

## APROXIMACIÓN AL OCIO VALIOSO

Manuel Cuenca Cabeza<sup>1</sup>

Universidad de Deusto  
Bilbao - España

**RESUMEN:** El artículo es primicia de un nuevo libro del autor, actualmente en fase de impresión, en el que se recogen trabajos de investigación realizados durante los últimos años. Aquí se expone lo que se entiende por ocio valioso, así como los conceptos afines que facilitan la comprensión de su proceso de gestación. En la segunda parte se desarrollan diferentes elementos referenciales que facilitan el estudio y la comprensión del ocio valioso desde el paradigma del pensamiento complejo.

**Palabras-clave:** Ocio. Ocio humanista. Ocio valioso. Dimensiones del ocio. Coordenadas del ocio.

## APROXIMAÇÃO DO ÓCIO VALIOSO

**RESUMO:** O artigo traz as primícias de um novo livro do autor, atualmente em fase de impressão, composto por trabalhos de pesquisa realizados durante os últimos anos. Aqui se expõe o que se entende por “ócio valioso”, assim como os conceitos afins que facilitam a compreensão de seu processo de gestação. Na segunda parte do texto são desenvolvidos diferentes elementos referenciais que facilitam o estudo e a compreensão do ócio valioso desde o paradigma do pensamento complexo.

**Palavras-chave:** Lazer. Ócio humanista. Ócio valioso. Dimensões do ócio. Coordenadas do ócio.

## AN APPROACH TO VALUABLE LEISURE

**SUMMARY:** The paper presents the first results of a forthcoming book of the author, currently in press, collecting research conducted in the last years. It explains what is to be understood by the term 'valuable leisure', as well as by similar concepts that contribute to the understanding of its process of gestation. In the second part, various reference concepts that help to the study and comprehension of valuable leisure are developed within the paradigm of complex thought.

**Keywords:** Leisure. Humanist leisure. Valuable leisure. Leisure dimensions. Leisure coordinates.

---

<sup>1</sup> El Doctor Manuel Cuenca Cabeza, Catedrático Emérito de Pedagogía, es la persona que introduce los Estudios de Ocio en la universidad española al fundar, en 1988, el Instituto de Estudios de Ocio en la Universidad de Deusto (Bilbao, España), centro del que fue director hasta septiembre de 2011. Ha publicado 32 libros y numerosos capítulos de libro y artículos de investigación sobre temas de ocio. Como investigador y conferenciante ha sido invitado a participar en múltiples congresos y reuniones científicas de Europa y América. Es presidente de las redes de investigación Otium y OcioGune, centradas en el estudio del ocio como desarrollo humano. El Doctor Cuenca dirige la colección Documentos de Estudios de Ocio, que publica la Universidad de Deusto desde 1995 y forma parte del Comité científico de 15 revistas científicas.

El nacimiento de una revista es siempre un motivo de fiesta. Más cuando, como en este caso, se trata de RBEL - *Revista Brasileira de Lazer*, una revista orientada a dar a conocer los, cada vez más importantes, estudios sobre el ocio que se están produciendo en el contexto iberoamericano. Por eso es un honor para mí, que investigo el fenómeno del ocio desde hace más de 30 años, poder participar en esta inauguración aportando algunas de las últimas reflexiones realizadas sobre el tema. El texto que sigue es una primicia, pues se ha entresacado del último libro que acabo de terminar hace pocos días y ya está en fase de edición, cuyo título es precisamente *Ocio valioso* (CUENCA CABEZA, 2014). En él se desarrollan, teórica y prácticamente, estos y otros conceptos; de modo que el lector interesado podrá continuar profundizando en el tema cuando el libro vea la luz. Las ideas seleccionadas interesan como conjunto, por lo que no se desarrollan minuciosamente. Pretenden ser la síntesis de un trabajo que ha ido apareciendo, de forma parcial, en otras publicaciones anteriores (CUENCA CABEZA 2001, 2005, 2011; CUENCA CABEZA; AGULLAR; ORTEGA, 2010; CUENCA CABEZA; BAYÓN MARTÍN; MADARIAGA, 2012), a las que se acude ahora para unificar el conjunto y ofrecer un mosaico actualizado desde el presente. Hay que hacer constar que esta tarea de profundización en los temas nucleares del ocio valioso ha sido una tarea de equipo, pues en ella ha colaborado el grupo de investigadores del Instituto de Estudios de Ocio. El conocimiento parcial de muchos de los temas tratados aquí ha avanzado a través de múltiples tesis doctorales<sup>2</sup>, así como a través de otras muchas publicaciones recogidas en la colección Documentos de Estudios de Ocio, publicada por la Universidad de Deusto, Bilbao (España). También hay que recordar numerosas publicaciones científicas de los miembros del Instituto, algunas de ellas citadas a lo largo del texto.

*Ocio valioso* puede considerarse la evolución científica, del libro *Ocio humanista* (CUENCA CABEZA, 2000a). El libro finalizado ahora recoge trabajos de investigación realizados durante los últimos años, desde un planteamiento unitario del ocio, novedoso y fresco, gestado en el siglo XXI, aunque sus fuentes se remontan hasta la antigüedad. Una de las peculiaridades del texto es su mestizaje. El pensamiento clásico, la experiencia y la investigación se conjugan con el estudio empírico de la realidad cercana. Aún así, el verdadero protagonista es el lector, en él se centra el objetivo de sus páginas y a él le toca descubrir, desde su propia realidad, las claves del ocio valioso que le ha tocado vivir. Ese mismo objetivo es el que tiene este artículo, pues la primicia que aquí se adelanta se centra en la parte conceptual, planteando a los interesados en el tema del ocio la necesidad de ir más allá de la comprensión tradicional, abriendo así el ámbito del ocio al desarrollo personal y social.

---

<sup>2</sup> Landabidea (2013); Asenjo (2013); Berrios (2013); Lazcano Quintana (2012); Makua (2012); Cuenca Amigo (2012); Monteagudo Sánchez (2011); Cuenca Amigo (2011); Moraga Zapata (2011); Arruti Gómez (2010); Ramos Echazarreta (2009); Ortega Nuere (2008); Valdemoros San Emeterio (2008); Madariaga Ortúzar (2008); Fernandes Queiroz (2007); Silva Gutiérrez (2007); Goytia Prat (2007); Lázaro Fernández (2006); Sanz Arazuri (2005); Rohde (2004); Martínez Rodríguez (2002); San Salvador del Valle (2000a).

## De las prácticas de ocio al ocio valioso

A nivel popular, el ocio moderno se identifica con el descanso, las vacaciones, el espectáculo y la diversión; de ahí que iniciemos la reflexión solicitándole al lector que se olvide de estas y otras premisas, que se encuentran muy arraigadas en el imaginario colectivo, para abrirse a la propuesta que presentamos. Se trata de exponer ahora qué se entiende aquí por ocio y, más concretamente, por ocio valioso, un concepto comprensible a partir de un proceso de reflexión anterior que permite delimitar el fenómeno, situándolo en un área de conocimiento a la que nos podemos aproximar con unas herramientas determinadas.

Comencemos por diferenciar entre ocio, ocio autotélico y ocio humanista, porque, lo que entendemos por estas palabras, es importante para poder hablar luego de ocio valioso. En una primera aproximación general al concepto ocio, podemos decir que ocio es todo aquello que realizamos las personas de un modo libre y sin una finalidad utilitaria sino, fundamentalmente, porque disfrutamos con ello. El ocio no es un tiempo, ni unas actividades que se denominan así, sino una acción personal y/o comunitaria que tiene su raíz en la motivación y la voluntad. Se hace realidad de forma personal pero también se manifiesta como fenómeno social. Esta visión amplia del ocio está en la base de todas las demás y se puede decir que es accesible a cualquier persona porque, a lo largo de la historia de la humanidad, se ha hecho presente a través del juego, la fiesta, el disfrute de la cultura y otras manifestaciones.

Aceptada y superada la necesidad de descanso, el ejercicio del ocio cada vez se centra más en la ocupación libre y gustosa. En un pasado no muy lejano, el ocio se consideraba primordialmente como tiempo disponible una vez terminado el trabajo. Hasta la década de los sesenta del siglo pasado, gran parte de la población consideraba el ocio más como "tiempo" que como una práctica de determinadas actividades. Este sentimiento generalizado era el reflejo de un modo de pensar y sentir que situaba a las actividades relacionadas con el ocio en una especie de limbo, confiriendo sólo al trabajo toda la legitimidad. Esa es la situación hasta que el entretenimiento y la diversión se convierten en negocio internacional, cambiante y de creciente interés. Entonces se produce una irrupción de las actividades realizadas en el tiempo libre, planificadas cada vez más masivamente como entretenimientos sociales, con un interés empresarial y comercial desconocido. En ese contexto, podemos diferenciar entre prácticas de ocio, ocio autotélico, ocio humanista y ocio valioso.

Figura 1. Evolución de los conceptos de ocio



Fuente: Elaboración propia.

La evolución de conceptos que se presenta en la figura anterior no refleja tanto una situación histórica como un proceso de profundización en el modo de entender el ocio. Partimos de la idea de que, para muchas personas, el ocio es simplemente una práctica de algo que le divierte y no le compromete a nada. El compromiso personal se inicia, desde nuestro punto de vista, a partir del ocio autotélico, que es cuando tomamos conciencia del carácter diferencial de la práctica y nos introducimos en un proceso consciente de desarrollo. De ahí que nuestra consideración inicial del ocio se iniciase en ese ámbito, a partir del cual se ha ido pasando a los siguientes. Pero para eso ha tenido que pasar el tiempo y madurar las ideas.

#### *Ocio autotélico*

Considerando estas premisas, podemos decir que ocio autotélico es una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que, partiendo de una determinada actitud ante el objeto de la acción, descansa en tres pilares esenciales: elección libre, fin en sí mismo (autotelismo) y sensación gratificante. El ocio autotélico se diferencia claramente de los otros tipos de ocio y, desde nuestro punto de vista (CUENCA CABEZA, 2000a, p.96), su realización se lleva a cabo a través de las dimensiones lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria. La diferenciación de las dimensiones, a las que nos referiremos luego, resulta de especial interés y utilidad para aproximarse a un conocimiento más concreto y real del fenómeno del ocio.

El referente tradicional en los estudios sobre el ocio han sido las prácticas recreativas, entendidas como manifestación exterior y objetiva de lo que hacemos, pero sin trascender a pautas de su vivencia, ni ahondar en la incidencia sobre personas y comunidades. También se ha utilizado a menudo como referente de ocio el empleo del tiempo, habitualmente denominado tiempo libre, siendo así que, en ese caso, lo que interesa es la ocupación, no la satisfacción conseguida. A diferencia de estos modos de entender y estudiar el fenómeno recreativo, el estudio del ocio autotélico se preocupa en la actualidad de profundizar en la realidad experiencial. La experiencia de ocio tiene que ver con su parte vivencial, con la vivencia humana subjetiva, libre, satisfactoria y con un fin en sí misma. Una vivencia que se caracteriza por enmarcarse en un tiempo procesual, estar integrada en valores, vivirse de un modo predominantemente emocional, no justificarse por el deber y estar condicionada por el entorno en que se vive.

Del ocio autotélico se ha dicho (CUENCA, 2000a) que, individualmente hablando, es el único ocio que existe, el único que se hace realidad en la vivencia de cada uno de nosotros. El ocio autotélico es una importante experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que parte de una actitud positiva e induce a la acción. A todos los demás ocios se les puede denominar de otro modo: negocio, consumo, educación, vicio, ociosidad...

### *Ocio humanista*

Partiendo del concepto de ocio autotélico, en el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto hemos orientado nuestra labor formativa e investigadora a partir del concepto de ocio humanista. Entendemos por ocio humanista (CUENCA CABEZA, 2000a, 2004, 2005) aquel que defiende ante todo la dignidad de la persona humana. Se reconoce como un ocio positivo, que favorece la mejora de la persona y la comunidad, y se sustenta en los tres valores fundamentales del ocio autotélico: libertad, satisfacción y gratuidad, sin olvidar tampoco los referentes de identidad, superación y justicia. El ocio humanista es un ocio centrado en el desarrollo de la persona, en sus vertientes individual y social, por lo que también se preocupa del bien comunitario. En cualquier caso, no es un ocio espontáneo, sino una experiencia compleja que requiere formación.

El ocio humanista es una experiencia integral y compleja, motivada por la vivencia del ocio autotélico y el reconocimiento del ocio como Derecho humano. Desde su vertiente social, es un fenómeno reconocible y cuantificable, a través de las prácticas; pero, al mismo tiempo, una reivindicación social relacionada con la justicia, porque se entiende que el ocio es un Derecho humano básico, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica (WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION, 1994). A partir de este planteamiento, entendemos que el ejercicio del ocio humanista favorece el desarrollo personal y social, al tiempo que potencia el desarrollo de ámbitos de innovación y libertad, propios de las experiencias autotélicas.

Esta manera de entender el ocio pudiéramos decir que arranca de las últimas décadas del siglo XX. No cabe duda de que el desarrollo de la sociedad del bienestar ha contribuido al cambio de percepción del concepto de ocio. Las infraestructuras y los recursos de nuestro entorno se han transformado radicalmente en este sentido. Durante los últimos años hemos asistido a la proliferación de polideportivos, centros culturales, museos, parques y otros múltiples lugares de interés centrados en el entretenimiento y el disfrute de los ciudadanos. Los mismos espacios urbanos parecen ser otros, después de rehabilitar centros históricos, peatonalizar sus calles y crear nuevos ámbitos de encuentro.

Desgraciadamente todas estas bondades, que han favorecido y robustecido las vivencias de ocio, no han sido para todos ni para todos los lugares. La sociedad del bienestar, que en los últimos años se ha puesto en entredicho, sólo puede entenderse en algunos países y, dentro de los mismos, la desigualdad social no ha dejado de estar

presente. El ocio actual dominante a nivel global puede ser considerado, de un modo genérico, como un ocio de consumo. Un ocio predominantemente pasivo, en cuanto que unos lo disfrutan y son otros los que lo piensan y lo organizan; un ocio que forma parte de una importante industria cuyo objetivo es el rendimiento económico. Un ocio así no puede ser el referente del ocio humanista. El ocio humanista va en otra dirección.

### *Ocio valioso*

La diferenciación entre estos conceptos de ocio nos parece fundamental para poder hablar de ocio valioso. En el avance del conocimiento al que venturosamente hemos asistido a lo largo de estos años, siempre hemos dejado claro que, cuando hablábamos de ocio, no nos estábamos refiriendo a un ocio cualquiera, sino a un tipo de ocio específico que, desde el inicio, dimos en llamar ocio autotélico, luego ocio humanista y, más recientemente, ocio valioso. Si el ocio humanista no es algo que ocurra por azar, sino que es una realidad cultivada y un reto constante desde el punto de vista del desarrollo humano, el ocio valioso se fundamenta precisamente ahí, en el desarrollo humano.

Ocio valioso es la afirmación de un ocio con valores positivos para las personas y las comunidades, un ocio basado en el reconocimiento de la importancia de las experiencias satisfactorias y su potencial de desarrollo social. El adjetivo "valioso" enfatiza aquí el valor social beneficioso que se reconoce en la práctica de determinados ocios, así como su potencial de desarrollo humano, lo que no excluye otros tipos de desarrollo, como pudiera ser el económico.

Desde el punto de vista del ocio, esto significa que el ocio valioso, en cuanto necesidad humana de satisfacción, disfrute, distanciamiento de la realidad o realización personal y comunitaria, adopta diferentes modos de satisfacción en función de las mentalidades, tradiciones y culturas de los diferentes pueblos; lo que, en ningún caso, se puede obviar. De ahí que, a primera vista, no podamos identificar como ocio valioso aquel que se nos muestra a través de la sociedad de consumo; porque el ocio humanista no depende de la oferta y la demanda, es plurifacético y diverso, dependiendo de la percepción de los practicantes y de los valores y potencialidades que, objetivamente, desarrolla.

Una experiencia de ocio valioso nunca es igual a otra porque, entre otros aspectos, depende del grado de iniciación de quien la experimenta. Puede oscilar desde la mera aceptación - realizar algo que me gusta, sin más -, a la inmersión receptiva y contemplativa, capaz de proporcionarnos una experiencia intensa, inolvidable, catártica. En la psicología humanista, Maslow (1993) y sus seguidores hicieron ver hace tiempo la importancia que tienen para las personas las denominadas experiencias cumbre, después denominadas experiencias óptimas. Desde sus posicionamientos, el ocio es un ámbito en el que es posible cultivar el cuerpo y el espíritu para llevar a cabo una vida mejor y de mayor calidad, tanto a nivel personal como comunitario.

En recientes trabajos he afirmado (CUENCA CABEZA, 2012; CUENCA CABEZA; AGULLAR; ORTEGA, 2010), que la intensidad con la que se vive una experiencia está relacionada con la novedad, el contexto sociocultural, el grado de conocimiento y otros aspectos, subjetivos y objetivos, entre los que destaca la propia calidad de la experiencia. Cualquier experiencia cotidiana se transforma en acontecimiento a través de la fiesta. Sin embargo, más allá de la vivencia novedosa o festiva, la experiencia vital no se explica solo en sí misma, sino en cuanto inserta en sus coordenadas espaciotemporales. La persona no vive únicamente su vida como individuo, sino que también, conscientemente o no, participa de su contexto y de su época. Las experiencias vitales se perciben y se viven con un horizonte espaciotemporal que afecta tanto a la persona como a la comunidad.

Esta encrucijada de entramados personales y sociales, subjetivos y de época, nos permiten comprender la complejidad del ámbito en el que nos encontramos y en el que entendemos que se debe ubicar la experiencia de ocio. Tanto en la vivencia, como en la expresión de las emociones, intervienen importantísimos factores socioculturales. Cada cultura premia la expresión de determinadas emociones y castiga otras. Fericgla (2000, p.16-17) precisa que algunas emociones están presentes desde el nacimiento, o aun desde antes, pero otras aparecen tardíamente.

La intensidad de la experiencia de ocio también está relacionada con el grado de conocimiento y habilidad adquiridos en la afición que se practique. Las investigaciones de Stebbins (1992, 2000) y Tomlinson (1993), hacen ver la importancia de diferenciar el ocio serio del casual. El primero se identifica con la práctica sistemática y voluntaria de una determinada actividad amateur, de voluntariado o un hobby. El segundo, el ocio casual, se refiere a una práctica puntual de ocio. Entre uno y otro podríamos situar los cuatro niveles de especialización de Bryan (1979), quien encontró que los participantes en una actividad de ocio podría clasificarse en:

1. Principiantes (aquellos que se interesan por conseguir algunos resultados).
2. Iniciados. Los que empiezan a ganar competencia y se marcan otros retos más difíciles.
3. Especialistas en algo (con un interés especializado).
4. Identificados. Personas que hacen de sus prácticas de ocio un motivo de identificación.

Es evidente que el grado de conocimiento y satisfacción en cada estadio no es el mismo, por lo que una adecuada oferta de ocio nunca debiera ignorar estos planteamientos, directamente ligados a las demandas de calidad.

No cabe duda de que la intensidad guarda relación con el mayor o menor significado personal que se le otorga a una experiencia. Esto quiere decir, siguiendo a Csikszentmihalyi (1998, 2001), que la persona es, en último término, la que determina si una experiencia es aburrida, gratificante u óptima. De ahí que la calidad de una experiencia de ocio deba ser determinada por la persona que la experimenta. No ocurre

lo mismo con el valor. Una experiencia de ocio valiosa ha de serlo subjetivamente y objetivamente. El ocio valioso pone el acento en los valores positivos y en las experiencias satisfactorias con potencial de desarrollo personal y social.

El ocio valioso guarda una estrecha relación con el desarrollo humano. Un desarrollo que, hace unos años, considerábamos (CUENCA CABEZA, 2000a, p.81) tenía su origen en la direccionalidad de las experiencias de ocio, por el hecho de que “la práctica de un ocio positivo conduce, hipotéticamente, a una situación de mejora de quien lo practica”. Es decir, partíamos de una concepción eminentemente personal, desde la que el ocio autotélico se aleja del mero «pasatiempo» y va más allá del disfrute, el descanso y la evasión, transformándose en motivo de autorrealización, expresión personal y encuentro. Todos estos aspectos se asocian a un desarrollo humano orientado hacia planteamientos personalistas, en los que no se excluye la vertiente social del ser humano, pero donde el papel de la comunidad, como objeto del desarrollo, queda desdibujado.

Este punto de vista sigue siendo valioso hoy, pero no se corresponde con el modo de entender el desarrollo humano desde un posicionamiento más social, como se ha señalado antes al referirnos al ocio valioso. De ahí que hayamos precisado recientemente la importancia del desarrollo humano entendido desde un punto de vista social-comunitario (CUENCA CABEZA, 2013a y 2013b), un aspecto que no podremos desarrollar aquí dada la limitación del espacio disponible.

### Conceptos referenciales que facilitan el estudio del ocio valioso

Continuando con la profundización del ocio valioso, el objetivo de este apartado es hacer ver la importancia de ciertos conceptos referenciales que actúan a modo de indicadores significativos, permitiendo analizar la realidad y orientar procesos de mejora que facilitan seguir avanzando en su conocimiento. El ocio valioso, como señalara hace unos años respecto al ocio humanista, es una experiencia integral y compleja (CUENCA CABEZA, 2006, p.14) “una experiencia humana integral, es decir, total, compleja (direccional y multidimensional), centrada en actuaciones queridas (libres, satisfactorias), autotélicas (con un fin en sí mismas) y personales (con implicaciones individuales y sociales)”. La integralidad se correlaciona con “total” y la complejidad se refiere a la direccionalidad y multidimensionalidad de la experiencia.

La idea de totalidad aparece necesariamente al analizar la relación entre ocio valioso y desarrollo personal o social. Aunque no se refiere sólo a eso, sí es una parte esencial para su comprensión, puesto que las experiencias de ocio afectan a la persona en su totalidad y también se interrelacionan con el entorno local y global. Pero, sobre el carácter complejo de la experiencia de ocio valioso apenas hemos avanzado



(MONTEAGUDO, 2007), de ahí que se requiera una mayor atención a este tema en los próximos años.

La idea de estudiar el ocio como fenómeno complejo nos sitúa en un paradigma de conocimiento diferente, conocido como “paradigma de la complejidad”. Los estudiosos del ocio, que ya conocíamos a F. Munné por su novedosa aportación al estudio del ocio, en *Psicosociología del tiempo libre* (1980), hemos podido comprobar cómo sus escritos últimos se centraban en tratar de esclarecer este paradigma epistemológico que, sin duda, tiene mucha relación con el ocio, como lo demuestran estudios posteriores (CODINA; PESTANA, 2008). En su trabajo *¿Qué es la complejidad?* Munné (2005) precisa que la complejidad puede conceptuarse como el conjunto de propiedades cualitativas de un fenómeno o proceso, natural o humano, dadas en principio por la caoticidad, la fractalidad, el catastrofismo y la borrosidad. Para el autor, un fenómeno se hace complejo en función de las relaciones e interdependencias entre sus elementos. Esto es precisamente lo que veremos aquí al presentar los conceptos referenciales que nos ayudan al conocimiento del ocio valioso.

Frente a la simplicidad con la que habitualmente se ha realizado el estudio del ocio, realacionándolo al uso del tiempo o al consumo de productos, lo que se plantea aquí es una mirada compleja, que es cualitativa y reside en las interdependencias. A diferencia de la complicación, que depende de la cantidad de elementos constituyentes o intervinientes (MUNNÉ, 2004, p.28), los conceptos que analizaremos a continuación tienen que ver, especialmente, con el carácter fractal y borroso de la experiencia de ocio. Fractal en el sentido de que hablamos de elementos diversos que pueden ser divididos para su comprensión, pero que su realidad se constituye por un entrecruzamiento de dimensiones propia de los fenómenos psicológicos y sociales. Borrosa, entendida como ausencia de límites precisos entre un concepto y otro, algo propio de las ciencias humanas que Munné (1995) asocia a conceptos tales como cognición, emoción, inteligencia, mente, grupo, clase social, control social, opinión pública, institución social, etc., etc.

Al estudiar el ocio valioso se puede comprobar cómo estas ideas de borrosidad y fractalidad cobran sentido en la comprensión de los elementos constitutivos de la experiencia de ocio o en las herramientas conceptuales a las que nos referiremos seguidamente. La interrelación entre las coordenadas o las dimensiones del ocio, que presentamos a continuación, tienen, sin duda, un carácter fractal y borroso, lo que no impide que puedan ser comprendidas, a su vez, como unidades de análisis independiente. Con estos planteamientos previos, pasamos a presentar algunos de los conceptos que hemos considerado referenciales para el estudio del ocio valioso. Se ha afirmado antes que también los consideramos indicadores conceptuales que facilitan el conocimiento, estudio y profundización de las realidades de ocio.

### *Sobre las coordenadas y las dimensiones del ocio valioso*

Más de treinta años investigando y haciéndonos preguntas sobre los múltiples ámbitos relacionados con el ocio, nos han hecho ver la necesidad de desarrollar herramientas de conocimiento y aproximación al fenómeno que fuesen consecuentes con las ideas de ocio defendidas anteriormente. Este aspecto es importante para poder situarse ante la amplitud y la indeterminación del fenómeno del ocio; pero también para orientar el punto de vista de su conocimiento, las cuestiones de investigación o las intervenciones en este campo.

El ocio valioso, en cuanto experiencia personal y fenómeno social, se presenta ante nosotros con un abanico de múltiples posibilidades en las que resulta necesario orientarse, muy especialmente cuando lo queremos abordar desde un planteamiento de desarrollo humano. Para investigar, reflexionar y profundizar en este concepto, hemos ido precisando unas herramientas de aproximación metodológica que conocemos con distintos nombres. Aquí sintetizaremos las herramientas conceptuales que hemos denominado con el nombre de Coordenadas y Dimensiones del ocio. Los lectores asiduos de nuestros trabajos encontrarán que estos conceptos aparecen, de forma puntual o reiterada, en diversas publicaciones y desde hace años. Lo cierto es que casi nunca aparecen juntos, como aquí, ni con la idea de mostrar rasgos esenciales, ni la intencionalidad que los agrupa en este caso. De hecho, se puede decir que son conceptos que han ido evolucionando a medida que avanzábamos en nuestras investigaciones. Por ese motivo, lo que mostramos ahora es la última versión de cómo los entendemos ahora, pero esto puede ser algo que continúe evolucionando con el tiempo. Del proceso seguido hasta aquí existe un variado repertorio bibliográfico (SAN SALVADOR DEL VALLE, 2000b; CUENCA CABEZA 2000a , 2004 y 2005), que es el que usamos ahora para la síntesis que presentamos a continuación.

#### Coordenadas del ocio

Las Coordenadas del Ocio son áreas diferenciadas en las que se manifiesta y se realiza el ocio y que, desde el punto de vista de la investigación, la intervención o la docencia orientan su conocimiento, estudio y clasificación. Consideramos que el ocio puede manifestarse en cuatro coordenadas diferentes: Autotelica, Exotelica, Ausente y Nociva. Cada una de estas coordenadas tiene una manifestación y un tipo de vivencia de ocio diferente, que se relaciona con experiencias de ocio autotélico, exotélico, ausente y nocivo.

El ocio autotélico se corresponde con las experiencias de ocio que se realizan de un modo satisfactorio, libre y por sí mismas, sin una finalidad utilitaria, tal como hemos indicado en la primera parte. Este es un concepto que ya resulta tradicional, asumido internacionalmente y que aunque no sea originario del Instituto, lo ha hecho suyo desde el principio. Es el ocio desinteresado desde el punto de vista económico, pero orientado a la autorrealización y la calidad de vida. Desde nuestro punto de vista, el ocio autotélico es el referente de todo ocio positivo y valioso, orientado hacia el desarrollo humano.

El ocio exotélico ve en su práctica un medio para conseguir otra meta y no como fin en sí mismo. Se refiere a experiencias que pueden ser libres y satisfactorias, pero que no se realizan por ellas mismas sino por lo que se consigue a través de ellas. Es evidente que las actividades de ocio pueden ser un modo de trabajar, negociar, relacionarse con un determinado entorno social, educar, rehabilitarse, mantener la salud y un largo etc. Cuando lo importante es cualquiera de estas metas y el ocio sólo es un medio para conseguirlas, estamos hablando de experiencias de ocio exotélico.

Por ocio Ausente entendemos la carencia de ocio, una vivencia en la que el sujeto percibe la ausencia de vivencias libres, satisfactorias y gratuitas. Dicho en términos coloquiales, sería algo así como la percepción de un tiempo vacío, lleno de aburrimiento. El ocio ausente no es, por tanto, un ocio negativo desde un punto de vista social, es negativo en cuanto percepción personal. Quien siente miedo ante la llegada de un fin de semana, de unas vacaciones o de la jubilación, está teniendo una sensación desagradable que seguramente preferiría haber evitado.

Finalmente, llamamos ocio nocivo a las experiencias de ocio caracterizadas por la ausencia de libertad (personal o social), de satisfacción (en el sentido de satisfacción interna) y gratuidad (referida a fin en sí mismo). Son, desde nuestro punto de vista, experiencias de ocio deficientes, que carecen de uno o varios aspectos esenciales propios del ocio autotélico y, por ello, tienen unas consecuencias negativas, individual o socialmente.

La conceptualización de las coordenadas del ocio facilita una mayor precisión en la comprensión de los fenómenos asociados a las prácticas de ocio de un modo aislado e interrelacional. Todas juntas, o aisladamente, aportan un todo con sentido que, complementado con las dimensiones y vertientes, resulta ser un instrumento útil para la investigación, el conocimiento y la intervención. No es lo mismo tener experiencias de ocio o dejar de tenerlas. El ocio, en cuanto acción satisfactoria de nuestra existencia, es algo dinámico: o se practica y obtenemos sus beneficios, o no se practica y, como mínimo, dejamos de avanzar en el autoperfeccionamiento que nos proporciona. La dinamicidad del ocio implica la ausencia de estatismo y, consiguientemente, el hecho de que la práctica de ocio conduce, hipotéticamente, a una situación de mejora de quien lo practica. La dinamicidad del ocio permite, al mismo tiempo, diferenciar una direccionalidad de carácter positivo y otra negativa.

El ocio autotélico y el exotélico se caracterizan por ser experiencias marcadas la direccionalidad positiva, por lo que se convierten en referencia de desarrollo. Son experiencias de ocio con sentido, que se oponen al ocio nocivo y el ocio ausente, marcados por una direccionalidad negativa. En el caso del ocio ausente el perjuicio es esencialmente individual, puesto que hablamos de vivencias subjetivas, mientras que la incidencia del ocio nocivo es también social, en la medida que sus consecuencias afectan a la comunidad en general o a una parte de ella.

### Dimensiones del ocio

Las coordenadas del ocio señalan áreas de acción diferenciada que permiten una primera identificación de las experiencias de ocio; pero, a su vez, cada área se concreta en manifestaciones específicas a las que reconocemos por unos rasgos propios y a las que denominamos Dimensiones del Ocio. Las dimensiones del ocio responden a distintos modos de vivir el ocio y se relacionan con diversos ámbitos, ambientes, equipamientos y recursos. En cada una de las coordenadas del ocio antes señaladas podemos encontrar distintas dimensiones, pero dado que lo que nos interesa aquí es el ocio valioso nos referiremos solamente a las dimensiones y vertientes del ocio autotélico.

El ocio autotélico se manifiesta en cinco dimensiones fundamentales: Lúdica, Ambiental-ecológica, Creativa, Festiva y Solidaria. En cada una de ellas, consideraremos distintas vertientes, que entendemos como aspectos básicos diferenciados que nos permiten precisarlas más. A continuación nos detenemos brevemente en ellas.

La *Dimensión lúdica* del ocio nos introduce en el ámbito de las experiencias relacionadas con el juego. Se refiere a la vivencia lúdica, personal o comunitaria, tanto de niños como de adultos. Su trascendencia es limitada, aunque no por ello de menor interés. Responde a cómo se divierten las personas en sus distintas fases de la vida, al lugar y los medios, a las relaciones que establecen, a la importancia o falta de interés por el mundo lúdico en general (CUENCA CABEZA; IZAGUIRRE, 2010). Se corresponde con el mundo de los juguetes, los hobbies, los deportes, la recreación y los entretenimientos que se incorporan a los hábitos de vida, como ocurre actualmente con los parques de atracciones. Interesa también el apoyo social o institucional que reciben y los vínculos que se establecen a partir de sus vivencias. En esta dimensión diferenciaremos dos vertientes: juego (como acto de jugar identificado por reglas) y acción lúdica (en la que domina la espontaneidad no reglada).

La *dimensión creativa* del ocio nos sitúa en experiencias relacionadas con la creatividad. Hace alusión a un disfrute más razonado, unido a procesos de creación o re-creación cultural. Se corresponde con las vivencias culturales de ocio, unidas tradicionalmente al desarrollo de prácticas musicales, dramáticas, literarias, artesanales, pictóricas, folklóricas, etc. Es una dimensión que guarda una relación directa con el capital cultural de las personas y los grupos, siendo expresión de modos de vida, mentalidades, puntos de vista estéticos y, en muchos casos, planteamientos éticos. El desarrollo de la dimensión creativa en personas y comunidades está muy relacionada con procesos formativos (AMIGO FERNÁNDEZ DE ARROYABE, 2000 y 2014), pero también a infraestructuras, recursos y posibilidades de comunicación y apertura (CUENCA CABEZA, LAZCANO QUINTANA, LANDABIDEA, 2010; SAN SALVADOR DEL VALLE, 2000b). Además de esta visión global, destacamos la distinción de dos vertientes diferenciadas: creativa (relacionada con la expresión personal) y re-creativa (asociada a la comprensión y disfrute de la obra creada).

La *dimensión ambiental-ecológica* del ocio tiene su núcleo en el contexto que, en este caso, es la condición esencial que hace posibles determinadas experiencias. Se relaciona, por una parte, con el entorno físico, social, cultural, personal y comunitario; por otra, con la vivencia de ocio unida a la naturaleza. La dimensión ambiental-ecológica tiene que ver con el entorno de ocio en los hogares, pero también con el atractivo de determinados lugares, plazas, parques, barrios o ciudades enteras (LAZCANO; DOISTUA, 2010). Es una dimensión vinculada al desarrollo de la recreación al aire libre y al turismo que, habitualmente, es un desplazamiento en el que se busca estar o conocer un lugar determinado por sus características (GOYTIA, 2008). También tiene que ver con vivencias en parques naturales (RIED, 2012) o actividades al aire libre. La mirada ambiental-ecológica nos permite observar que unas comunidades están más mentalizadas que otras en relación al cuidado y disfrute de su entorno y de su patrimonio. Es la dimensión del ocio que muestra la sensibilidad ciudadana ante los impactos de las actividades de ocio y su posicionamiento sobre el desarrollo sostenible que respete la armonía medioambiental. En la dimensión ambiental-ecológica distinguiremos entre las acciones asociadas a ambiente humano y las asociadas a la naturaleza, haciéndolas operativas mediante la denominación de las vertientes de ese mismo nombre.

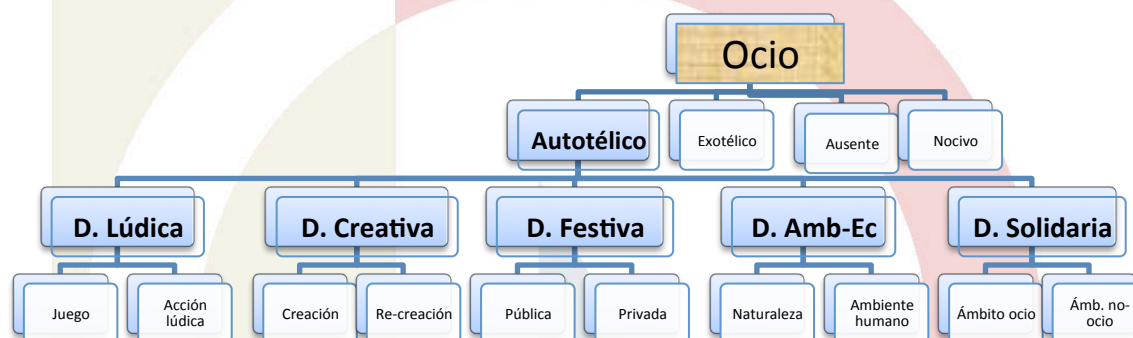
La *dimensión festiva* se refiere a las experiencias extraordinarias que tienen lugar gracias a las fiestas. La fiesta, entendida como manifestación extraordinaria de ocio, permite llevar a cabo vivencias que se apartan de lo racional y consiguen la cohesión comunitaria (CUENCA CABEZA, 2000a, 2000b; SAN SALVADOR DEL VALLE, 2010). La dimensión festiva del ocio es un signo de identificación de las comunidades que permite visualizar la realidad desde una cara opuesta a la vida cotidiana, a la organización racional y a la rutina. La fiesta, como experiencia eminentemente grupal, permite hablar de ocio compartido y social frente al ocio individual en sí mismo. No es de extrañar que, conocida su incidencia, sea un tipo de ocio especialmente cuidado por las instituciones públicas. En esta dimensión se plantean las aportaciones de las fiestas tradicionales, los grandes eventos o las celebraciones personales (ORTEGA; IZAGUIRRE, 2010). Las vertientes de la dimensión festiva son, por un lado, las fiestas comunitarias-públicas, habitualmente abiertas a la participación de todos y, por otro, las personales-familiares caracterizadas por estar referidas a un círculo limitado de personas y llevarse a cabo en espacios privados.

Finalmente, la *dimensión solidaria* nos lleva a hablar de un ocio entendido como satisfacción enraizada en el hecho de ayudar desinteresadamente a otros, independientemente de la actividad realizada en sí misma. Se concreta en la acción de grupos de voluntariado o asociaciones de ocio, abundantes en comunidades abiertas, en las que madura la responsabilidad y el compromiso (CARIDE; LÓPEZ, 2002). Su fundamento descansa en la voluntariedad y libre elección. La vivencia de un ocio solidario es un signo de calidad humana y de sensibilidad. También se corresponde con el ejercicio de un ocio sólidamente humano y digno. El ocio, en cuanto vivencia solidaria,

representa un potencial de desarrollo de gran trascendencia para una comunidad. En esta dimensión consideramos también dos diferentes vertientes: ocio solidario en ámbitos de ocio, donde la vivencia del ocio se hace patente como medio y como fin, y ocio solidario en ámbitos de no ocio, relacionada intervenciones sociales y objetivos asociados a otras necesidades de carácter social (RUBIO; MADARIAGA, 2012).

Las coordenadas y dimensiones del ocio autotélico y valioso que se acaban de presentar son puntos de referencia para el desarrollo personal y comunitario. El esquema conceptual desarrollado ha sido el siguiente:

Figura 2. Conceptos referenciales para el estudio del ocio valioso



Fuente: Elaboración propia.

Las Coordenadas, Dimensiones y Vertientes del ocio no son ámbitos ni parcelas excluyentes, sino todo lo contrario. Como indicábamos al comienzo de esta parte, nos encontramos ante unas herramientas conceptuales adecuadas al paradigma de la complejidad. Es evidente que aquí encontramos, sin dificultad, la borrosidad de límites y la fractalidad de conceptos interconectados, pero, a pesar de ello, son distinciones consistentes que aportan elementos de análisis y clarificación de la realidad. Estos conceptos referenciales ayudan a analizar, comprender y planificar la realidad global y compleja en la que se presenta el ocio. Tanto las coordenadas y dimensiones del ocio como la direccionalidad sirven para orientar y clasificar las acciones, siendo esenciales para organizar la intervención. Desde un punto de vista formativo la referencia no puede ser otra que el desarrollo humano. La educación del ocio tiene también una enorme tarea, tanto en el ámbito preventivo como en el terapéutico, en ambos casos la intervención tratará de contrarrestar la acción negativa e impulsar prácticas de ocio gratificante, capaces de generar la mejora de la realidad.

## Palabras finales

Con todo lo expuesto hasta aquí se puede entender que el Ocio Valioso es un concepto complejo que se ha ido formando a partir de los resultados encontrados al estudiar, a lo largo de un tiempo extenso, el fenómeno del ocio positivo y sus rasgos

esenciales desde un punto de vista personal y social. Como indicábamos al inicio, el objetivo de estas páginas ha sido facilitar una primera aproximación al conocimiento de este tipo de ocio. El estudio sobre el ocio valioso, que anticipa este artículo, retoma la sabiduría de los clásicos, la reflexión sobre la experiencia, las aportaciones de las investigaciones más significativas de las últimas décadas y la visión de la práctica actual, a partir de los estudios empíricos que aluden a la realidad cercana. A pesar de todo ello, no estamos ante verdades inamovibles sino ante conocimientos reposados revisables, eso es lo que ocurre en toda investigación sea cual sea el tema en el que se centre. El libro que hace unos días finalizaba reivindica una mirada amplia del ocio, entendido como experiencia con multitud de aristas y tantas interpretaciones como personas lo vivencian, pero con un referente científico común. Lo cierto es que para vivir experiencialmente un ocio valioso de ese modo, con la orientación positiva que se defiende, hay que ser consciente de su existencia y de su importancia. El lector será, al final, el que tenga la última palabra, el que diga si estas reflexiones le descubrieron algo nuevo y le ayudaron a entender y profundizar en su propio ocio y en el de su contexto. Si en algo sirvió para eso este artículo, el objetivo está cumplido.

## REFERÊNCIAS

AMIGO FERNÁNDEZ DE ARROYABE, M.L. **El arte como vivencia de ocio**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2000.

\_\_\_\_\_. **Ocio estético valioso**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2014.

ARRUTI GÓMEZ, A. **La educación del ocio en los parques naturales protegidos: una propuesta de modelo y de herramienta de evaluación**. Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2010.

ASENJO DÁVILA, F. **El deporte federado como experiencia de ocio: análisis de la legislación autonómica del Estado Español referente de la organización de las federaciones deportivas (1978-2012)**. Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2013.

BERRIOS, M. **Educación del ocio para la infancia en Honduras: una propuesta de intervención desde la perspectiva humanista**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2013.

BRYAN, H. Conflict in the great outdoors. **Sociological Studies** 4. Tuscaloosa University of Alabama, Bureau of Public Administration, 1979.

CARIDE GÓMEZ, J. A.; LÓPEZ PAZ, J. F. (ed.). **Ocio y voluntariado social. Búsquedas para un equilibrio integrador**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2002.

CODINA, N.; PESTANA, J. V. Investigación del ocio y del self desde el paradigma de la complejidad. Una aplicación de la técnica del presupuesto de tiempo y del Twenty-Statement Test. En: AGUILAR GUTIÉRREZ, E. (Ed.). **El influjo del tiempo en la vivencia del ocio: transformaciones, oportunidades y riesgos en la sociedad apesurada**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2008. p. 135-147.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Experiencia óptima**. Estudios psicológicos del flujo de la conciencia. Bilbao: Desclée De Brouwer, 1998.

\_\_\_\_\_. Ocio y creatividad en el desarrollo humano. En: CSIKSZENTMIHALYI, M. y Otros. **Ocio y Desarrollo**. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano. Bilbao: Universidad de Deusto, 2001. p. 17-32.

CUENCA AMIGO, J. **El valor de la experiencia de ocio en la modernidad tardía**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2011.

CUENCA AMIGO, M. **La ópera como experiencia de ocio: propuesta de un modelo para la creación y desarrollo de públicos operísticos**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2012.

CUENCA CABEZA, M. **Ocio humanista**. Dimensiones y manifestaciones actuales del Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto, 2000a.

\_\_\_\_\_. **Ocio y desarrollo humano**. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto, 2000b.

\_\_\_\_\_. Fiesta y juego en el desarrollo humano. En: CSIKSZENTMIHALYI, M.; CUENCA, CABEZA, M.; BUARQUE, C. y Otros. **Ocio y desarrollo**. Potencialidades del ocio para el desarrollo humano. Bilbao: Universidad de Deusto, 2001. p. 55-103.

\_\_\_\_\_. **Pedagogía del Ocio: modelos y propuestas**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2004.

\_\_\_\_\_. **Ocio solidario**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2005.

\_\_\_\_\_. **Aproximación multidisciplinar a los estudios de ocio**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2006.



\_\_\_\_\_. Valores que dimanar del ocio humanista. En: MADARIAGA, A.; CUENCA, J. (eds.). **Los valores del ocio: cambio, choque e innovación**. Bilbao, España: Universidad de Deusto, 2011. p. 17-48.

\_\_\_\_\_. Ocio, desarrollo humano y ciudadanías. En: TABARES, J.F. (edit) **Educación Física, Deporte, Recreación y Actividad Física: construcción de ciudadanías**. Medellín (Colombia): Instituto Universitario de Educación Física, 2013a. p. 55-74.

\_\_\_\_\_. Ocio valioso en tiempos de crisis. En: TORÍO, S. y Otros. **La crisis social y el Estado del Bienestar: las respuestas de la Pedagogía Social**. Oviedo: Universidad de Oviedo, 2013b. p. 5-20.

\_\_\_\_\_. **Ocio Valioso**. Bilbao: Universidad de Deusto (en imprenta), 2014.

CUENCA CABEZA, M., AGUILAR, E.; ORTEGA, C. **Ocio para innovar**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2010.

CUENCA CABEZA, M.; IZAGUIRRE CASADO, M. (eds.). **Ocio y juegos de azar**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2010.

CUENCA CABEZA, M.; LAZCANO QUINTANA, I.; LANDABIDEA URRESTI, X. **Sobre ocio creativo: situación actual de las Ferias de Artes Escénicas**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2010.

CUENCA CABEZA, M.; BAYÓN MARTÍN, F.; MADARIAGA, A. **Educación y ocio en Vitoria-Gasteiz**. Vitoria-Gasteiz: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, 2012.

FERICGLA, J.M. **Cultura y emociones. Manifiesto por una Antropología de las emociones**. Conferencia inaugural del III Seminario sobre Estados Modificados de la Consciencia y Cultura, Universidad de Caldas, Manizales (Colombia), 23 a 26 de agosto del año 2000. Tomado de la Web <<http://www.etnopsico.org/index.php>> el 20 de julio de 2010.

FERNÁNDEZ QUEIROZ, S. **La dimensión sociocultural de la sostenibilidad en el turismo de caminos**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2007.

GOYTIA PRAT, A. **Modelo para el análisis de turistas en función de la experiencia de ocio**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2007.

\_\_\_\_\_. **Los rostros de Ulysses**. Modelo para el análisis de turistas en función de la experiencia de ocio. Germany: VDM Verlag Dr. Müller, 2008.

LANDABIDEA, X. **Belaunaldien telebistarekiko aisiazko harremanak**: bizkaiko lau adin-talderen kasu azterketa. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2013.

LÁZARO FERNÁNDEZ, Y. **El derecho al ocio de las personas con discapacidad**: análisis de la normativa autonómica del Estado Español (1979-200). Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2006.

LAZCANO QUINTANA, I. **El asociacionismo cultural en la sociedad del siglo XXI**: un espacio para la vivencia de experiencias de ocio. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2012.

LAZCANO QUINTANA, I.; DOISTUA NEBREDA, J. (eds.). **Espacio y experiencia de ocio**: consolidación, transformación y virtualidad. Bilbao: Universidad de Deusto, 2010.

MADARIAGA ORTÚZAR, A. **Los servicios de ocio de las asociaciones de discapacidad**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2008.

MAKUA BIURRUN, A. **Análisis e interpretación de la visita a empresa en Euskadi desde las claves de la experiencia de ocio humanista**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2012.

MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, S. **Ocio y formación en la edad adulta**. Desarrollo de actitudes y motivaciones hacia el ocio a través de un programa educativo. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2002.

MASLOW, A. **El hombre autorrealizado**. Hacia una psicología del ser. 10. ed. Barcelona: Kairós, 1993.

MONTEAGUDO SÁNCHEZ, M. J. (ed.). **El Ocio en la investigación actual**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2007.

\_\_\_\_\_. **Los itinerarios de ocio deportivo**. Estudio de los jóvenes de Bizkaia. Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2011.

MORAGA ZAPATA, J. M. A. **Educación del Ocio en el Ejército de Chile**. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia. Tesis doctoral. 2011.

MUNNÉ, F. **Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico**. México: Trillas, 1980.

\_\_\_\_\_. Las teorías de la complejidad y sus implicaciones en las ciencias del comportamiento. **Revista Interamericana de Psicología**, v.29, n.1, p.1-12, 1995.

\_\_\_\_\_. El retorno de la complejidad y la nueva imagen del ser humano: Hacia una Psicología compleja. **Revista Interamericana de Psicología**, v.38, n.1, p. 23-31, 2004.

\_\_\_\_\_. ¿Qué es la complejidad? **Encuentros en psicología social**, v.3, n. 2, p. 6-17, 2005.

ORTEGA NUERE, C. **Mapas culturales**. Propuesta de un modelo y aplicación a un caso. Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2008.

ORTEGA e IZAGUIRRE, 2010 Ortega, C.; IZAGUIRRE, M. (eds.) **Los eventos: funciones y tendencias**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2010.

RAMOS ECHAZARRETA, R. **El ocio físico-deportivo de los escolares de educación secundaria obligatoria de la Rioja**. Análisis y propuestas de intervención. Logroño: Universidad de La Rioja. Tesis doctoral. 2009.

RIED, A. **El ocio al aire libre en contacto con la naturaleza**. Significados y vínculos con los lugares y la naturaleza. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2012.

ROHDE, I. **Experiencias personales de ocio**: Desarrollo de una herramienta para identificación de sus cualidades subjetivas. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2004.

RUBIO, I.; MADARIAGA ORTUZAR, A. Videojuegos y discapacidad. El reto de la inclusión. En: PÉREZ-CASTILLA, L (ed.). **Buenas prácticas de accesibilidad en videojuegos**. Madrid: CEAPAT, 2012. p. 29-34.

SAN SALVADOR DEL VALLE DOISTUA, R. **Las políticas de ocio a finales del siglo XX**. Propuesta de un modelo relacional para el análisis, diseño y evaluación. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2000a.

\_\_\_\_\_. **Políticas de Ocio**. Cultura, turismo, deporte y recreación. Bilbao: Universidad de Deusto. 2000b.

\_\_\_\_\_. Ciudad, eventos y ocio. En: ORTEGA, C.; IZAGUIRRRE, M. (eds.). **Los eventos: funciones y tendências**. Bilbao: Universidad de Deusto, 2010. p. 19-40.

SANZ ARAZURI, E. **Las actividades físico-deportivas de tiempo libre en la comunidad universitaria riojana**. Zaragoza: Universidad de Zaragoza. Tesis doctoral. 2005.

SILVA GUTIÉRREZ CI. A. **El Ocio-deporte como espacio de formación en la ciudadanía**. Bilbao: Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2007.

STEBBINS, R. A. **Amateurs, professionals and Serious Leisure**. Montreal and Kingston: McGill-Queen's University Press, 1992.

STEBBINS, R. A. Un estilo de vida óptimo de ocio: combinar ocio serio y casual en la búsqueda del bienestar personal. En: CUENCA, M. (ed.), **Ocio y desarrollo humano**. Bilbao: Universidad de Deusto/World Leisure. 2000. p. 109-116.

TABARES FERNÁNDEZ, J.F. **El conocimiento del ocio en las sociedades periféricas**. Análisis de la producción científica sobre ocio, recreación y tiempo libre en Colombia. Universidad de Deusto. Tesis doctoral. 2012.

TOMLINSON, A. Culture of commitment in leisure: notes towards the understanding of a serious legacy. **Word, Leisure and Recreation**, p. 6-9, 1993.

VALDEMOROS SAN EMETERIO, M. A. **El valor de la salud en el ocio físico-deportivo juvenil**. Análisis y propuestas educativas. Logroño: Universidad de La Rioja. Tesis doctoral. 2008.

WORLD LEISURE AND RECREATION ASSOCIATION. International Charter for Leisure Education. **Revista ELRA (European Leisure and Recreation Association)**. Summer, p. 13-16, 1994.

### Endereço para correspondência

Avda. Madariga, 45 – 6º C  
48014 – Bilbao, España.

**Recebido em:**

29/03/2014

**Aprovado em:**

31/03/2014

