



Doi: <https://doi.org/10.17398/2340-4256.19.1167>

**PERSPECTIVAS TEMPORALES  
TRAS EL OCIO SERIO DE LA JUVENTUD**

***TIME PERSPECTIVES  
BEHIND THE SERIOUS LEISURE OF YOUTH***

NURIA CODINA  
*Universitat de Barcelona*

JOSÉ VICENTE PESTANA (AUTOR CORRESP.)  
*Universitat de Barcelona*

RAFAEL VALENZUELA  
*Universitat de Barcelona*

ROBERT STEBBINS  
*University of Calgary*

Recibido: 2-3-2024 Aceptado: 22-6-2024

**RESUMEN**

El ocio serio, en un sentido tanto positivo como negativo, puede ocupar buena parte del tiempo de una persona –especialmente en la juventud. Para profundizar en conocimiento de las experiencias del ocio y del tiempo, en esta investigación se caracteriza el ocio serio de una muestra de jóvenes, precisando sus relaciones con las perspectivas temporales (pasados negativo / positivo, presentes hedonista / fatalista, futuro). Cumplimentaron los inventarios de ocio serio y de perspectivas temporales 354 jóvenes (186

hombres, 174 mujeres) con edad  $M = 32,18$  y  $DT = 4,41$ . Los resultados especifican la frecuencia, la duración de los ocios serios y las diferencias de género (estando los hombres más inclinados a las actividades físico-deportivas, los hobbies / actividades artísticas y, las mujeres, más dadas a la lectura). Se observó, además, que las actividades de ocio serio difieren entre sí según: el progreso en la práctica, el esfuerzo y la perseverancia –aspectos correlacionados con las perspectivas temporales; en particular, el presente hedonista; por ejemplo, cuanto más presente está esta modalidad del presente, más se comparte con otros practicantes ideales, creencias y sentimientos relativos a la actividad. Estos hallazgos ofrecen un nuevo conocimiento al ver de qué manera –y hasta qué punto–, en el contexto de la juventud y de la ambivalencia del ocio, el ocio serio está imbricado en las actitudes hacia el tiempo –que orientan y condicionan el comportamiento del día a día.

*Palabras clave:* Actividades de ocio; Experiencia del tiempo; Juventud; Ocio; Ocio serio; Perspectivas temporales balanceadas; Perspectivas temporales; Tiempo; Tiempo de ocio; Tiempo libre.

#### ABSTRACT

Serious leisure, in both a positive and a negative sense, can take up a good part of a person's time—especially in youth. In order to deepen the knowledge of the experiences of leisure and time, this research characterizes the serious leisure of a sample of young people, specifying its relationships with time perspectives (negative / positive past, hedonistic / fatalistic present, future). Serious leisure and time perspective inventories were completed by 354 young people (186 men, 174 women) with  $M = 32.18$  and  $SD = 4.41$ . The results specify the frequency, the duration of serious leisure and gender differences (being men more inclined to physical-sports activities, hobbies / artistic activities and women more given to reading). It was also observed that serious leisure activities differ among themselves according to: progress in practice, effort and perseverance –aspects correlated with time perspectives; in particular, the hedonistic present. For example, the higher values this modality of the present is, the more ideals, beliefs, and feelings regarding the activity are shared with other practitioners. These findings offer new knowledge by seeing how –and to what extent–, in the context of youth and the ambivalence of leisure, serious leisure is imbricated in attitudes towards time –which guide and condition the behavior of the day to day.

*Keywords:* Balanced time perspective; Free time; Leisure; Leisure activities; Leisure time; Serious leisure; Time; Time experience; Time perspectives; Youth.

## I. INTRODUCCIÓN

El binomio ocio y juventud se expresa en una diversidad de comportamientos, catalogados socialmente entre los extremos de lo patológico –en señal de desaprobación– y lo creativo –en términos de aprobación. La amplitud de expresiones de ocio, que tienen lugar entre estos extremos, delata la ambivalencia del fenómeno, esto es, respecto a lo que contribuye el ocio con el desarrollo de la persona, y en especial, en el caso de la juventud (Codina, 1999; Munné y Codina 1996, 2002; Valenzuela et al., 2021). Sin lugar a dudas, dicha ambivalencia puede generar desconcierto, al tiempo que aporta informaciones relevantes cuando se estudia en relación con procesos psicosociales como las actitudes temporales.

En la percepción del ocio como patológico (o fuente de patologías) tiene cabida la conocida expresión “la ociosidad es la madre de todos los vicios”, idea a la que se hace alusión incluso en la Biblia; a título de ejemplo, en el caso de la crítica a personas que “aún también estando ociosas, o teniendo poco trabajo, se acostumbran a andar de casa en casa, no como quiera ociosas, sino también parleras y curiosas, hablando de cosas de que no deberían hablar” (1 Tim, 5:13; Terranova Editores, 1997, p. 1162). Otra visión del ocio en términos de lo patológico la ha desarrollado Rojek (2005) con su concepto de *deviant leisure*, explicitando cómo, a partir de una actividad de ocio, pueden generarse problemas como el aislamiento social, la violencia o algunas alteraciones del orden público. En el caso de la juventud –y entre otros ejemplos–, estas visiones negativas (y a menudo masculinizadas), se han observado en la representación del ocio juvenil en medios como la prensa (Castrechini et al., 2015).

En contraposición a esta postura negadora del ocio –con su máxima de “Ocio, ¡ni para descansar!”– o la concepción del ocio como fuente de problemas, están las evidencias de las asociaciones significativas entre determinadas actividades de ocio y la procrastinación, poniendo de manifiesto que ciertas prácticas previenen o contrarrestan la procrastinación (Pestana et al., 2020). Subrayando la importancia del ocio en el desarrollo y el crecimiento de la persona están los trabajos de Kleiber (1999) y Kleiber y McGuire (2016), quienes ofrecen una visión general de lo positivo que puede llegar a ser el ocio en diferentes etapas de la vida. Y, específicamente, un gran alegato a favor del ocio lo ofrece una de las teorías con más prédica en los últimos años, la del ocio serio. Esta teoría es muy valorada por la comunidad científica, entre otras razones – como se mostrará en este trabajo –por dinamizar procesos psicosociales y respuestas adaptativas a la necesidad de estructura en la gestión del tiempo. La juventud, con sus ambivalencias comportamentales en el ocio, se enfrenta al

reto de dar estructura a su tiempo; un reto que se ha ido extendiendo y generalizando más allá de este período vital.

El encaje del ocio serio, en una sociedad en la que se necesita dar estructura al tiempo, se explica dado que esta modalidad de ocio ocupa a las personas y regula el comportamiento mediante la práctica “sistemática de una actividad *amateur*, *hobby* o voluntariado que es suficientemente sustancial e interesante para que el participante encuentre una carrera allí, en la adquisición y expresión de sus destrezas y conocimientos especiales” (Stebbins, 1992, p. 3 –traducción propia). Profundizando en las características del ocio serio, éste se distingue por: la necesidad de perseverar; la tendencia a desarrollar una carrera en la actividad llevada a cabo (mediante progresos específicos en función de las contingencias que rodean a la práctica de los ocios); un esfuerzo personal significativo por adquirir conocimientos, entrenamientos y/o destrezas; la diferenciación del individuo a partir de un determinado conjunto de actitudes, creencias, normas, eventos, valores, prácticas, metas tradiciones, principios morales y comportamientos estándar (*ethos*); la fuerte identificación del participante con lo que hace; y la obtención de beneficios duraderos: auto-actualización, auto-enriquecimiento, auto-expresión, renovación del propio *self*, sentimiento de logro, mejora de la auto-imagen, interacción social, idea de pertenencia y los resultados tangibles de la actividad realizada (Stebbins, 1992).

En aras de precisar cuán amplio puede ser el rango de influencias del ocio serio en la cotidianidad, más recientemente Stebbins (2020, p. 35 –traducción propia) ha identificado los tres contextos en que pueden observarse estas influencias: el contexto *micro* (concerniente “a la microesfera de agencias, emociones, creencias, interacción social inmediata”), el contexto *meso* (en el que la interacción social se extiende a “pequeños grupos, redes sociales, mundos sociales y estilos de vida”) y el contexto *macro* (relativo a las “abstracciones de rango general como comunidad, sociedad, cultura, clase social, circunstancias histórico-sociales”). En otras palabras, la práctica de una actividad –como ocio serio– vertebrada desde la experiencia individual hasta la relevancia social; por ejemplo, un grupo de aficionados de una pequeña localidad, cuya pasión sean las artes, puede llegar a organizar un festival para no profesionales que se convierta en un distintivo del barrio o pueblo (esto es, más allá de los límites del entorno inmediato).

Ahora bien, el ocio serio no hace referencia a actividades de ocio concretas; esto es, cualquier actividad puede darse o practicarse como ocio serio –por ejemplo, con la colección de sellos o sobres de azúcar, la creación de un catálogo de vestidos de muñecas Barbie, o aprendiendo a hacer punto o tejer. Se

trata, en todo caso, de una inversión temporal –en frecuencia y dedicación– que puede contribuir con los procesos identitarios del individuo (Codina, 1999; Codina et al., 2017; Lee et al., 2021; Taylor y Kay, 2015). Sobre este aserto de la temporalidad, debe advertirse la característica –inherente del ocio serio– de estructurar y regular el tiempo, afectando el quehacer de las personas. Por ejemplo, un joven que, a partir de sus experiencias pasadas, hoy se aficiona a un nuevo deporte –que practica regularmente, se siente acompañado por iguales, competente e identificado con la actividad– muy probablemente, con esta actividad hará planes a corto, medio y largo plazo, además de estar disfrutándolo en el presente.

Otro aspecto a tener en cuenta, con respecto a la temporalidad en el ocio serio, son los problemas que pueda traer consigo la inversión de tiempo que requiere una actividad determinada. En este sentido, un ocio serio puede ser tan absorbente que quite tiempo y energía para destinar a otros ocios (Codina, 1999). Así, el propio Stebbins (2020) ha hecho explícito que una actividad de ocio serio puede generar –con su dedicación– inconvenientes, tensiones e incluso problemas (por ejemplo, una lesión por exceso al practicar alguna actividad físico-deportiva).

A partir de la importancia de la temporalidad relacionada con la estructura y regulación del tiempo (antes apuntada), en la presente contribución consideramos conjuntamente la modalidad del ocio serio y las actitudes hacia el tiempo en jóvenes. En particular, nos referiremos a la codificación, organización y recuerdo de experiencias vividas –y consecuente construcción de nuevas metas, expectativas y escenarios futuros– en términos de la teoría de las perspectivas temporales promovida por Zimbardo (Zimbardo y Boyd, 2008/2009; Zimbardo, Keough y Boyd, 1997). Esta teoría diferencia cinco perspectivas temporales: el pasado negativo (visión o actitud pesimista, negativa o aversiva hacia lo ya ocurrido), el pasado positivo (evaluación nostálgica y construcción positiva del ayer), el presente hedonista (marcada por el vivir al día y la gratificación inmediata), el presente fatalista (caracterizada por la visión negativa del futuro e imposibilidad de un futuro placentero a partir del comportamiento actual) y el futuro (relacionado con el logro de objetivos en el porvenir, implicando demora en la gratificación evitación de pérdidas de tiempo) (Zimbardo y Boyd, *ibidem*).

Las posibles combinaciones entre estas perspectivas temporales –debido a aspectos circunstanciales ora individuales, ora sociales– han hecho posible distinguir una orientación hacia el equilibrio y el bienestar, según la cual predominan el pasado positivo y el futuro, es moderado el presente hedonista y se pre-

sentan niveles más bajos en las orientaciones disfuncionales –de pasado negativo y presente fatalista (Boniwell et al., 2010; Boniwell y Zimbardo, 2004; Drake et al., 2008; Sircova et al., 2014; Webster, 2011; Wiberg et al., 2012).

Atender a las relaciones entre las perspectivas temporales y el ocio dista de ser baladí; además del hecho indiscutible de la temporalidad como fundamento de toda idea de desarrollo, cambio o transformación, estas perspectivas son importantes en el ocio de la juventud por sus relaciones diferenciadas con actividades específicas (Codina y Pestana, 2017), o cuestiones más generales como las conductas de riesgo (Abousselam et al., 2016) o los estilos relacionales y la toma de decisiones (Molinari et al., 2016). Las cuestiones que sugieren estos estudios invitan a analizar conjuntamente las perspectivas temporales y las actividades de ocio serio, de manera de profundizar en las relaciones entre la experiencia del ocio y la experiencia del tiempo; en particular, por el hecho que ambos –ocio serio y perspectivas temporales– aúnan las posibilidades de lo creativo y lo patológico; en consecuencia, el análisis conjunto de ambos fenómenos posibilita precisar qué tipo de procesos psicosociales de percepción del tiempo subyacen a la experiencia del ocio serio –de la juventud, en el caso que nos ocupa.

En base a lo expuesto, el objetivo de esta investigación es caracterizar, en una muestra de jóvenes de España, sus prácticas de ocio serio y sus relaciones con las perspectivas temporales. En este sentido, se ofrece un nuevo conocimiento relativo a cómo los aspectos definitorios del ocio serio se perfilan de manera diferenciada según la actividad practicada, además de estar asociados de manera específica con las perspectivas temporales –hallazgos que profundizan en el potencial explicativo del ocio serio, por lo que respecta a sus relaciones con las actitudes generales hacia el uso y experiencia del tiempo.

## II. MÉTODO

Esta investigación es del tipo no experimental asociativa (correlacional) y transversal (Ato et al., 2013). Así, la relación observada entre las variables se orienta hacia la comparación de grupos de acuerdo con las variables estudiadas –esto es, los aspectos definitorios del ocio serio y las perspectivas temporales.

### 1. PARTICIPANTES

La muestra de la investigación la integraron 360 jóvenes residentes en España (186 hombres y 174 mujeres), con edades comprendidas entre 18 y 39 años

( $M = 32,16$ ;  $DT = 4,47$ ). La muestra se obtuvo intencionalmente a partir de un panel *online*, para un nivel de confianza del 95% (considerando un margen de error del 3.2%).

Para formar parte de esta muestra, se realizaron preguntas filtro relativas a si se realizaba una actividad de ocio que pudiera darse como ocio serio. En concreto, se formularon secuencialmente las siguientes cuestiones: “¿Qué actividades realiza como aficiones o *hobbies*?”, dando la oportunidad de dar hasta tres respuestas, tras las cuales se pidió elegir, entre éstas, “cuál es la que lleva a cabo regularmente o de manera sistemática”. A continuación, se añadieron las siguientes preguntas sobre la actividad elegida por el participante (en cada caso, con opciones de respuesta preestablecidas): ¿Cuándo fue la última vez que ha llevado a cabo su afición?, ¿Con qué frecuencia realiza su afición?, y “Cada vez que se dedica a su afición, ¿cuánto tiempo le ocupa?”.

## 2. INSTRUMENTOS

2.1. *Ocio serio*. Se analizó con el *Serious Leisure Inventory and Measure* (SLIM: Gould et al., 2008), cuyas aplicaciones han puesto de manifiesto la consistencia de sus resultados y su idoneidad en el análisis de las actividades de ocio (Lee et al., 2023). Específicamente, en el presente estudio se ha partido de la versión de 54 ítems en castellano de Romero et al. (2017), substituyendo en este caso los términos relativos a los contextos deportivos con las actividades que habían señalado los participantes.

Los ítems del SLIM comprenden los aspectos definitorios del ocio serio de *perseverancia* (“Si encuentro obstáculos en [actividad elegida] persisto hasta superarlos”), *esfuerzo* (“Me esfuerzo para ser más competente en [actividad elegida]”), *ethos* (“Comparto con otros aficionados a [actividad elegida] los mismos ideales”), *identificación* profunda (“Otros reconocen que me identifico con [actividad elegida]”) y –precisando la característica de “carrera” en el ocio serio (Stebbins, 1992)– *progresos* (“Desde que empecé [actividad elegida] he mejorado”) y *contingencias* (“Han existido momentos decisivos en [actividad elegida] que han influido significativamente en mi implicación”). Cada ítem se respondía seleccionando una de cinco opciones de respuesta tipo Likert (desde el 1 –“totalmente en desacuerdo”– hasta el 5 –“totalmente de acuerdo”). El alfa de Cronbach observado fue bueno ( $\alpha = .98$ ), afín a los valores obtenidos por Romero et al. (*ibidem*).

2.2. *Perspectivas temporales*. Fueron estudiadas con el Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo (ZPTI: Zimbardo y Boyd, 1999), de acuerdo con la adaptación para la población española de Díaz-Morales (2006).

Sus 56 ítems dan cuenta de cinco dimensiones: presente hedonista (“Cuando escucho mi música favorita, pierdo la noción del tiempo”), presente fatalista (“La vida de hoy es demasiado complicada, preferiría la vida más sencilla de antes”), pasado positivo (“Me gustan los rituales y tradiciones familiares que se repiten regularmente”), pasado negativo (“Las experiencias dolorosas del pasado permanecen en mi memoria”); futuro (“Preparar el trabajo para el día siguiente y cumplir con los plazos, se antepone a la diversión de hoy en la noche”). El formato de respuesta es del tipo Likert con cinco opciones de respuesta (que van desde el 1 –“no me describe en absoluto”– hasta el 5 –“muy característico”). El alfa de Cronbach observado fue aceptable ( $\alpha = .87$ ), siendo ligeramente superior a los valores (entre .74 y .82) obtenidos por Díaz-Morales (2006).

### 3. PROCEDIMIENTO DE RECOGIDA DE DATOS

El trabajo de campo siguió las mismas pautas de investigaciones anteriores desarrolladas en el ámbito de las actividades de ocio (Codina y Pestana, 2017; Codina et al., 2017) y del uso del tiempo en general (Codina et al., 2020), en las que se recogió la información mediante un aplicativo en línea. A este respecto, primero se introdujeron los ítems en el *software* con el formato que visualizarían los participantes; a fin de evitar pérdidas de información, el cuestionario se programó de manera que, para cumplimentarlo, fuera necesario contestar a cada una de sus preguntas. Las categorías de respuesta de cada pregunta eran visibles en una misma pantalla, para evitar tener que hacer desplazamientos por la misma.

Tras comprobar el funcionamiento del cuestionario, se envió a los potenciales participantes del panel un mensaje de correo electrónico invitándoles a formar parte del estudio, con un enlace directo al instrumento (vínculo único y al que no se podía volver una vez enviadas las respuestas). Este panel se obtuvo a partir de una plataforma especializada, cuya gestión de personas que responden al estudio sigue los controles requeridos para obtener información válida en el tema investigado (en los términos descritos por Porter et al., 2019); fundamental –que no únicamente– evitar sesgos en la participación que puedan afectar la calidad de los datos obtenidos. El acceso a las preguntas se estableció durante la segunda quincena del mes de octubre de 2022. La invitación se dirigió únicamente a quienes cumplían con el requisito de edad establecido.



El estudio cumple con los requerimientos solicitados para el proyecto de investigación en que se inscribe el mismo, de acuerdo con la Comisión de Bioética de la Universidad de Barcelona (CBUB, IRB00003099), no siendo necesarias más aprobaciones dado que los datos obtenidos no implicaban experimentación animal o clínica. Esta investigación, además, cumple con las recomendaciones del Consejo General de la Psicología de España, la Ley Orgánica Española de Protección de Datos (15/1999: Jefatura del Estado, 1999) y la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

#### 4. PROCEDIMIENTO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Las actividades de ocio serio mencionadas por los participantes se revisaron para corroborar que respondieran a los fundamentos del ocio serio. En este sentido, se descartaron seis casos; tres de ellos por referirse a actividades que no responden a las características del ocio serio (descansar, por ejemplo, que es una actividad de ocio casual –Stebbins, 1997), siendo los tres restantes respuestas inválidas (como “sdgdsgds” o “ererew”).

Así, se analizaron finalmente los datos de 354 participantes (186 hombres, 174 mujeres) con valores de edad de  $M = 32,18$  y  $DT = 4,41$ . A continuación, las respuestas válidas se clasificaron de acuerdo con los criterios europeos para armonizar los estudios sobre los usos del tiempo (Eurostat, 2020), resultando las siguientes 13 categorías: Actividades físico-deportivas, Actividades culturales y de entretenimiento, Actividades culinarias, Escuchar música, Hobbies y actividades artísticas, Informática, Jardinería y cuidado de mascotas, Juegos, Lectura, TV / vídeos / series, Viajar, Vida social y Otras.

Los datos se procesaron con el programa SPSS en su versión 27. Tras los estadísticos descriptivos (frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas y actividades realizadas; medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis y homocedasticidad para los aspectos definitorios del ocio serio y las perspectivas temporales), se calcularon las asociaciones entre las variables con el chi cuadrado de Pearson, ANOVAs o correlaciones –según procede. En el caso de las asociaciones significativas, se incluye también el tamaño del efecto.

### III. RESULTADOS

#### 1. OCIO SERIO: ACTIVIDADES E INVERSIÓN TEMPORAL Y ASPECTOS DEFINITORIOS

Las actividades de ocio serio realizadas por los participantes se agruparon en 13 categorías (Tabla 1); de éstas, predominan las actividades físico-deportivas (mencionadas por el 38,7%), seguidas por la lectura, los hobbies / actividades artísticas y las actividades culturales y de entretenimiento (llevadas a cabo, respectivamente, por un 20,6%, 10,2% y 7,1% de la muestra). El resto de actividades fueron mencionadas en proporciones iguales o menores del 5,4% del total de la muestra.

En la práctica de estas actividades se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres ( $\chi^2 = 41,90$ ;  $p < ,001$  –Tabla 1), en concreto, ellas predominan en lectura, ver TV / vídeos / series y escuchar música; en cambio, ellos son mayoría en la práctica de actividades físico-deportivas y de juegos, así como en los hobbies / actividades artísticas.

Al analizar la inversión temporal en las actividades de ocio serio, se tuvieron en cuenta dos aspectos: por una parte, cada cuánto se llevaba a cabo la actividad (frecuencia de realización); y, por otra parte, el tiempo empleado cada vez que se hacía la actividad (i. e., duración). Tanto en frecuencia como en duración se observaron diferencias significativas según la actividad practicada.

La frecuencia de práctica (Tabla 2,  $\chi^2 = 143,3$ ;  $p < ,001$ ) fue predominantemente diaria en los casos de escuchar música (100% de los practicantes de esta actividad), la informática (90,0%), la lectura (60,3%), los juegos (52,6%); y fue, en líneas generales, de varias veces a la semana en el caso de actividades físico-deportivas (60,6%), ver TV / vídeos / series (57,1%) y los hobbies / actividades artísticas (50,0%).

Tabla 1. *Actividades de ocio serio y sus diferencias entre hombres y mujeres*

Actividades de ocio serio	n	%	Hombres		Mujeres	
			n	%	n	%
Actividades físico-deportivas	137	38,7	83	60,6	54	39,4
Lectura	73	20,6	21	28,8	52	71,2
Hobbies y actividades artísticas	36	10,2	22	61,1	14	38,9
Actividades culturales y de entretenimiento	25	7,1	12	48,0	13	52,0
Juegos	19	5,4	18	94,7	1	5,3
TV / vídeos / series	14	4,0	4	28,6	10	71,4
Vida social	12	3,4	5	41,7	7	58,3
Informática	10	2,8	6	60,0	4	40,0
Viajar	9	2,5	5	55,6	4	44,4
Actividades culinarias	7	2,0	4	57,1	3	42,9
Escuchar música	8	2,3	3	37,5	5	62,5
Jardinería y cuidado de mascotas	2	,6	0	—	2	100,0
Otras	2	,6	1	50,0	1	50,0
Total	354	100,0	184	—	170	—

*Nota.* Distribución de frecuencias significativa para valores de  $\chi^2 = 41,90$  y una  $p < ,001$ . *Fuente:* Elaboración propia.

Tabla 2. *Actividades de ocio serio según su frecuencia de práctica*

Actividades de ocio serio	n	%	A diario		Varias veces en la semana		Una vez por semana		Quincenalmente		Mensualmente		Trimestralmente		Semestralmente	
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Actividades físico-deportivas	137	38,7	33	24,1	83	60,6	13	9,5	3	2,2	3	2,2	1	0,7	1	0,7
Lectura	73	20,6	44	60,3	24	32,9	4	5,5	0	-	1	1,4	0	-	0	-
Hobbies y actividades artísticas	36	10,2	11	30,6	18	50,0	4	11,1	2	5,6	0	-	1	2,8	0	-
Actividades culturales y de entretenimiento	25	7,1	7	28,0	10	40,0	4	16,0	1	4,0	2	8,0	1	4,0	0	-
Juegos	19	5,4	10	52,6	6	31,6	3	15,8	0	-	0	-	0	-	0	-
TV / Vídeos / series	14	4,0	6	42,9	8	57,1	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
Vida social	12	3,4	5	41,7	3	25,0	3	25,0	1	8,3	0	-	0	-	0	-
Informática	10	2,8	9	90,0	1	10,0	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
Viajar	9	2,5	1	11,1	4	44,4	0	-	1	11,1	1	11,1	2	22,2	0	-
Actividades culinarias	7	2,0	2	28,6	3	42,9	1	14,3	1	14,3	0	-	0	-	0	-
Escuchar música	8	2,3	8	100,0	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
Jardinería y cuidado de mascotas	2	,6	2	100,0	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
Otras	2	,6	0	-	1	50,0	1	50,0	0	-	0	-	0	-	0	-
Total	354	100,0	136	-	162	-	33	-	10	-	7	-	5	-	1	-

Nota: Distribución de frecuencias significativa para valores de  $\chi^2 = 143,30$  y una  $p < ,001$ . Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Actividades de ocio serio según el tiempo invertido en práctica

Actividades de ocio serio	n	%	Menos de 15 min		15-30 min		Entre 30 min y 1 h		1-3 h		3-5 h		Todo un día		Más de un día seguido	
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Actividades físico-deportivas	137	38,7	0	-	5	3,6	52	38,0	71	51,8	5	3,6	4	2,9	0	-
Lectura	73	20,6	1	1,4	16	21,9	28	38,4	22	30,1	4	5,5	2	2,7	0	-
Hobbies y actividades artísticas	36	10,2	0	-	4	11,1	6	16,7	19	52,8	6	16,7	0	-	1	2,8
Actividades culturales y de entretenimiento	25	7,1	0	-	3	12,0	5	20,0	15	60,0	2	8,0	0	-	0	-
Juegos	19	5,4	0	-	0	-	0	-	17	89,5	2	10,5	0	-	0	-
TV / videos / series	14	4,0	0	-	0	-	3	21,4	11	78,6	0	-	0	-	0	-
Vida social	12	3,4	0	-	0	-	0	-	4	33,3	6	50,0	2	16,7	0	-
Informática	10	2,8	0	-	0	-	3	30,0	2	20,0	4	40,0	1	10,0	0	-
Viajar	9	2,5	0	-	0	-	2	22,2	3	33,3	0	-	2	22,2	2	22,2
Actividades culinarias	7	2,0	0	-	0	-	2	28,6	3	42,9	2	28,6	0	-	0	-
Escuchar música	8	2,3	0	-	0	-	2	25,0	3	37,5	1	12,5	2	25,0	0	-
Jardinería y cuidado de mascotas	2	,6	0	-	0	-	1	50,0	0	-	1	50,0	0	-	0	-
Otras	2	,6	0	-	0	-	1	50,0	0	-	1	50,0	0	-	0	-
Total	354	100,0	1	-	28	-	105	-	70	-	34	-	13	-	3	-

Nota. Distribución de frecuencias significativa para valores de  $\chi^2 = 203,19$  y una  $p < ,001$ . Fuente: Elaboración propia.

Por lo que respecta a cuánto tiempo se suele destinar al ocio serio cada vez que se practica –esto es, la duración (Tabla 3,  $\chi^2 = 203,19$ ;  $p < ,001$ )–, en la mayoría de las actividades predominó la inversión de tiempo entre una y tres horas, destacando los juegos (89,5%), ver TV / vídeos / series (78,6%), las actividades culturales y de entretenimiento (60,0%), y los hobbies / actividades artísticas (52,8%).

## 2. ASPECTOS DEFINITORIOS DEL OCIO SERIO Y SUS ASOCIACIONES CON LAS PERSPECTIVAS TEMPORALES

El análisis de las puntuaciones a los aspectos definitorios del ocio serio –perseverancia, esfuerzo, progresos, contingencias, *ethos* e identificación profunda (Tabla 4)– muestra mayores valores en los casos de progresos ( $M = 3,82$ ;  $DT = 0,81$ ), esfuerzo ( $M = 3,58$ ;  $DT = 0,85$ ) y perseverancia ( $M = 3,55$ ;  $DT = 0,85$ ). Por lo que respecta a los valores de la asimetría, la curtosis y el test de Kolmogorov-Smirnoff, en todos los aspectos definitorios del ocio serio se comprueba la no normalidad de la muestra.

Todas las puntuaciones obtenidas en estos aspectos del ocio serio varían de forma significativa según la actividad de que se trate (Tabla 5). En concreto, a partir de los resultados que ofrece el tamaño del efecto –calculado con el Eta cuadrado ( $\eta^2$ )– se pone de manifiesto que las mayores proporciones de varianza explicada se observan en los aspectos definitorios del ocio serio de perseverancia ( $\eta^2 = ,13$ ), esfuerzo ( $\eta^2 = ,14$ ) y progresos ( $\eta^2 = ,13$ ), en los que destacan los hobbies / actividades artísticas, las actividades culinarias y las actividades físico-deportivas.

Por lo que se refiere a las perspectivas temporales, las mayores valoraciones de obtuvieron en los casos del futuro ( $M = 3,46$ ;  $DT = 0,43$ ) y del pasado positivo ( $M = 3,46$ ;  $DT = 0,46$ ), seguidas del presente hedonista ( $M = 3,25$ ;  $DT = 0,52$ ); consecuentemente, las puntuaciones más bajas de estos cinco factores correspondieron al pasado negativo ( $M = 3,01$ ;  $DT = 0,63$ ) y al presente fatalista ( $M = 2,93$ ;  $DT = 0,60$ ). En relación con los valores de la asimetría, la curtosis y el test de Kolmogorov-Smirnoff, se comprueba la no normalidad de la muestra en la práctica totalidad de las dimensiones de la perspectiva temporal (tendencia que no se cumple en el caso del futuro).

No se observaron diferencias significativas al analizar las puntuaciones de las perspectivas temporales según las actividades realizadas; en cambio, sí se obtuvieron correlaciones significativas de las cinco perspectivas temporales con los aspectos definitorios del ocio serio (Tabla 6).

Atendiendo a los tamaños del efecto medianos (a partir de  $r = ,300$ ) y grande ( $r = ,500$  y más), de las correlaciones obtenidas destacan las observadas en el caso del presente hedonista. Así, la actitud temporal caracterizada por el disfrute del momento actual correlaciona –en orden decreciente– con los aspectos definitorios del ocio serio de contingencias ( $r = ,419$ ), perseverancia ( $r = ,381$ ), *ethos* ( $r = ,362$ ), esfuerzo ( $r = ,347$ ) y progresos ( $r = ,311$ ). Además de estos valores, destaca la asociación entre las mencionadas contingencias y el presente fatalista ( $r = ,309$ ). En el caso de la perspectiva temporal futura, si bien obtuvo la puntuación promedio más alta y correlacionó de manera significativa principalmente con progresos ( $r = ,246$ ) y esfuerzo ( $r = ,230$ ), los efectos observados fueron bajos.

#### IV. DISCUSIÓN

La caracterización de las actividades de ocio serio en los jóvenes estudiados ha revelado unas preferencias diferenciadas según el sexo. La dedicación a estas actividades ha corroborado, además, la asiduidad consustancial a la idea del ocio serio –que, en este caso, se ha precisado en términos de frecuencia y duración. Estas actividades son diferentes entre sí por el predominio de unos aspectos definitorios del ocio serio por sobre otros. Asimismo, estos aspectos están correlacionados con las perspectivas temporales, lo que permite valorar el ocio serio en un marco más genérico de la percepción del tiempo.

*Actividades de ocio serio en la juventud: cuáles, quiénes, cuándo y cuánto.* La muestra de jóvenes estudiada ha mostrado sus preferencias hacia la práctica como ocio serio de actividades físico-deportivas, lectura y hobbies / actividades artísticas. En estas actividades, las preferencias varían según se trate de hombres (más inclinados a las actividades físico-deportivas y los hobbies / actividades artísticas) o mujeres (más dadas a la lectura, en la línea de lo aportado por Jabbar y Warraich, 2022); en relación con las diferencias entre hombres y mujeres –y si bien esta investigación no tenía entre sus objetivos la cuestión del género–, este hallazgo corrobora las diferencias entre ambos (analizadas, entre otros, por Henderson y Gibson, 2013 –y ya desde la infancia y adolescencia: Codina et al., 2016; Valcke et al., 2023), lo que pone sobre aviso, además, sobre las desigualdades en el tiempo de ocio y lo que aportan en sí mismos los ocios (por ejemplo, salud física o relaciones interpersonales y grupales) lo que puede ir en perjuicio de las mujeres (Codina y Pestana, 2017).

El ocio serio suele practicarse varias veces por semana (la mayoría de quienes realizan actividades físico-deportivas o hobbies y actividades artísticas) e

incluso a diario (como ocurre predominantemente con la lectura o los juegos). Cada vez que se llevan a cabo estas actividades, la inversión temporal predominante es de una a tres horas. El ocio serio está, pues, integrado en la cotidianidad, corroborando el aserto según el cual este modo de darse el ocio, en su sistematicidad estructura y regula el tiempo de los jóvenes (Codina, 1999; Stebbins, 1992, 2020).

*Aspectos definitorios del ocio serio según las actividades practicadas.* Progresos, esfuerzo y perseverancia son –en orden decreciente– los aspectos del ocio serio más valorados por los jóvenes de nuestra muestra. Así (a partir de Stebbins, 1992, 2020), el percibir que se mejora en la medida en que se practica una actividad determinada e insistir en ello, además de continuar llevando a cabo dicha actividad –a pesar de los obstáculos que en ello surjan, son los elementos que predominan en el ocio serio de la juventud estudiada. De las actividades más mencionadas por los participantes, esta experiencia caracteriza significativamente el practicar hobbies / actividades artísticas y actividades físico-deportivas.

Tabla 4. *Medias, desviaciones típicas, asimetría, curtosis y test de Kolmogorov-Smirnov (K-S) para los aspectos definitorios del ocio serio y las perspectivas temporales*

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Asimetría</i>		<i>Curtosis</i>		<i>K-S</i>	
			<i>Valor</i>	<i>EE</i>	<i>Valor</i>	<i>EE</i>	<i>Valor</i>	<i>p</i>
Aspectos definitorios del ocio serio								
Perseverancia	3,54	,90	-,710	,130	,773	,259	,180	<,001
Esfuerzo	3,60	,86	-,431	,130	,292	,259	,111	<,001
Progresos	3,82	,82	-,588	,130	,596	,259	,124	<,001
Contingencias	3,35	,82	-,252	,130	,365	,259	,137	<,001
<i>Ethos</i>	3,40	,84	-,326	,130	,257	,259	,129	<,001
Identificación profunda	3,69	,85	-,644	,130	,386	,259	,138	<,001
Perspectivas temporales								
Pasado negativo	3,01	,63	-,206	,130	,418	,259	,076	<,001
Pasado positivo	3,46	,46	,023	,130	,624	,259	,072	<,001
Presente hedonista	3,25	,52	-,236	,130	1,983	,259	,060	,004
Presente fatalista	2,93	,60	,109	,130	,488	,259	,062	,003
Futuro	3,46	,43	-,195	,130	,553	,259	,053	,018

*Fuente:* Elaboración propia.



Tabla 5. ANOVA para los aspectos definitorios del ocio serio según las actividades practicadas

Actividades de ocio serio	Perseverancia ( $F = 4,37^{***}$ , $\eta^2 = ,13$ )		Esfuerzo ( $F = 4,67^{***}$ , $\eta^2 = ,14$ )		Progresos ( $F = 4,59^{***}$ , $\eta^2 = ,13$ )		Contingencias ( $F = 2,22$ , $\eta^2 = ,07$ )		Ethos ( $F = 2,34$ , $\eta^2 = ,07$ )		Identificación profunda ( $F = 2,18$ , $\eta^2 = ,07$ )	
	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT	M	DT
Actividades físico-deportivas	3,72	,82	3,75	,80	4,01	,81	3,39	,82	3,42	,87	3,63	,84
Lectura	3,27	,72	3,38	,73	3,63	,69	3,24	,68	3,26	,70	3,85	,75
Hobbies y actividades artísticas	4,10	,67	4,15	,71	4,29	,63	3,85	,64	4,01	,64	4,10	,73
Actividades culturales y de entretenimiento	3,19	,86	3,31	,73	3,51	,70	3,30	,80	3,64	,73	3,60	,73
Juegos	3,66	,87	3,32	1,00	3,66	,99	3,21	1,00	3,28	,88	3,53	1,01
TV / videos / series	2,91	1,03	2,80	1,21	2,98	1,01	3,16	,97	3,23	,96	3,48	1,02
Vida social	3,73	,62	3,48	,72	3,88	,62	3,77	,53	3,69	,86	3,69	,90
Informática	3,48	,45	3,20	,99	3,75	,79	3,15	,80	3,40	,63	3,23	1,04
Viajar	3,53	1,12	3,67	,63	3,64	,73	3,58	1,00	3,67	,90	3,94	,61
Actividades culinarias	3,54	,88	4,18	,53	4,11	,89	3,61	,63	3,46	,76	4,29	,68
Escuchar música	2,91	1,36	3,06	1,18	3,16	1,03	2,81	1,24	3,13	1,26	3,06	1,27
Jardinera y cuidado de mascotas	3,13	,18	3,13	,18	3,25	,35	2,88	,18	3,50	,71	3,50	,71
Otras	3,13	,18	3,50	1,06	4,13	,88	3,25	,35	3,25	,35	3,63	,88

Nota. \*\*\*  $p < ,001$ . Fuente: Elaboración propia.

Tabla 6. Correlaciones entre la edad, los aspectos definitorios del ocio serio y las perspectivas temporales

Variables	M	DT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Edad	32,18	4,41	-											
2. Perseverancia	3,54	,90	-,079	-										
3. Esfuerzo	3,60	,86	-,020	,720***	-									
4. Progresos	3,82	,82	,072	,664***	,749***	-								
5. Contingencias	3,35	,82	-,047	,644***	,643***	,529***	-							
6. Ethos	3,40	,84	-,080	,515***	,563***	,465***	,632***	-						
7. Identificación profunda	3,69	,85	,002	,451***	,555***	,553***	,598***	,629***	-					
8. Pasado negativo	3,01	,63	-,145***	,179***	,123	,049	,297***	,271***	,163***	-				
9. Pasado positivo	3,46	,46	,037	,111	,129	,246***	,125	,152***	,180***	0,091	-			
10. Presente hedonista	3,25	,52	-,152***	,381***	,347***	,311***	,419***	,362***	,235***	,441***	,259***	-		
11. Presente fatalista	2,93	,60	-,112	,187***	,147***	0,04	,309***	,283***	,133*	,661***	0,068	,553***	-	
12. Futuro	3,46	,43	,065	,142***	,230***	,246***	,161***	,146***	,185***	0,034	,350***	,133*	0,021	-

Nota. 2-7, aspectos definitorios del ocio serio; 8-12, perspectivas temporales. \*\*\*  $p < .001$ . Fuente: Elaboración propia.

En el caso que nos ocupa, también es importante advertir los aspectos definitivos del ocio serio que no estuvieron significativamente asociados a las actividades descritas en esta ocasión: contingencias (reconocimiento de eventos relevantes en la práctica de ocio), *ethos* (la diferenciación individual a partir de las características de la actividad) e identificación profunda (distinguirse como practicante de un ocio dado). Si bien otros trabajos han demostrado la articulación entre la práctica del ocio serio y los procesos identitarios (Codina, 1999; Codina et al., 2017; Lee et al., 2021; Taylor y Kay, 2015), en la muestra de jóvenes estudiada estas relaciones, aunque existentes, no resultaron significativas con las actividades realizadas. Posiblemente esta ausencia de relación está condicionada por características de las actividades practicadas no contempladas en la presente investigación.

*Las experiencias del ocio serio y de las dimensiones de la temporalidad.* Las relaciones entre ambos conjuntos de variables han puesto de manifiesto el efecto del presente hedonista en contingencias, perseverancia, *ethos*, esfuerzo y progresos. Como puede observarse, esta perspectiva temporal se asocia con circunstancias del propio ocio serio, la dedicación a la misma (junto a los resultados derivados de la práctica), así como el compartir con otros practicantes ideales, creencias y sentimientos relativos a la actividad practicada, esto es, su mundo social (Stebbins, 1992, 2000).

En la muestra estudiada se han observado las tendencias consideradas como indicadoras de bienestar (perspectiva temporal balanceada: Boniwell et al., 2010; Boniwell y Zimbardo, 2004; Drake et al., 2008; Sircova et al., 2014; Webster, 2011; Wiberg et al., 2012). Específicamente, hay un predominio del pasado positivo y el futuro; con respecto al presente hedonista –de valores similares a los otros dos factores–, futuros estudios dirimirán si las puntuaciones obtenidas aquí refieren una perspectiva temporal balanceada específica del ocio serio. En otras palabras, se trataría de distinguir si el ocio serio está relacionado con una perspectiva temporal balanceada específica, esto es, que concede una relevancia mayor al presente hedonista, a diferencia de la perspectiva temporal balanceada que se observa en la cotidianidad, es decir, fuera del tiempo de ocio.

## V. CONCLUSIONES

En el contexto de la juventud y de la ambivalencia del ocio (en esta etapa de la vida), este trabajo ofrece un nuevo conocimiento al ver de qué manera –y hasta qué punto–, el ocio serio está imbricado en el proceso psicosocial relativo

a las actitudes hacia el tiempo, unas actitudes que orientan y condicionan el comportamiento del día a día de las personas.

Nuestro estudio pone de manifiesto que el ocio serio vertebra la cotidianidad de las y los jóvenes de España mediante la práctica de hobbies / actividades artísticas y actividades físico-deportivas. Esta vertebración se evidencia al llevar a cabo estas actividades como ocio serio, lo que se asocia a una experiencia positiva de los progresos, el esfuerzo y la perseverancia al realizar estos ocios. Además, esta experiencia positiva se acompaña una experiencia temporal –fundamentalmente balanceada– en la que el presente hedonista tiene el efecto más relevante y el futuro se insinúa dadas las incertezas que caracterizan a esta etapa de la vida. Con ello se cumple el objetivo planteado con respecto a caracterizar, en una muestra de jóvenes de España, sus prácticas de ocio serio y sus relaciones con las perspectivas temporales.

El comportamiento de los aspectos definitorios del ocio serio –se les analice en función de las actividades practicadas o de las perspectivas temporales– sugiere dos influencias del ocio serio: por una parte, en el tipo de actividad y la inversión temporal en la misma; y, por otra parte, en la experiencia de dicha temporalidad (beneficiosa y balanceada). Este hallazgo –tal como se apuntó al inicio de este trabajo– ha posibilitado perfilar el ocio serio según la actividad practicada. En un sentido más amplio, esto es, el de los contextos en que se observa la influencia del ocio serio, las variables estudiadas aquí han profundizado en el contexto *micro* del ocio serio, es decir, el correspondiente a la esfera (intra, interindividual) en el que este modo de darse el ocio se hace presente en la vida de las personas.

Estas afirmaciones no ignoran que las características del propio estudio desarrollado (muestra o tipo de investigación) condicionen el potencial explicativo de los resultados obtenidos; por ejemplo, la transversalidad de la investigación no permite constatar la magnitud y estabilidad de los beneficios del ocio serio, ni las asociaciones que estos beneficios puedan tener con las perspectivas temporales a lo largo del tiempo. Sobre este particular, futuras investigaciones podrán precisar si las relaciones entre cómo se percibe el tiempo y cómo se experimenta el ocio serio fluctúan, o bien se mantienen a pesar de los cambios que se lleven a cabo en su práctica. Para más precisión, se podría investigar si, a medida que se practica un ocio serio, las perspectivas temporales van cambiando hasta devenir balanceadas, o bien es este equilibrio el que precede a los aspectos definitorios del ocio serio.

En definitiva, la concepción del *homo otiosus* (Stebbins, 2020) encuentra, en el ocio serio de su juventud, una experiencia positiva de la temporalidad en

la que la gratificación inmediata de hoy –basada en las dinámicas de la propia actividad y lo que implica realizarla– fundamenta elementos compartidos (actitudes, creencias, normas, eventos, valores, prácticas, metas tradiciones, principios morales) que pueden extenderse a lo largo del curso vital.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abousselam, N., Naude, L., Lens, W. y Esterhuyse, K. (2016). The relationship between future time perspective, self-efficacy and risky sexual behaviour in the Black youth of central South Africa. *Journal of Mental Health*, 25(2), 176-183. <https://doi.org/10.3109/09638237.2015.1078884>
- Ato, M., López, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A. e Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5, 24–40. <https://doi.org/10.1080/17439760903271181>
- Boniwell, I. y Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. En P. A. Linley y S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 165–178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Castrechini, Á., Pestana, J. V. y Codina, N. (2015). El ocio juvenil en las imágenes de la prensa: entre la estereotipia y la ambigüedad. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 91–118. [https://doi.org/10.7179/PSRI\\_2015.25.05](https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.05)
- Codina, N. (1999). Tendencias emergentes en el comportamiento de ocio: el ocio serio y su evaluación. *Revista de Psicología Social*, 14(2–3), 331–346.
- Codina, N. y Pestana, J. V. (2017). Two sides of time in the leisure experience of youth: Time investment and time perspectives. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 40(3), 310–323. <https://doi.org/10.1080/07053436.2017.1378508>
- Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I. y Balaguer, I. (2016). “Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte”: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 233–242.
- Codina, N., Pestana, J. V. y Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants’ self-descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1), 65–80. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12>

- Codina, N., Valenzuela, R. y Pestana, J. V. (2020). De la percepción a los usos del tiempo: perspectiva temporal y procrastinación de adultos en España. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 435–456. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-04>
- Díaz-Morales, J. F. (2006). Estructura factorial y fiabilidad del Inventario de Perspectiva Temporal de Zimbardo. *Psicothema*, 18(3), 565–571.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. y Henry, C. (2008). Time Perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society*, 17, 47–61. <https://doi.org/10.1177/0961463X07086304>
- Eurostat (2020). *Harmonised European Time Use Surveys (HETUS), 2018 Guidelines. Re-edition*. Disponible en: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-manuals-and-guidelines/-/ks-gq-20-011>
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F. y Stebbins, R. A. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, 40(1), 47–68. <https://doi.org/10.1080/00222216.2008.11950132>
- Henderson, K. A. y Gibson, H. J. (2013). An Integrative Review of Women, Gender, and Leisure: Increasing Complexities. *Journal of Leisure Research*, 45(2), 115–135. <https://doi.org/10.18666/jlr-2013-v45-i2-3008>
- Jabbar, A. y Warraich, N. F. (2022). Gender differences in leisure reading habits: a systematic review of literature. *Global Knowledge Memory and Communication*. <https://doi.org/10.1108/GKMC-12-2020-0200>
- Jefatura del Estado (1999, Diciembre 14). Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal. *Boletín Oficial del Estado*, 298(§23750), 43.088-43.099. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/1999/12/14/pdfs/A43088-43099.pdf>
- Kleiber, D. A. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. Nueva York, NY: Basicbooks.
- Kleiber, D. A. y McGuire, F. A. (Eds.) (2016). *Leisure and human development*. Champaign, IL: Sagamore Publishing.
- Lee, J.-H., Lee, S., Heo, J. y Scott, D. (2021). Deconstructing serious leisure using identity theory. *Journal of Leisure Research*, 52(5), 599–618. <https://doi.org/10.1080/00222216.2021.1916411>
- Lee, K. F., Gould, J. y Hsu, H. Y. (2023). Thickening serious leisure: a review of studies that employed the Serious Leisure Inventory and Measure (SLIM) between 2008 and 2019. *Leisure Studies*, 42(2), 296–313. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2107053>
- Molinari, L., Speltini, G., Passini, S. y Carelli, M. G. (2016). Time perspective in adolescents and young adults: Enjoying the present and trusting in a better future. *Time & Society*, 25(3), 594-612. <https://doi.org/10.1177/0961463X15587833>

- Munné, F. y Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. En J. L. Álvaro, A. Garrido y J. R. Torregrosa (Eds.), *Psicología Social Aplicada* (pp. 429-448). Madrid: McGraw-Hill.
- Munné, F. y Codina, N. (2002). Ocio y tiempo libre: consideraciones desde una perspectiva psicosocial. *Licere*, 5(1), 59-72.
- Pestana, J. V., Codina, N. y Valenzuela, R. (2020). Leisure and Procrastination, a Quest for Autonomy in Free Time Investments: Task Avoidance or Accomplishment? *Frontiers in Psychology*, 10, 2918. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02918>
- Porter, C. O. L. H., Outlaw, R., Gale, J. P. y Cho, T. S. (2019). The Use of Online Panel Data in Management Research: A Review and Recommendations. *Journal of Management*, 45(1), 319-344. <https://doi.org/10.1177/0149206318811569>
- Rojek, C. (2005). *Leisure Theory. Principles and Practices*. Nueva York, NY: Palgrave Macmillan.
- Romero, S., Iraurgi, I. y Madariaga, A. (2017). Valoración psicométrica de la versión española del SLIM (Serious Leisure Inventory and Measure) en contextos deportivos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 63-70.
- Sircova, A., van de Vijver, F. J. R., Osin, E., Milfont, T. L., Fieulaine, N., Kislali-Erginbilgic, A., ... Boyd, J. N. (2014). A global look at time: A 24-country study of the equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2158244013515686>
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. Montreal & Kingston: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), 17-25. <https://doi.org/10.1080/026143697375485>
- Stebbins, R. A. (2020). *The Serious Leisure Perspective. A Synthesis*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-48036-3>
- Taylor, J. y Kay, S. (2015). The Construction of Identities in Narratives about Serious Leisure Occupations. *Journal of Occupational Science*, 22(3), 260-276. <https://doi.org/10.1080/14427591.2013.803298>
- Terranova Editores (1997). Primera carta de San Pablo a Timoteo. En L. A. Roballo Lozano (dir.), *La Sagrada Biblia* (F. Torres Amat, trad.). Santafé de Bogotá: Autor.
- Valcke, B., Dierckx, K., Van Dongen, S., Van Hal, G. y Van Hiel, A. (2023). Participation in extracurricular leisure activities among primary school pupils: Effects of ethnic-cultural background, gender and school diversity. *Journal of Leisure Research*. <https://doi.org/10.1080/00222216.2022.2154181>
- Valenzuela, R., Codina, N. y Pestana, J. V. (2021). University Students' Motives-for-Physical-Activity Profiles: Why They Practise and What They Get in Terms of Psychological Need Satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 11(621065). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621065>

- Webster, J. D. (2011). A new measure of time perspective: Initial psychometric findings for the Balanced Time Perspective Scale (BTPS). *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(2), 111–118. <https://doi.org/10.1037/a0022801>
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B. y Carelli, M. G. (2012). Operationalizing balanced time perspective in a Swedish sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(1), 95–107.
- World Medical Association (2013). World medical association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310, 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Zimbardo, P. G. y Boyd, J. (2009). *La paradoja del tiempo: la nueva psicología del tiempo*. Barcelona: Paidós (trabajo original publicado en 2008).
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A. y Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 1007–1023. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)

Nuria Codina Mata

Departament de Psicologia Social y  
Psicología Cuantitativa  
Universitat de Barcelona  
Edifici de Ponent

Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona (España)

<https://orcid.org/0000-0003-0280-3651>

José Vicente Pestana

Departament de Psicologia Social  
y Psicología Cuantitativa  
Universitat de Barcelona  
Edifici de Ponent

Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona (España)

<https://orcid.org/0000-0002-8329-0650>

Rafael Valenzuela

Departament de Psicologia Social y  
Psicología Cuantitativa  
Universitat de Barcelona  
Edifici de Ponent

Pg. de la Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona (España)

<https://orcid.org/0000-0002-9935-1745>

Robert Stebbins

Department of Sociology  
Faculty of Arts  
University of Calgary

2500 University Drive NW

Calgary Alberta T2N 1N4 (Canadá)

<https://orcid.org/0000-0002-6192-355X>