



**PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE OCIO VALIOSO Y SU
IMPACTO POSITIVO EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN LA
JUVENTUD**

***PARTICIPATION IN VALUABLE LEISURE ACTIVITIES AND THEIR
POSITIVE IMPACT ON EMOTIONAL WELLBEING IN YOUNG
PEOPLE***

MIGUEL URRA CANALES

Universidad Nacional de Educación a Distancia

FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA

*Universidad Nacional de Educación a
Distancia*

ANA HORCAJO CASTILLO

Centro de Estudios Superior Don Bosco

ROSA MARÍA GOIG MARTÍNEZ

*Universidad Nacional de Educación a
Distancia*

HOSSEIN HOSSEIN MOHAND

*Universidad Nacional de Educación a
Distancia*

Recibido: 04/02/2024

Aceptado: 22/04/2024

RESUMEN

Este estudio parte de la hipótesis de que las personas que participan en actividades de ocio valioso perciben un mayor bienestar emocional en sus vidas que aquellas que no participan en éstas. Para el abordaje de esta cuestión, se empleó una metodología no experimental, cuantitativa y transversal, utilizando un diseño descriptivo e inferencial.

Se contó con una muestra incidental de 1.949 participantes de entre 18 y 35 años, que contestó un cuestionario electrónico que incluía hacer deporte, salir con amigos, leer e ir al cine o al teatro como actividades de ocio valioso, así como nueve dimensiones de bienestar emocional (satisfacción con la historia de vida, expresión libre de opiniones, sentimientos de positividad y seguridad, satisfacción con el pasado y perspectivas de futuro, cumplimiento de objetivos vitales, satisfacción la personalidad propia, autoconfianza, claridad en la dirección y objetivos de la vida y sentimiento de orgullo con uno mismo). Los resultados del estudio apuntan a que salir con amistades y la práctica deportiva tienen un fuerte impacto en la autopercepción del bienestar emocional, mientras que leer o ir al cine y al teatro no tienen influencia en este aspecto. Se concluye que las actividades de mayor impacto en el bienestar emocional de la juventud están relacionadas con valores como la responsabilidad, la solidaridad, el trabajo en equipo o la cooperación entre iguales, que no están conectadas con la individualidad o el sedentarismo. Se propone diseñar y evaluar las políticas públicas de ocio juvenil de acuerdo con los hallazgos, así como profundizar de manera cualitativa en próximas investigaciones, para conocer los significados que otorga la juventud a las prácticas de ocio valioso que más impactan en su percepción de bienestar emocional.

Palabras clave: Ocio valioso, bienestar emocional, juventud, impacto positivo.

ABSTRACT

This study is based on the hypothesis that people who participate in valuable leisure activities perceive greater emotional well-being in their lives than those who do not participate in. To address this issue, a non-experimental, quantitative and cross-sectional methodology was used, using a descriptive and inferential design. An incidental sample of 1,949 young people between 18 and 35 years of age was used, who answered an electronic questionnaire that included doing sports, going out with friends, reading and going to the cinema or theatre as valuable leisure activities, as well as nine dimensions of emotional well-being (satisfaction with life history, free expression of opinions, feelings of positivity and security, satisfaction with the past and future prospects, fulfillment of life goals, satisfaction with one's own personality, self-confidence, clarity in life direction and goals and feeling of pride in oneself). The results of the study indicate that going out with friends and playing sports have a strong impact on self-perception of emotional well-being, while reading or going to the cinema and theatre have no impact on this aspect. It is concluded that the activities with the greatest impact on the emotional well-being of young people are related to values such as responsibility, solidarity, teamwork or cooperation among equals, which are not related to individuality or sedentary lifestyle. It is proposed to design and evaluate public youth leisure policies in accordance with the findings, as well as to delve deeper in a qualitative way in future research, to

learn the meanings that young people give to the valuable leisure practices that have the greatest impact on their perception of emotional well-being.

Keywords: Valuable leisure, emotional well-being, youth, positive impact.

I. INTRODUCCIÓN

1. OCIO VALIOSO

En la sociedad actual, el ocio tiene una gran importancia para el ser humano, que no dedica su vida únicamente a trabajar y a producir, sino que busca el disfrute y dirige todos sus esfuerzos a alcanzarlo. El ocio deja de ser una mera ocupación del tiempo libre que queda entre los periodos de trabajo y comienza a ser entendido como un concepto valioso que contribuye a la mejora de la calidad de vida y a la felicidad del ser humano. No es únicamente el tiempo libre exento de obligaciones, sino que debe favorecer en la persona la autorrealización y diversión (Horcajo et al., 2024). Debemos entenderlo como una experiencia humana compleja, que ha sido elegida libremente y que posee un fin en sí misma (Martínez-García y Caballo, 2022). Cuenca (2013, 2014), en la investigación realizada sobre el ocio valioso en tiempos de crisis, afirma que el ocio tiene una finalidad de disfrute y no tiene por qué perseguir la obtención de un producto útil, ya que las actividades consideradas de ocio tienen valor por sí mismas. La propia experiencia de ocio conduce a la satisfacción personal sin que sea un medio para conseguir ningún otro objetivo.

Un aspecto importante es la visión del ocio como un derecho y como una necesidad. Cuenca (2009) considera el ocio como un derecho indiscutible del ser humano y una necesidad a partir de la cual, la persona es consciente de sus beneficios o carencias, tanto en el plano personal, como en el social. La persona necesita experiencias gratificantes de ocio, que sean elegidas de manera voluntaria y libre facilitando su calidad de vida y fortaleciendo sus relaciones personales (Álvarez- Muñoz et al., 2021).

El ocio tiene múltiples beneficios para la persona que lo realiza. Varela-Crespo y Maroñas-Bermúdez (2019) aseguran que contribuye a mejorar la sociedad ya que ayuda a los individuos a desarrollar habilidades de colaboración y trabajo en equipo que contrarrestan el individualismo del momento actual. Por su parte, Martínez-García y Caballo (2023) afirman que el ocio permite una mejora del desarrollo y favorece la estabilidad emocional y el bienestar psicológico. Al ser una actividad elegida con libertad, la autodeterminación tiene un gran

peso en la medida en la que la persona elige aquellas actividades que le producen satisfacción y que le agradan y, en definitiva, contribuye a la mejora de su calidad de vida.

Pero no todas las actividades de ocio son iguales. Álvarez-Muñoz y colaboradores (2023) aluden a la existencia de diversas tipologías de ocio relacionadas con diferentes intereses y destacan la realizada por Cuenca (2000), en la que establece cinco dimensiones: lúdica, que incluye las actividades vinculadas con el juego; creativa que recoge las relacionadas con la cultura y la creatividad (prácticas musicales, dramáticas, literarias, artesanales, etc.); ambiental-ecológica: vinculada con la naturaleza; festiva; y, solidaria, donde prima la ayuda desinteresada.

Sin embargo, el ocio que elegimos no es siempre adecuado y positivo para la persona, ya que, en ocasiones, no favorece el desarrollo social y personal del individuo. García-Castilla (2014) afirma que podemos encontrarnos con experiencias de ocio nada enriquecedoras y poco saludables para el que las practica debido a una relativa normalización del riesgo al asumir determinados patrones de consumo (consumo de sustancias, dependencia de la tecnología, excesiva preocupación por la imagen, etc.). Por esta razón, y para que el ocio sea realmente considerado como una verdadera contribución a la propia persona y a la comunidad es importante tener en cuenta el papel de la educación en el ocio, para mejorar la propia experiencia de las actividades y que sea beneficiosa (Martínez-García y Caballo, 2023).

Esta educación debe estar presente en las primeras etapas de la vida. La adolescencia y la juventud son un colectivo vulnerable al experimentar gran cantidad de cambios físicos, emocionales y sociales (Martínez-Sánchez et al., 2024). Educar en el ocio supone formar a la persona en una serie de conocimientos, habilidades, destrezas, valores, etc. (Hutchinson y Shannon, 2020; Tiberius, 2015) que contribuyan a su autorrealización.

Resulta fundamental, en este periodo vital, que las experiencias de un ocio valioso (Cuenca, 2000, 2004) permitan avanzar, aprender, desarrollarse y poder enfrentarse a situaciones relativamente novedosas. Además de adquirir tres valores inherentes como la libertad, satisfacción y gratuidad, entendida esta última como hacer algo de balde. Los contextos de ocio van a facilitar espacios de aprendizaje y crecimiento personal en los que la juventud comienza a descubrir su propia identidad, identificar sus intereses, y fortalecer sus vínculos desarrollando y entrenando habilidades sociales. Estas nuevas adquisiciones, juegan un importante papel en la edad adulta. Les permite, además, desarrollar un sentido

de pertenencia al grupo y mejorar habilidades de comunicación y trabajo en equipo (Varela-Crespo y Maroñas-Bermúdez, 2019).

2. BIENESTAR EMOCIONAL

Cuando hablamos de bienestar nos referimos a lo que es intrínsecamente valioso para cada persona, lo que es bueno para ella, lo que le interesa (Crips, 2017). Es el conjunto de cosas necesarias para vivir bien. Es el “estado de la persona en el que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (RAE, 2023).

El concepto de bienestar y las investigaciones sobre esta temática se han potenciado en los últimos años, a pesar de que la OMS, en su preámbulo en 1948, ya definió la salud como “un estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Este concepto se ha revisado recientemente, definiéndose de la siguiente manera: “la salud mental es un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad” (OMS, 2022).

El interés por las investigaciones del desarrollo personal se produjo en 1998, cuando Seligman propuso una nueva perspectiva psicológica, la psicología positiva, centrándose no tanto en las patologías, sino en los individuos sanos:

“Hemos descubierto que existe un conjunto de fuerzas humanas que constituyen las mejores defensas contra las enfermedades mentales: coraje, optimismo, competencias relacionales, ética del trabajo, esperanza, honestidad, perseverancia. Para prevenir las enfermedades mentales, vamos a crear una ciencia que trate estas fuerzas humanas, con la misión de promover sus virtudes, especialmente entre los jóvenes” (Seligman, 2014, p.29).

En la actualidad, se considera el bienestar como un estado de la mente. El bienestar es el estado en el que “una persona puede realizar sus propias habilidades y puede hacer frente a factores que pueden perturbarla” (OMS, 2023). Se entiende como un constructo que se puede investigar de forma cualitativa y cuantitativa ya que, según Seligman (2011, 2014), el bienestar está formado por cinco elementos: emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro. El bienestar no es subjetivo, sino que es la combinación de sentirse bien, de tener buenas relaciones, logros, y objetivos en la vida. Por ello, si maximizamos estos elementos alcanzaremos el rumbo y el sentido de nuestra vida (Seligman, 2011, 2014).

Apoyándonos en esta idea, podemos entender que a menudo se hable de diferentes tipos de bienestar, como puede ser el bienestar físico, psicológico, social, laboral, económico, emocional o espiritual (SAMHSA, 2016). Concretamente, el bienestar emocional, es la capacidad para gestionar de manera correcta las emociones, de ser flexible ante los cambios, ser capaz de resolver los conflictos y hacer frente a las situaciones difíciles que se puedan presentar. Podemos considerarlo como un estado de ánimo en el que estamos tranquilos, y nos sentimos bien para hacer frente al día a día (Universidad de La Rioja, 2020). Está relacionado con la capacidad de adaptación y supone un factor de protección frente a los problemas de salud mental (Diener y Tay, 2015).

En el momento en el que vivimos es fundamental sensibilizar, informar, concienciar y educar sobre la importancia de la salud mental y del bienestar emocional. Algunas de las recomendaciones que se recogen para alcanzar este objetivo y gozar de bienestar emocional son: aprender a hablar de ti a las demás personas, conocerte, regular tus emociones, quererse, buscar actividades con las que disfrutar, fijarse propósitos en la vida, relacionarse, conectarse, tener un estilo de vida saludable, aceptar los reveses de la vida y pedir ayuda cuando la situación nos supera o nos desborda (Universidad de La Rioja, op. cit.).

Mayordomo y colaboradores (2016) aseguran que existe una relación entre la edad y el bienestar emocional, en la medida en la que el individuo es capaz de adaptarse a los diferentes contextos con éxito será más probable que obtenga un adecuado bienestar emocional. Durante la juventud, el individuo se relaciona con su entorno enfrentándose a diferentes retos propios de esta etapa vital, lo que le lleva a evolucionar en su bienestar emocional (Gómez-López et al., 2019).

Esto nos lleva a considerar el concepto de resiliencia, entendiéndolo como la capacidad de adaptarse y superar las condiciones adversas (Liebenberg et al., 2015). Esta capacidad estará determinada por el entorno social y físico en el que se desarrolle el individuo (Díaz-Esterri et al., 2022). Por ello debemos considerar la resiliencia como un elemento fundamental del bienestar emocional.

3. RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES DE OCIO VALIOSO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

Según Cuenca (2009), “el ocio que se vive como experiencia satisfactoria tiene un efecto beneficioso que va más allá de su propia vivencia, incidiendo en nuestra vida y en nuestras relaciones con el entorno” (p. 16). Debemos considerar, además, que el ocio tiene beneficios en las tres dimensiones del ser humano: cognitiva, emocional y conductual.

Si hablamos de los beneficios que se atribuyen al ocio, podemos destacar los siguientes: relajación y reducción del estrés; bienestar emocional: mayor satisfacción, mejora del estado de ánimo y aumento de la autoestima; creatividad y desarrollo personal; incrementa las relaciones sociales; enriquece la salud física; estimulación mental y equilibrio y calidad de vida (Claro, 2023).

Viendo la multitud de beneficios que aportan las actividades de ocio, en sociedades anglosajonas, se acuña el concepto de ocio terapéutico, entendiéndolo como el ámbito de intervención profesional que se preocupa por la relación entre el ocio y la salud como promotora de la mejora de la calidad de vida (Gorbeña, 2000).

En la sociedad actual, somos conscientes de los beneficios del ocio y, en definitiva, de la importancia que tiene para nuestra calidad de vida. Por ello nos preocupamos de cómo gestionarlo y organizarlo de la forma más adecuada para favorecer y potenciar nuestro bienestar emocional (Lazcano y Madariaga, 2017). Muchas personas manifiestan sentirse insatisfechas por carecer de tiempo suficiente para dedicarlo a actividades de ocio, debido a las demandas y obligaciones del día a día, a la falta de habilidades para la gestión correcta del tiempo y de las oportunidades para su práctica (Horcajo et al., 2024). En otras ocasiones, como ya hemos apuntado, las personas realizan actividades de ocio que pueden resultar nocivas o poco beneficiosas para los que lo practican (consumo de drogas, uso excesivo de las pantallas, etc.).

Para mejorar la calidad de vida es fundamental tener un ocio sano y satisfactorio que potencie un adecuado desarrollo personal y social, favoreciendo tanto los aspectos físicos y conductuales, así como las relaciones sociales y el sentido de pertenencia al grupo (De-Juanas y García-Castilla, 2023), lo que nos lleva a mejorar nuestro bienestar emocional y aumentar nuestro sentimiento de felicidad. El impacto que tiene el ocio en nuestro aspecto emocional es tan alto que nos ayuda a regular nuestra vida, provocando en las personas sentimientos de plenitud y satisfacción.

El ocio humanista, o también llamado valioso, es un ocio que abarca los aspectos positivos y que promueve la salud y el bienestar físico y mental tanto para la propia persona como para la sociedad (García- Pérez et al., 2024). Estas actividades tienen un valor transformador favoreciendo el crecimiento personal y social. Realizar actividades de ocio satisfactorias favorece, sin duda, el crecimiento personal de aquellos que las realizan contribuyendo a mejorar su calidad de vida y su contacto con el resto de la cultura y de la sociedad (Sanz et al., 2019).

Aunque el ocio es importante a lo largo de todo el ciclo vital, demostrando tener beneficios y fines terapéuticos para la persona (Chacón y Codina, 2021), no tiene el mismo efecto en todas las etapas vitales (De-Juanas et al., 2023). Las personas jóvenes son fácilmente influenciables por los iguales y presentan una gran necesidad de aceptación y pertenencia al grupo, por lo que se encuentran en un momento crítico de su desarrollo personal y social siendo por ello fundamental la educación en gestión del tiempo y en ocio saludable. Timonen y colaboradores (2021), han demostrado, en un reciente estudio, la importancia del ocio en la etapa adolescente como medida preventiva de la aparición de trastornos mentales y afectivos.

El ocio negativo se convierte para la juventud en un elemento nocivo para su desarrollo personal que les puede generar deficiencias o dificultades tanto físicas como mentales y sociales (Lazcano y De-Juanas, 2020). Por ello se ha de favorecer situaciones de ocio valioso y significativo para los jóvenes (Cuenca, 2014; De-Juanas y García-Castilla, 2023), según sus gustos o estilos de vida: museos, cines, deporte, pintura, voluntariado comunitario, etc.

Dentro de toda la diversidad de actividades que engloba el ocio valioso, existen muchos estudios sobre la relación entre la actividad físico-deportiva y el bienestar emocional, (García-Castilla et al., 2016; Biddle, 2016; Chekroud et al., 2018; Estévez et al., 2023; White et al., 2017). Estos estudios coinciden en que la actividad física está relacionada con un adecuado bienestar emocional, mientras que la inactividad física, se asocia con niveles bajos de felicidad (Cerin et al., 2009; Harris, 2018; Mason et al., 2016; Ponce de León et al., 2015; Zhang y Chen, 2019).

Como la actividad física se elige libremente y resulta gratificante para quien la realiza, se observa que repercute en la mejora de nuestro bienestar emocional (Novoa-López et al., 2024; Teychenne et al., 2020; White et al., 2018). Además, proporciona oportunidades para favorecer la autoestima y mejorar habilidades y metas, ambos componentes del bienestar emocional (Paluska y Schwenk, 2000; Teychenne et al., 2020).

En consecuencia, el ocio valioso se encuentra *“asociado a un sentimiento de valoración de nuestro bienestar físico, psicológico y social a través de la práctica físico-deportiva, adoptando medidas preventivas y rehabilitadoras identificando riesgos para su fin”* (Valdemoros-San Emérito et al., 2013, p. 122).

Otro tipo de ocio referido en las últimas investigaciones es el ocio cultural, que tiene como objetivo el crecimiento personal, el aprendizaje y el disfrute con diversas experiencias culturales: visitas a museos, teatros, galerías de artes, conciertos, cines (Jephcott, 2023). Sanz y colaboradores (2019) aseguran que el ocio

cultural contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y neuropsicoafectivas tales como la creatividad, la empatía y la comprensión hacia los demás. Asquith y colaboradores (2022) se centran en el fomento de la interacción social que favorece el intercambio de ideas y experiencias. Por último, Roberts (2019) considera que mejora el bienestar emocional y la salud mental al promover la expresión de las emociones.

Otros estudios se focalizan en los beneficios educativos, emocionales y cognitivos que ofrece una actividad de ocio valioso, como la lectura. Así, Locher y Pfof (2020) argumentan que la lectura mejora competencias lingüísticas a lo largo de la vida, así como el desarrollo cognitivo al permitir evaluar y formar opiniones sobre lo leído. Por otro lado, facilita que la juventud se conecte emocionalmente con los personajes, experimentando diferentes emociones y perspectivas (Martínez-Sánchez et al., 2024). Piasta y colaboradores (2012) concluyen que la lectura repercute en la construcción de las relaciones personales al mejorar la expresión oral y escrita.

Tras este análisis podemos afirmar que el ocio repercute activamente en la salud mental y puede contribuir a la mejora del bienestar emocional y a la disminución de la percepción de sentimientos y emociones nocivas para la persona. El ocio valioso se convierte, por tanto, en un apoyo social fundamental para impulsar la calidad de vida de las personas (Horcajo et al., 2024).

Dada la diversidad de actividades de ocio que existen, será importante identificar cuáles son más beneficiosas para la juventud de cara a mejorar su calidad de vida. En consecuencia, debemos posibilitar elementos educativos para modificar rutinas, percepciones o ideas previas sobre el ocio saludable y adecuado, diseñando medidas de actuación que contribuyan a ello (Sanz et al., 2019).

Estos planteamientos nos llevan a plantear la hipótesis de que las personas que participan en actividades de ocio valioso perciben un mayor bienestar emocional en sus vidas que aquellas que no participan en esas actividades.

II. MÉTODO

Se empleó una metodología cuantitativa, a través de un cuestionario aplicado en un único momento. La variable dependiente estudiada fue la percepción de bienestar emocional y la variable independiente fue la práctica de actividades de ocio valioso.

La operacionalización de la variable dependiente se realizó desde las siguientes dimensiones:

- a) Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.
- b) No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.
- c) En general, me siento positivo y seguro conmigo mismo.
- d) Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.
- e) Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.
- f) Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.
- g) Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.
- h) Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.
- i) En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.

Por su parte, la operacionalización de la variable independiente se articuló desde estas otras dimensiones:

- a) Ir al cine, al teatro
- b) Leer: libros, comic, periódicos, revistas
- c) Practicar deporte
- d) Salir o reunirse con amigos

Estas dimensiones forman parte de los cuestionarios aplicados en los proyectos “Gestión autorregulada del tiempo en la juventud: ocio, bienestar y apoyos sociales”, financiado por el MCIN PID2022-142270B-I00 y del contrato de investigación “Melilla, Ciudad Social. Estudios sobre el efecto de la COVID-19 en los jóvenes y profesionales de los servicios sociales”.

III. PARTICIPANTES

La población objeto de estudio fue de 21493 jóvenes pertenecientes a la Ciudad Autónoma de Melilla con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años. Se estimó una muestra representativa de 647 participantes para un margen de error del 5%. Si bien, dado que no se pudo hacer un muestreo aleatorio, se contó con 1949 participantes que tomaron parte de incidental por criterios de acceso y disponibilidad. La edad media de los participantes fue de 25.7 años, con una desviación típica de ± 4.87 . De los cuáles, el 47,5% fueron hombres y el 52,5% fueron mujeres. El 92,4% de los participantes declararon tener nacionalidad española, mientras que el 5,9% manifestó tener nacionalidad marroquí y el 1,7% se distribuyó entre otras nacionalidades.

IV. INSTRUMENTOS

En este estudio se evidencian resultados parciales de una investigación sobre la gestión autorregulada del tiempo en la juventud. Para ello, se empleó un cuestionario elaborado *ad hoc* sobre el ocio de la juventud. Este instrumento fue validado por seis jueces expertos, todos ellos profesores universitarios con amplia trayectoria en investigación sobre el ocio en la juventud.

El cuestionario estaba formado por tres bloques: *datos sociodemográficos* (edad, sexo, nacionalidad y ocupación), *prácticas de ocio* y valoración sobre la *autopercepción de bienestar*. Las actividades de ocio valioso “Ir al cine, al teatro”, “Leer: libros, comic, periódicos, revistas”, “Practicar deporte” o “Salir o reunirse con amigos” se instrumentalizaron desde la pregunta “A continuación, indica la/s actividad/es de ocio en la/s que participas”, que ofrecía una respuesta dicotómica: “Sí” o “No”, posteriormente codificadas como “Ausencia” o “Presencia” de la actividad en la vida de la juventud encuestada. En este último bloque, los encuestados tenían que responder utilizando una escala valorativa gradual tipo Likert cuyas puntuaciones fueron 1 (totalmente en desacuerdo), 2 (bastante en desacuerdo), 3 (algo en desacuerdo), 4 (algo de acuerdo), 5 (bastante de acuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). La consistencia interna de este bloque de preguntas se calculó mediante el coeficiente de estimación de fiabilidad Alpha de Cronbach. La confiabilidad para este bloque del cuestionario se consideró buena con un valor de 0.83.

V. PROCEDIMIENTO

El instrumento fue aplicado por un equipo de 27 encuestadores de forma individual a cada uno de los participantes mediante un formulario digital realizado en la aplicación *Google Form*. Previamente, se informó a los participantes de los objetivos de la investigación y se solicitó su participación voluntaria en el estudio. Se garantizó el anonimato respetando la confidencialidad en las respuestas de acuerdo con el protocolo establecido por la Declaración de Helsinki (64.^a AMM, Brasil, octubre de 2013). Asimismo, se contó con la aprobación del Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Una vez recogidos los datos se procedió al volcado de las respuestas en una base de datos para su posterior tratamiento estadístico, a través del programa IBM-SPSS Statistics versión 29.

VI. RESULTADOS

1. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS SOBRE LA PRÁCTICA DE OCIO VALIOSO Y BIENESTAR EMOCIONAL

En la Tabla 1 se aprecia que las actividades de ocio valioso más practicadas por la muestra de jóvenes encuestados son “salir o reunirse con amigos” (80.3%) y practicar deporte (62.4%). Con porcentajes inferiores al 50% encontramos “Ir al cine, al teatro” o “Leer”, con un 40.2% y un 40.8%, respectivamente.

Tabla 1. *Porcentaje de presencia o ausencia de los encuestados en actividades de ocio valioso*

	Ausencia	Presencia
Ir al cine, al teatro	59.8%	40.2%
Leer: libros, comic, periódicos, revistas	59.2%	40.8%
Practicar deporte	37.6%	62.4%
Salir o reunirse con amigos	19.7%	80.3%

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio

En cuanto a la percepción de bienestar emocional de los encuestados, se aprecia que, con carácter general, es buena, con todas las dimensiones por encima de un promedio de 4.5 sobre 6. Destacan las puntuaciones en las dimensiones “en su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo” (5.11), “me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad” (5.07), “tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general” (5.03) y “en general, me siento positivo y seguro conmigo mismo” (5.00).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos de los componentes de la variable “Bienestar emocional” (escala 1 completamente en desacuerdo – 6 completamente de acuerdo)

	Media	DT
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	4.76	1.302
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	4.69	1.537
En general, me siento positivo y seguro conmigo mismo	5.00	1.189
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	4.74	1.270
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	4.69	1.319
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	5.07	1.122
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	5.03	1.190
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	4.89	1.270
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	5.11	1.146

Fuente: Elaboración propia a partir de los datos del estudio

2. PRUEBA U DE MANN-WHITNEY

Se realizó la prueba U de Mann-Whitney, tomando como variable de agrupación las actividades de ocio y los grupos “Ausencia” y “Presencia”. Las variables de prueba fueron los valores de cada una de las dimensiones de la variable dependiente “bienestar emocional”.

Los resultados muestran que la presencia de actividades de ocio valioso impacta positivamente en la percepción del bienestar emocional de los jóvenes encuestados. Existe una diferencia estadísticamente significativa ($p < .01$) en todas las dimensiones del bienestar emocional en cuanto a la presencia de la actividad “salir o reunirse con amigos” (Tabla 3). De manera similar, existe una diferencia

estadísticamente significativa ($p < .01$) en todas las dimensiones, excepto una, del bienestar emocional en cuanto a la presencia de la actividad “practicar deporte” (Tabla 4). En el lado contrario, existe una diferencia estadísticamente significativa ($p < .01$) en solo una dimensión del bienestar emocional en cuanto a la presencia de la actividad “ir al cine, al teatro” (Tabla 5) y ninguna diferencia estadísticamente significativa ($p > .05$) en la percepción del bienestar emocional en cuanto a la presencia de la actividad “leer: libros, comic, periódicos, revistas” (Tabla 6).

Tabla 3. *Diferencias de rangos promedios para el bienestar emocional en función de la variable “salir o reunirse con amigos”.*

		N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	Ausencia	385	833.53	246604.000	-	<.001
	Presencia	1571	1014.03		5.858	
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	Ausencia	385	839.39	248861.500	-	<.001
	Presencia	1571	1012.59		5.671	
En general, me siento positivo y seguro conmigo mismo	Ausencia	385	847.09	251824.500	-	<.001
	Presencia	1571	1010.70		5.418	
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	Ausencia	385	832.03	246026.500	-	<.001
	Presencia	1571	1014.39		5.907	
Mis objetivos en la vida han sido más	Ausencia	385	835.30	247286.000	-	<.001
					5.765	

una fuente de satisfacción que de frustración para mí	Presencia	1571	1013.59			
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	Ausencia	385	822.14	242220.500	- 6.484	<.001
	Presencia	1571	1016.82			
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	Ausencia	385	841.45	249655.000	- 5.679	<.001
	Presencia	1571	1012.09			
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	Ausencia	385	855.34	255002.000	- 5.038	<.001
	Presencia	1571	1008.68			
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	Ausencia	385	794.04	231398.500	- 7.734	<.001
	Presencia	1571	1023.71			

Nota. Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Tabla 4. *Diferencias de rangos promedios para el bienestar emocional en función de la variable “practicar deporte”.*

		N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	Ausencia	736	921.12	406730.500	- 3.638	<.001
	Presencia	1220	1013.11			
No tengo miedo de expresar mis opiniones. incluso cuando son	Ausencia	736	940.82	421229.000	- 2.410	.016
	Presencia	1220	1001.23			

opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
En general, me siento positivo y seguro conmigo mismo	Ausencia	736	882.70	378452.000	- 6.197	<.001
	Presencia	1220	1036.29			
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	Ausencia	736	920.89	406560.000	- 3.645	<.001
	Presencia	1220	1013.25			
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	Ausencia	736	912.29	400227.500	- 4.182	<.001
	Presencia	1220	1018.44			
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	Ausencia	736	922.58	407802.500	- 3.639	<.001
	Presencia	1220	1012.24			
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	Ausencia	736	930.98	413986.000	- 3.090	<.001
	Presencia	1220	1007.17			
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	Ausencia	736	886.13	380974.500	- 5.928	<.001
	Presencia	1220	1034.23			
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	Ausencia	736	911.14	399386.500	- 4.431	<.001
	Presencia	1220	1019.13			

Nota. Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Tabla 5. *Diferencias de rangos promedios para el bienestar emocional en función de la variable “Ir al cine, al teatro”.*

		N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	Ausencia	1169	961.29	439883.000	-1.712	<.001
	Presencia	787	1004.06			
No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	Ausencia	1169	975.20	456144.500	-.331	.116
	Presencia	787	983.40			
En general, me siento positivo y seguro conmigo mismo	Ausencia	1169	989.11	447594.500	-1.077	.002
	Presencia	787	962.74			
Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	Ausencia	1169	955.11	432658.500	-2.322	.003
	Presencia	787	1013.24			
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	Ausencia	1169	972.16	452588.500	-.628	.007
	Presencia	787	987.92			
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	Ausencia	1169	990.40	446091.000	-1.215	.699
	Presencia	787	960.82			
Tengo confianza en mis opiniones	Ausencia	1169	996.55	438903.500	-1.841	.339
	Presencia	787	960.82			

incluso si son con- trarias al consenso general	Presen- cia	787	951.69			
Tengo clara la di- rección y el objetivo de mi vida	Ausen- cia	1169	982.01	455894.000	.002	
	Presen- cia	787	973.28		-.354	
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	Ausen- cia	1169	971.80	452173.500	.002	
	Presen- cia	787	988.45		-.691	

Nota. Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

Tabla 6. *Diferencias de rangos promedios para el bienestar emocional en función de la variable “Leer: libros, comic, periódicos, revistas”.*

		N	Rango promedio	U	Z	Sig.
Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	Ausen- cia	1158	938.53		-	
	Presen- cia	798	1036.50	415755.000	1.712	.087
No tengo miedo de expresar mis opi- niones, incluso cuando son opues- tas a las opiniones de la mayoría de la gente	Ausen- cia	1158	962.65	443689.500		
	Presen- cia	798	1001.50		-.331	.741
En general, me siento positivo y se- guro conmigo mismo	Ausen- cia	1158	947.15	425740.500	-	.281
	Presen- cia	798	1023.99		1.077	
Me siento bien cuando pienso en lo	Ausen- cia	1158	948.47	427268.000	-	.020
					2.322	

que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	Presencia	798	1022.08			
Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	Ausencia	1158	950.83	430002.000	.530	
	Presencia	798	1018.65		-.628	
Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	Ausencia	1158	974.67	457606.500	-.224	
	Presencia	798	984.06		1.215	
Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	Ausencia	1158	969.02	451060.000	.066	
	Presencia	798	992.26		1.841	
Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	Ausencia	1158	947.59	426253.500	.723	
	Presencia	798	1023.35		-.354	
En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	Ausencia	1158	947.48	426125.500	.489	
	Presencia	798	1023.51		-.691	

Nota. Elaboración propia a partir de los datos del estudio.

VII. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados muestran el impacto positivo de algunas actividades de ocio valioso en la percepción de bienestar emocional de los jóvenes, confirmando, en parte, la hipótesis planteada. De las cuatro actividades analizadas, sólo dos (hacer deporte y salir con amigos) tienen un impacto positivo estadísticamente significativo. Mientras, actividades como leer o ir al cine y al teatro, no muestran ese mismo impacto en el bienestar emocional (esto no significa, por supuesto,

que sean importantes e influyan positivamente en otras características de la persona).

Esta diferencia entre unas actividades y otras puede explicarse desde los valores y mecánicas que promueven y desarrollan las prácticas de ocio valioso analizada. Algunos estudios (De-Juanas et al., 2018, 2024) indican que las actividades de ocio que más impactan positivamente en la juventud son aquellas que representan valores como la responsabilidad, la solidaridad, el trabajo en equipo o la cooperación entre iguales y aquellas que incluyen mecanismos de competitividad, diversión, esparcimiento y fluir de emociones, lo que conlleva una mejora en el bienestar emocional. Estas premisas permiten resaltar, coincidiendo con numerosos estudios, la relación existente entre la actividad físico-deportiva y el bienestar emocional (García-Castilla et al., 2016; Biddle, 2016; Chekroud et al., 2018; Estévez et al., 2023; White et al., 2017; Novoa-López et al., 2024; Teychenne et al., 2020; White et al., 2018).

Esta sinergia entre actividad físico-deportiva y bienestar emocional proporciona oportunidades para favorecer la autoestima y mejorar habilidades y metas, ambos componentes del bienestar emocional (Paluska y Schwenk, 2000; Teychenne et al., 2020). Así, la práctica deportiva y salir con los amigos favorecen estos factores frente a aquellas otras actividades de carácter más individual y sedentario, como leer o ir al cine y al teatro. Sin embargo, las actividades enfocadas al ocio cultural contribuyen más al crecimiento personal, el aprendizaje, el desarrollo de habilidades cognitivas y neuropsicoafectivas tales como la creatividad, según refleja el estudio de Sanz y colaboradores (2019).

En un nivel de política pública, los resultados indicarían la pertinencia de promover la práctica deportiva entre la juventud y los lugares de encuentros para grupos de amigos (bonos para actividades deportivas, deducciones fiscales, parques u otros espacios dotados de canchas deportivas públicas...). Además, el impulso a la práctica deportiva debe ir acompañado del posicionamiento del deporte como un medio para la creación de vínculos sociales que mejoran el bienestar emocional (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Fraguera-Vale et al., 2018; Schmidt et al., 2019) y no sólo como la realización de rutinas de ejercicios que mejoran el estado de salud físico, algo que está presente en nuestra sociedad, sobre todo, después de la crisis de la COVID-19 (Díaz-Esterri et al., 2021).

Como principales limitaciones de la investigación, se identifican dos: el uso de una muestra incidental que puede limitar la generalización de resultados y la utilización de un cuestionario autoadministrado que puede generar sesgos en la comprensión de las preguntas por parte de los encuestados.

En futuras investigaciones, sería muy interesante contrastar los resultados obtenidos con entrevistas en profundidad, para conocer qué significados le otorgan los jóvenes a salir con los amigos y a practicar deporte y en qué acciones se concretan esas actividades. De igual manera ocurriría con leer e ir al cine y al teatro ya que, probablemente, generen discursos muy diferentes, con matices que nos permitirían indagar por qué unas actividades tienen impacto en el bienestar emocional y otras no. De igual manera, se podrían plantear un análisis del impacto de las políticas públicas de ocio juvenil, para ver si también existen diferencias entre las actividades de corte cultural que no requieren un alto grado de vinculación con otros y las de corte deportivo o de compartir con iguales, que conllevan una gran carga relacional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Muñoz, J. S., Hernández-Prados, M. A., y Valero-Pérez, M. (2023). Adolescent leisure typologies according to school, family, and peer group context. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 16(33), 41-53. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i33.9239>.
- Asquith, S. L., Wang, X., Quintana, D. S., y Abraham, A. (2022). The role of personality traits and leisure activities in predicting wellbeing in young people. *BMC psychology*, 10(1), 249-262.
- Biddle, S. (2016). Physical activity and mental health: Evidence is growing. *World Psychiatry*, 15(2), 176–177. <https://doi.org/10.1002/wps.20331>.
- Cerin, E., Leslie, E., Sugiyama, T., y Owen, N. (2009). Associations of multiple physical activity domains with mental well-being. *Mental Health and Physical Activity*, 2, 55–64.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., y Chekroud, A. M. (2018). Physical Activity and Mental Health - Author's Reply. *The Lancet. Psychiatry*, 5(11), 874. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30354-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30354-7).
- Claro, P. (2023). Importancia del ocio y el tiempo libre en los deportistas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(298), 247-252.
- Crisp, R. (2017). Well-being. En E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (edición de verano 2017). Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2017/entries/well-being/>
- Cuenca, M. (2000). *Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio: modelos y propuestas*. Universidad de Deusto.

- Cuenca, M. (2009). Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre. En J.C. Otero-López, *La pedagogía del ocio: nuevos desafíos* (pp. 9-23). AXAC.
- Cuenca, M. (2013). Ocio valioso en tiempos de crisis. En S. Torío et al. (coords.), *La crisis y el Estado del Bienestar: la respuesta de la Pedagogía Social* (pp. 5-20). Ediciones de la Universidad de Oviedo.
- Cuenca (2014). *Ocio valioso*. Deusto digital.
- Chacon, A. y Codina, N (2021). El papel del ocio en la intervención psicosocial de las víctimas de trata: una revisión sistemática. *Anuario de psicología*, 51(3), 147-156.
- De-Juanas, Á. y García-Castilla, J. (coords.) (2023). *Ocio para la inclusión*. Peter Lang.
- De-Juanas, Á., García-Castilla, F. J., Hossein-Mohand, H., y Hossein.Mohand, H. (2024). *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socio educativa para el bienestar integral*. Dykinson.
- De-Juanas, Á., García-Castilla, F. J., y Rodríguez-Bravo, A. E. (2018). Prácticas de ocio de los jóvenes vulnerables: implicaciones educativas. En A. Madariaga-Ortuzar y A. Ponce De Leon (Coords.). *Ocio y participación social en entornos comunitarios*, (pp. 39-60). Universidad de La Rioja.
- Díaz-Esterri, J., De-Juanas, Á., Goig-Martínez, R. M., y García-Castilla, F. J. (2021). Time Inclusive Leisure as a Resource for Socio-Educational Intervention During COVID-19 Pandemic with Care Leavers trajectories. *Sustainability*, 13(16) (8851). 1-18. <https://doi.org/10.3390/su13168851>.
- Díaz-Esterri, J., De-Juanas, Á., y Goig-Martínez, R. M. (2022). Bienestar psicológico y resiliencia en jóvenes en riesgo social. *Revista internacional de cultura visual*, 12(5), 213.
- Diener, E. y Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149.
- Estévez, N., Ayllón, P., Villodres, G. C., y Callao, V. (2023). Relationship between physical activity and mental health: A literature review. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(1), 13-31. <http://doi.org/10.5281/zenodo.7548621>
- García-Castilla, F. J., De-Juanas, Á., y López, F. (2016). La práctica de ocio deportivo de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 27-32.
- García-Castilla, F.J. (2014). El botellón: Consecuencias, riesgos y aceptación social de un espacio de ocio en adolescentes y jóvenes. *Revista Sistema*, 235, 81-98.
- García- Pérez, M., Mampaso, J., Ortega, M^a. C., y Gil, M^a.C. (2024). El ocio saludable. Revisión sistemática de programas propuestas educativas. En Á. De-Juanas, F.J. García-Castilla, H. Hossein y H. Hossein, *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral* (pp.121-136). Dykinson.
- Gómez-López, M., Viejo, C., y Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood.

- International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(13), 2415.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gorbeña, S. (Coord.). (2000). *Modelos de intervención en ocio terapéutico*. Instituto de Estudios de Ocio.
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal González-Fierro, M. J., y Hidalgo-Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Fraguela-Vale, R., De-Juanas, Á., y Franco, R. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: Beneficios percibidos y organización de la práctica. *Pedagogía social. Revista universitaria*, (31), 49-58.
https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.04
- Harris, M. A. (2018). The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention. *Health Psychology Open*. <https://doi.org/10.1177/2055102917753853> January-June, 1–8.
- Hutchinson, S. y Shannon, C. (2020). Innovations in leisure education: revisiting and re-imagining leisure education. *Leisure/Loisir*, 44(3), 307-316.
<https://doi.org/10.1080/14927713.2020.1783754>
- Horcajo, A., García- Castilla, F.J., y Goig-Martínez, R.M. (2024). Ocio y salud mental en tiempos de pandemia. En Á. De-Juanas, F.J. García- Castilla, H. Hossein y H. Hossein. *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral* (pp.137-152). Dykinson S.L.
- Jephcott, P. (2023). *Time of one's own: Leisure and young people*. Taylor y Francis.
- Lazcano, I. y Madariaga, A. (2016). *El valor del ocio en la sociedad actual*. Universidad de Deusto.
- Lazcano, I. y De-Juanas, Á. (2020). *Ocio y juventud, sentido, potencial y participación comunitaria*. UNED.
- Locher, F. y Pfof, M. (2020). The relation between time spent reading and Reading comprehension throughout the life course. *Journal of Research in Reading*, 43(1),57-77.
- Liebenberg, L., Theron, L., y Ungar, M. (2015). *Youth Resilience and Culture - Commonalities and Complexities*. 10.1007/978-94-017-9415-2.
- Martínez-García, R. y Caballo, B. (2023). Educar el ocio en la sociedad apresurada. El ocio como horizonte. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación* 10 (2), 159-169.
- Martínez-Sánchez, I., Reglero, M., y Quintanal, J. (2024). Intervención en el ocio cultural y animación a la lectura. En Á. De Juanas-Oliva, F.J. García- Castilla, H. Hossein y H. Hossein, *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral* (pp.231-241). Dykinson.

- Mason, P., Curl, A., y Kearns, A. (2016). Domains and levels of physical activity are linked to adult mental health and wellbeing in deprived neighbourhoods: A cross-sectional study. *Mental Health and Physical Activity*, 11, 19–28.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., y Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico* 14, 101-112. <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI14-2.bpfe>
- Novoa-López, J.A. De-Juanas, Á., Hossein, H., y Moya- Díaz, I. (2024). Ocio deportivo e intervención socioeducativa en la juventud. En Á. De-Juanas, F.J. García- Castilla, H. Hossein y H.Hossein, *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral*, (pp.213-230). Dykinson S.L.
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Lograr el bienestar*. World Health Organization (WHO).
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. World Health Organization (WHO).
- Paluska, S. A. y Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29, 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>.
- Piasta, S. B., Justice, L.M., McGinty, A. S., y Kaderavek, J. N. (2012). Increasing your children's contact with print during shared reading: Longitudinal effects on literacy achievement. *Child Development*, 83(3), 810-820.
- Ponce-de-León-Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E., y Valdemoros-San-Emeterio, M.A. (2015). Ocio familiar y actividad física en estudiantes de bachillerato ¿alianza, rivalidad o independencia? *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 51-68. https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.3
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2023). Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.7 en línea]. <<https://dle.rae.es>>
- Roberts, K. (2019). *Youth and leisure*. Routledge.
- SAMHSA (2016). *Creando una vida más saludable. Guía paso a paso para lograr el bienestar*. Departamento de salud y servicios humanos USA.
- Sanz, E., Duque, C., Valdemoros, M. A., y García-Castilla, F. J. (2019) Ocio cultural y juvenil, indicador subjetivo del desarrollo humano. *Cauriensia*, XIV. 491-511
- Schmidt, V., Celsi, I., Molina, M. F., Raimundi, M. J., García-Arabehty, M., Pérez-Gaido, M., y Gonzalez, M. A. (2019). Compromiso con el deporte y su relación con el consumo de alcohol en adolescentes y adultos jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 24-36.
- Seligman, M. (1998). Building human strength: Psychology's forgotten mission. *APA Monitor*, 29(1).
- <https://web.archive.org/web/20150326123456/http://www.apa.org/monitor/jan98/pc.aspx>

- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Penguin Random House Australia.
- Seligman, M. (2014). *Floreecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar* (Primera edición; Traducción de Seligman, M). Penguin Random House Australia.
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., y Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us? *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100315. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.100315>.
- Tiberius, V. (2015). Prudential value. En I. Hirose y J. Olson (Eds.), *The Oxford handbook of value theory*. Oxford University Press.
- Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A., y Räsänen, S. (2021). Associations between adolescents' social leisure activities and the onset of mental disorders in young adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 50(9), 1757-1765. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01462-8>
- Universidad de La Rioja (2020). *Guía promoción del bienestar emocional*. Fundación BBVA
- Valdemoros-San Emeterio, M. Á., Ponce de León-Elizondo, A., Sanz-Arazuri, E., y Ramos-Echazarreta, R. (2013). El valor de la salud en las experiencias de ocio físico-deportivo de jóvenes y adolescentes: conceptualización y estado de la cuestión. *Contextos Educativos. Revista de Educación* 10, 117-132. <https://doi.org/10.18172/con.583>
- Varela-Crespo, L. y Maroñas-Bermúdez, A. (2019). El ocio familiar del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria en Galicia. Bordón. *Revista De Pedagogía*, 71(4), 135–150. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2019.68380>
- White, R. L., Parker, P. D., Lubans, D. R., MacMillan, F., Olson, R., y Astell-Burt, T. (2018). Domain-specific physical activity and affective wellbeing among adolescents: An observational study of the moderating roles of autonomous and controlled motivation. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15, 85. <https://doi.org/10.1186/s12966-018-0722-0>.
- Zhang, Z. y Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>.

Miguel Urrea Canales
Programa de Trabajo Social
Facultad de Derecho

Universidad Nacional de Educación a Distancia
Obispo Trejo, 2, 28040 Madrid (España)
<https://orcid.org/0000-0001-7066-7220>

Francisco Javier García-Castilla
Programa de Trabajo Social
Facultad de Derecho
Universidad Nacional de Educación a
Distancia
Obispo Trejo, 2,
28040 Madrid (España)
<https://orcid.org/0000-0003-3040-640X>

Rosa María Goig Martínez
Dep. Métodos de Investigación y
Diagnóstico en Educación I
Facultad de Educación
Universidad Nacional de Educación a
Distancia
C/ Juan del Rosal
28040 Madrid (España)
<https://orcid.org/0000-0001-7551-2949>

Ana Horcajo Castillo
Área Psicología Evolutiva y de la Educación
C.E.S. Don Bosco (UCM)
Calle María Auxiliadora 9
28040 Madrid (España)
<https://orcid.org/0000-0002-0872-9096>

Hossein Hossein Mohand
Centro Asociado de Melilla
Universidad Nacional de Educación a
Distancia
Calle Lope de Vega 1
52002 Melilla (España)
<https://orcid.org/0000-0002-7230-4711>