.1080/11745398.2010.9686867>
- Kim, J., Heo, J., Dvorak, R., Ryu, J., & Han, A. (2018). Benefits of leisure activities for health and life satisfaction among Western migrants. *Annals of Leisure Research*, 47–57. <https://doi.org/10.1080/11745398.2017.1379421>
- Kuykendall, L., Lei, X., Tay, L., Cheung, H. K., Kolze, M., Lindsey, A., Silvers, M., & Engelsted, L. (2017). Subjective quality of leisure & worker well-being: Validating measures & testing theory. *Journal of Vocational Behavior*, 14–40. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2017.07.007>
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>
- Lee, K. J. J., Hwang, S., & Stodolska, M. (2020). Leisure and subjective well-being of parents of Korean transnational-split families. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00852-8>

- Li, Z., Dai, J., Wu, N., Jia, Y., Gao, J., & Fu, H. (2019). Effect of long working hours on depression and mental well-being among employees in Shanghai: The role of having leisure hobbies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244980>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Senocak, S. U., & Demirkiran, F. (2020). Subjective well-being and influencing factors in Turkish nursing students: A cross-sectional study. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 70, 630–635. <https://doi.org/10.5455/JPMA.11398>
- Shen, X. S., & Yarnal, C. (2010). Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy: What's in there? *Leisure Sciences*, 5, 162–179. <https://doi.org/10.1080/01490400903547179>
- Stebbins, R. (2001). Serious Leisure. *Society*, 38(4), 53–57.
- Steinberg, D. B., & Simon, V. A. (2015). A comparison of hobbies and organized activities among low income urban adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 1182–1195. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01365-0>
- Takeda, F., Noguchi, H., Monma, T., & Tamiya, N. (2015). How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan?: An evidence from a national longitudinal survey. *Plos One*, 10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139777>
- Zhang, W., Feng, Q., Lacanienta, J., & Zhen, Z. (2017). Leisure participation and subjective well-being: Exploring gender differences among elderly in Shanghai, China. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2016.11.010>