



## UIC BARCELONA Y ATRÁPALO LANZAN UN ESTUDIO CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DEL OCIO

### **El tiempo de ocio de calidad impacta positivamente sobre nuestra salud física y mental**

El análisis, impulsado por Atrápalo y realizado por la Universitat Internacional de Catalunya (UIC Barcelona), recoge por primera vez más de 100 estudios realizados en todo el mundo sobre los efectos positivos en la salud física y mental de la participación activa en actividades de ocio de calidad.

El informe, elaborado por la profesora del grado en Psicología de UIC Barcelona, Anna Carballo Márquez, concluye que existe una correlación positiva entre salud física, bienestar y esperanza de vida con las vacaciones, las actividades de ocio y los viajes libremente elegidos y disfrutados, que favorecen la reducción del estrés, la capacidad de socialización, la creatividad y la activación de valores, creencias o habilidades.

El estudio revela que las personas normalmente se sienten más felices, más sanas y más relajadas después de realizar un viaje, asistir al teatro o disfrutar de una actividad.

**Barcelona, 11 de abril de 2024.-** Atrápalo y la Universitat Internacional de Catalunya (UIC Barcelona) presentan un informe en el que analizan más de 100 estudios realizados en diferentes países, en los que se **correlaciona el tiempo y las actividades de ocio con mayores niveles de salud física, bienestar psicológico y esperanza de vida.**

La mayoría de los estudios que recoge el informe, realizado por la profesora del grado en Psicología de UIC Barcelona Anna Carballo Márquez, apuntan a que **no sería tan importante la cantidad de horas de tiempo libre, como la calidad y la satisfacción percibida del uso y disfrute que se hace de este tiempo.**

Viajar, participar en actividades culturales y asistir a actividades sociales, son según el análisis, las actividades de ocio que muestran un mayor impacto sobre la satisfacción y el sentimiento de las personas. Por otro lado, actividades como ver la televisión o navegar por internet, correlacionan de forma negativa con este bienestar.

En cuanto a los estudios que han evaluado medidas de salud física y bienestar, antes y después de un viaje, han revelado que las personas normalmente se sienten más felices, más sanas y más relajadas después de viajar. Además, las personas que

disfrutan de períodos vacacionales más largos y más a menudo corren un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Multitud de investigaciones avalan que los niveles de felicidad y bienestar emocional podrían empezar a observarse incluso cuatro semanas antes del inicio del periodo vacacional, de manera que cuando empezamos a planificar y anticipar nuestras vacaciones, ya empezamos a observar el impacto en nuestro bienestar emocional.

Otros estudios han mostrado los importantes beneficios para nuestro bienestar del tiempo de ocio entre semana, como la participación en actividades culturales y artísticas activas y variadas, como ir al teatro, a conciertos, visitar museos, etc., que aumentan el bienestar psicológico y disminuyen los síntomas depresivos, gracias al efecto de la libertad de elección, la libertad de expresión y la expresión creativa.

**Hay varios factores que explican por qué el ocio afecta positivamente sobre nuestra salud física y mental:**

1. **La reducción del estrés**, que impacta tanto en el sistema cardiovascular, como en el sistema inmunológico, el sistema digestivo y el sistema nervioso central.
2. **La facilitación de la socialización, la interacción y participación social**, que es uno de los principales factores protectores para la salud física y mental, en contraposición al sentimiento de soledad.
3. **La implicación de la motivación intrínseca**, que mejora la persistencia, la creatividad, la comprensión conceptual y el bienestar subjetivo cuando damos respuesta a alguna de nuestras necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia o la afinidad.
4. **La activación de nuestros valores, creencias o habilidades y talentos**, que favorecen la percepción de una vida con sentido y propósito, contribuyendo así a una mayor esperanza de vida.

La literatura científica recoge también **evidencias de los beneficios que el ocio tiene en los colectivos vulnerables**, ya que mejora significativamente sus habilidades sociales (autocontrol, disminución de la agresividad) y sus habilidades cognitivas (capacidad atencional). Y es que, los beneficios positivos del ocio aún son más palpables y necesarios en estos colectivos vulnerables. Personas con discapacidad, sin hogar, en riesgo de exclusión, mayores, familias migrantes o niños tutelados, entre otros. Para todos ellos, el ocio aporta todos estos beneficios y todavía más, ya que es un medio muy potente y necesario para su inclusión social. Por ello, las entidades que atienden a estas personas vulnerables reclaman este derecho al ocio.

En conclusión, **el análisis valida los importantes beneficios a nivel de salud física, de bienestar psicológico y emocional de la participación activa en actividades de ocio de calidad libremente elegidas y disfrutadas, por lo que es importante que todos, sin importar el colectivo, la edad, el nivel socioeconómico, la cultura o las creencias, hagamos hueco en nuestra agenda para dedicar tiempo a viajar y a participar de actividades culturales y artísticas activas y variadas.**

Los resultados de este informe ratifican la propuesta de valor de Atrápalo, la compañía experta en viajes y experiencias, quien defiende que **‘todos tenemos derecho a disfrutar’**. A través de su programa de [Ocio Social](#), la plataforma ha hecho posible que más de 2.000 personas en situación de vulnerabilidad o de exclusión social hayan disfrutado del ocio a través de actividades como el teatro. Además, a través del Redondeo Solidario, Atrápalo junto con el compromiso de sus clientes, ha destinado un

total 382.544€ a proyectos sociales, de los cuales 113.337€ han sido donados a proyectos de ocio.

Uno de los proyectos beneficiados de esta categoría ha sido la Associació Ludàlia, cuya misión es la integración social de jóvenes con discapacidad intelectual a través de actividades lúdicas. Esta iniciativa refuerza la misión de Atrápalo de facilitar el acceso al ocio a todos. En palabras de Ignacio Sala, co-fundador y CMO de Atrápalo: “Seguimos apostando por defender el derecho a disfrutar del tiempo libre como un derecho fundamental para todas las personas”.

#### **Para más información:**

##### **Marta González Martínez**

Responsable de Comunicación  
de las facultades del Campus Sant Cugat  
T. +34 935 042 000. Ext: 5153 / 675 78 34 18  
[mgonzalezmar@uic.es](mailto:mgonzalezmar@uic.es)  
Josep Trueta, s/n  
08195 Sant Cugat del Vallès

#### **Sobre UIC Barcelona**

La [Universitat Internacional de Catalunya](#) (UIC Barcelona) nació en 1997 con el objetivo de ofrecer una formación universitaria de calidad y promover la investigación como servicio a la sociedad. Ligada al mundo empresarial y con un marcado carácter internacional, imparte 16 grados, 8 dobles grados, una treintena de dobles titulaciones internacionales y una amplia oferta de programas de posgrado en sus dos campus, situados en Barcelona y Sant Cugat del Vallés.

Como parte de su compromiso con la sociedad, UIC Barcelona también cuenta con tres clínicas universitarias ubicadas en el Campus Sant Cugat: la [Clínica Universitaria de Odontología](#), [Support – Clínica Universitaria de Psicología y Psiquiatría](#), y [Cuides UIC Barcelona](#), centrada en la atención a pacientes con enfermedades avanzadas y cuidados paliativos.

#### **Sobre Atrápalo**

ATRÁPALO, fundada en el año 2.000 y con sede en Barcelona, es una plataforma online dedicada a promocionar ofertas de viajes y experiencias. ATRÁPALO ofrece entradas, hoteles, viajes, vuelos, trenes, escapadas, cruceros, actividades, alquiler de coches y cuenta con una división de viajes para empresas. Con más de 8 millones de usuarios y una facturación superior a los 250 M€, ATRÁPALO tiene presencia en España, Chile, Colombia, Perú, Argentina y México.