

Efectos del ocio sobre la salud física y mental

Informe

Autora: Anna Carballo, investigadora del Área de Psicología
(Departamento de Ciencias Básicas de UIC Barcelona)

Sant Cugat del Vallès, abril de 2023

Con la colaboración de:



Efectos del ocio sobre la salud física y mental

A todos y todas nos encanta disfrutar de nuestro tiempo libre, y a nadie se le escapa que participar en actividades de ocio revierte positivamente en nuestro bienestar y en nuestro estado de ánimo, pero ¿somos realmente conscientes de todos los beneficios que conlleva gozar de un tiempo de ocio de calidad sobre nuestra salud física y mental a corto, medio y largo plazo?

Si hacemos una primera revisión bibliográfica veremos que se han hecho multitud de estudios epidemiológicos desde diferentes perspectivas (sociológica, económica y psicológica), y en diferentes países, en los que se correlaciona el tiempo y las actividades de ocio con mayores niveles de salud física y bienestar psicológico, pero vamos a intentar desgranar e identificar las variables más destacadas que pueden estar interviniendo en esta relación.

¿Es lo mismo la cantidad que la calidad del tiempo libre?

Si bien es cierto que estos estudios de los que estábamos hablando se han llevado a cabo en diferentes países como Estados Unidos, China, Turquía, Corea del Sur, Japón...y, por lo tanto, en diferentes culturas, también debemos tener en cuenta que todos ellos corresponden a contextos en los que las personas trabajan jornadas laborales extensas o muy extensas. Si a estas obligaciones laborales le sumamos tiempos de desplazamiento, cargas familiares, y/o tareas domésticas, la probabilidad de encontrar horas disponibles para el ocio, lamentablemente, disminuye de forma drástica.

Es por ello que muchos autores han valorado la cantidad de horas de tiempo libre (cuantificadas como horas no laborales) como medida objetiva de ocio, y han correlacionado esta proporción de tiempo con variables relacionadas con felicidad y de calidad de vida (Wei et al., 2015; Lee et al., 2020; Brajša-Žganec et al. 2011; Ku et al. 2016; Silverstein & Parker 2002; Tkach & Lyubomirsky 2006; Wang & Wong 2014; Nan & Tsai, 2022), destacándose, además, la duración de los periodos vacacionales como un factor clave para nuestra salud física a largo plazo (Strandberg et al., 2018; Blank et al., 2018).

Con todo, la mayoría de los estudios apuntan a que no sería tan importante la cantidad de horas de tiempo libre, como la calidad y la satisfacción percibida del uso y disfrute que se hace de este tiempo (Kahneman et al., 2006; Wang & Sunny Wong, 2011, Lee et al., 2020).

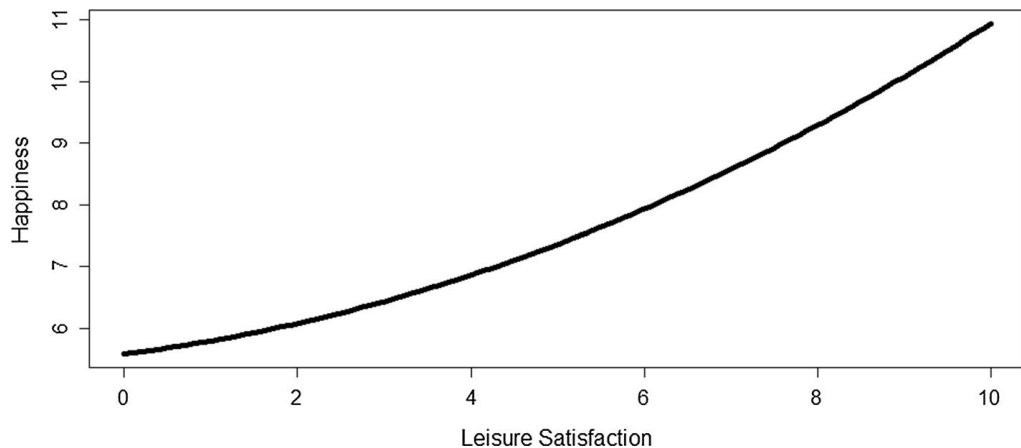


Figura 1: Relación positiva entre la satisfacción subjetiva del tiempo de ocio y el sentimiento de felicidad (Fuente: Lee et al., 2020)

En este sentido, cuando analicemos la calidad del tiempo de ocio, deberemos tener en cuenta otras variables más significativas para su disfrute, como la libertad de elección, la participación en procesos de autorrealización personal, las interacciones sociales de calidad o el desarrollo de competencias y talentos personales.

¿Cualquier actividad de ocio tiene el mismo impacto?

Más allá de los numerosos artículos que correlacionan los beneficios del deporte y la actividad física sobre la salud y el bienestar de las personas (Wang et al., 2012; Tükel & Temel, 2020; Ross et al., 2019; Lee et al., 2020; Tessier et al., 2007; Vuillemin et al., 2005; Holtermann et al., 2010; Ohta et al., 2007; Ku et al., 2016), otros autores han estudiado los efectos de otros tipos de ocio cualitativamente diferentes sobre la satisfacción vital y el bienestar de las personas (Brown et al., 1991; Brajša-Žganec et al., 2011; Wang & Wong, 2014).

En este sentido, un estudio reciente realizado en una muestra de más de 10.000 personas observó que las actividades de ocio que tenían un mayor impacto sobre la satisfacción y el sentimiento de felicidad de las personas era viajar, participar en actividades culturales (como escribir, pintar, hacer fotografías o tocar un instrumento) y asistir a actividades sociales. En cambio, mirar deportes y actividades pasivas como la televisión o surfear por internet, correlacionaron de forma negativa con este bienestar (Lee et al., 2020).

Así pues, viajar es una de las actividades de ocio que más interés han despertado dentro de la comunidad científica y diversos autores han documentado sus importantes beneficios en la salud y el bienestar de las personas (Hobson & Dietrich 1995; Richards 1999; Chen & Petrick, 2013; Chen et al., 2016; Mitas & Kroesen, 2020; Gilbert & Abdullah 2002; 2004). Estudios que han evaluado medidas de salud física y bienestar antes y

después de un viaje, han mostrado que las personas normalmente se sienten más felices, más sanas y más relajadas después de realizar un viaje (Etzion, 2003; Gilbert & Abdullah, 2002, 2004; Milman, 1998; Nawijn et al., 2013), y que esto dependería directamente de la satisfacción percibida con el viaje realizado (Neal et al., 1999; Neal et al., 2007; Sirgy et al., 2011).

Respecto a aspectos relacionados con la salud física y las vacaciones en específico, se ha observado que las personas que disfrutaban de períodos vacacionales más largos y más a menudo corren un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (Eaker et al., 1992; Gump & Matthews, 2000; Strandberg et al., 2018).

En este sentido, uno de los estudios más impactantes es el de Strandberg et al. (2018), realizado con una muestra de 1.222 hombres ejecutivos fineses con algún factor de riesgo cardiovascular (fumar, hipertensión, colesterol elevado, sobrepeso, etc.) y que valoró su supervivencia a lo largo de 40 años intentando correlacionar la introducción de diversos factores protectores con ella.

Contra todo pronóstico, los resultados mostraron que no había mayor supervivencia en el grupo de sujetos que recibió un recordatorio cada 4 meses acerca de la importancia de tener unos buenos hábitos de vida, si no que la variable que más claramente correlacionaba con una muerte prematura era el haber tenido períodos de vacaciones demasiado cortos, tal y como se observa en el siguiente gráfico (Figura 2):

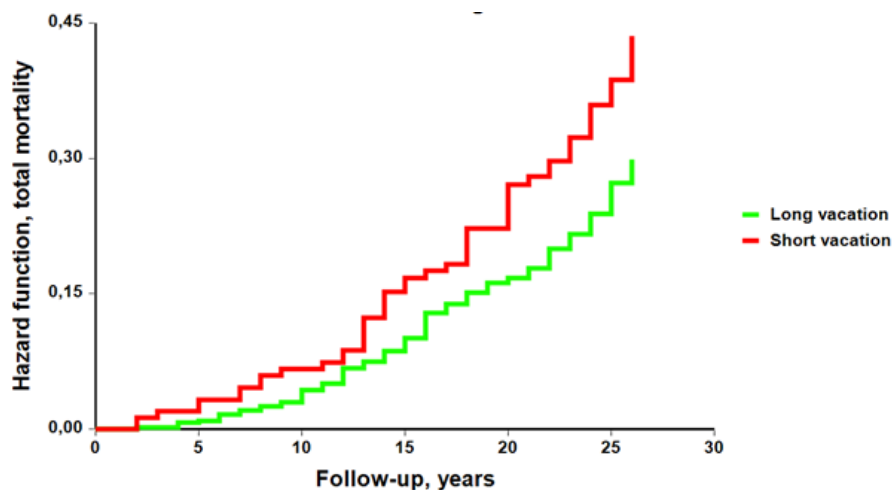


Figura 2: Períodos de vacaciones más cortos están asociados a una mayor mortalidad en personas con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular (Fuente: Strandberg et al., 2018)

Por otro lado, multitud de investigaciones avalan que hacer vacaciones también aumenta de forma clara nuestros niveles de felicidad y bienestar emocional (Gump et al., 2021; Iwasaki & Mannell, 2000; Rook & Zijlstra, 2006). Por ejemplo, hay un estudio que recoge cómo los síntomas depresivos y ansiosos disminuyen a lo largo de los períodos

vacacionales en población adolescente (Verma et al., 2017), o cómo disminuye también el consumo de antidepresivos durante las vacaciones en población adulta (Hartig et al., 2013).

En este sentido, es especialmente relevante un estudio realizado con modelos de geolocalización en el que observaron que, en una muestra de 180.000 personas, el mayor número de tuits asociados al disfrute y a la felicidad se hacían cuando las personas estaban de viaje (Frank et al., 2013). Si bien es cierto que el contenido que mostramos en redes sociales suele estar sesgado puesto que las personas tienden a postear más estados emocionales positivos que negativos, estos aumentan de forma significativa cuando estamos de vacaciones.

Otro estudio de interés evaluó los efectos de las vacaciones sobre el bienestar emocional de una muestra de maestros y maestras, en diferentes momentos una vez finalizado el periodo vacacional (Kühnel & Sonnentag, 2011). Observaron que el bienestar emocional y la motivación por el trabajo mejoraban claramente justo después del período vacacional y que sus efectos podían extenderse hasta 2 y 4 semanas después, pero de forma mucho más discreta, tal y como puede observarse en la Figura 3.

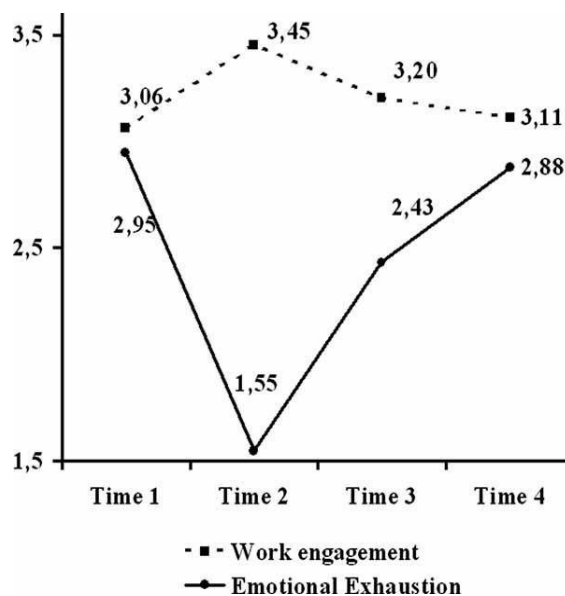


Figura 3: Medidas de motivación por el trabajo (work engagement) y desgaste emocional (emotional exhaustion) antes de las vacaciones (Time 1), inmediatamente después de las vacaciones (Time 2), dos semanas después de las vacaciones (Time 3) y cuatro semanas después de las vacaciones (Time 4). (Fuente: Kühnel & Sonnentag, 2011)

Curiosamente, se ha observado también que estos efectos positivos sobre el estado de ánimo de los trabajadores podían empezar a observarse incluso cuatro semanas antes del inicio del periodo vacacional (Gump et al., 2021), de manera que cuando empezamos

a planificar y anticipar nuestras vacaciones, ya empezamos a observar mejoras en nuestro bienestar emocional.

Por otro lado, en un estudio realizado con población austríaca observaron que hacer vacaciones por los menos 4 días consecutivos suponía una estrategia de recuperación y restauración del estrés suficientemente efectiva hasta 30 y 45 días después de finalizar las vacaciones (Blank et al., 2018), y que los beneficios se producían de forma inmediata tanto si este tiempo de descanso se pasaba en casa como en un hotel.

Estos resultados parecen indicar que con sólo interrumpir la rutina laboral durante 3 o 4 días podría ser suficiente para restaurar los niveles de estrés y el bienestar emocional de los trabajadores, aunque, los efectos a medio y largo plazo fueron significativamente mayores en las personas que salieron de viaje respecto a las que se quedaron en casa (Figura 4).

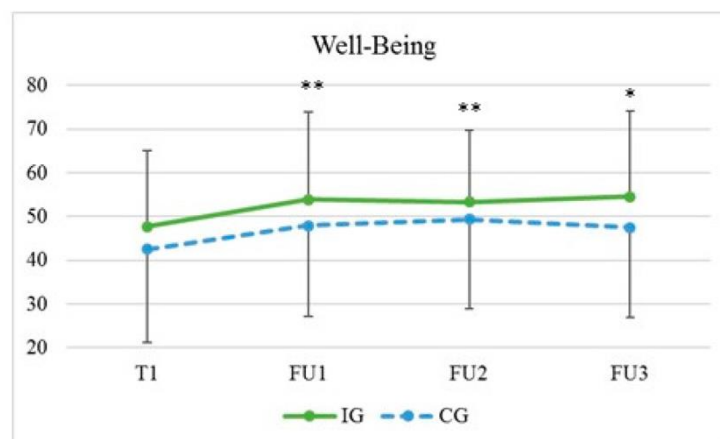


Figura 4: Efectos de un periodo vacacional de 4 días sobre el bienestar al principio de las vacaciones (T1), 15 días después de las vacaciones (FU1), 30 días después de las vacaciones (FU2) y 45 días después de las vacaciones (FU3) para el grupo de participantes que se quedó en casa (CG) y el grupo de participantes que pasó las vacaciones en un hotel de 4 estrellas (IG). (Fuente: Blank et al., 2018).

Con todo, no debemos obviar que otros estudios sugieren que los beneficios de las vacaciones se desvanecerían rápidamente al finalizarse estas (de Bloom et al., 2009; 2013; Westman & Eden, 1997; Westman & Etzion, 2001). Sin embargo, estos resultados podrían estar explicados por factores metodológicos, como por ejemplo el hecho de medir los efectos solo 3 días después de finalizar el periodo vacacional, justo cuando la persona se está reajustando de nuevo a su rutina, y no volver a valorar los efectos más a medio y largo plazo.

¿Entonces tenemos que esperar a los periodos vacacionales para poder disfrutar de los efectos positivos del tiempo libre?

No, en absoluto. Otros estudios realizados con diferentes muestras de sujetos han mostrado los importantes beneficios para nuestro bienestar del tiempo de ocio entre semana, y que se compone, principalmente, de la participación en actividades culturales y artísticas, como ir al teatro, a conciertos, visitar museos, etc. (Curtis et al., 2018; Gold et al., 2004; Zarobe & Bungay, 2017; Fancourt & Finn, 2019; Uhrig, 2005; Iwasaki, 2006, Borgonovi, 2004; Menec, 2003; Fancourt & Tymoszuk, 2019).

Especialmente relevante es un estudio realizado con una muestra de 30 países y que observó que diferentes tipos de actividades de ocio tenían un impacto positivo en el sentimiento de felicidad autopercibido de la población de estudio (Ateca-Amestoy et al., 2014). De entre las diferentes actividades evaluadas, mirar la televisión y leer libros tendrían un menor impacto en este sentimiento de felicidad en comparación con asistir a eventos culturales (conciertos, teatro, museos, etc.), cuyo impacto positivo sería claramente mayor. Esto correlaciona con otros estudios, en los que también se señalan mayores beneficios de las actividades de ocio activas, por encima de las actividades de ocio pasivas (Kahneman et al., 2006; Lee et al., 2020).

Además de destacar que las actividades de ocio activas tienen mayores beneficios, también se ha tenido en cuenta la importancia de la diversidad de actividades disponibles. En este sentido, las personas que disponen de mayor repertorio de actividades de ocio para su tiempo libre, pueden encontrar actividades sustitutorias más fácilmente cuando una de ellas no está disponible, y es más fácil evitar el efecto del aburrimiento y la saciedad, es decir, que aquella actividad ya no resulte placentera para la persona, cuyos efectos impactarían de forma negativa en el sentimiento de felicidad (Iso-Ahola, 1980; Granzin & Haggard, 2000; Iso-Ahola & Weissinger, 1987; Guinn, 1995; Loy et al., 2003).

Un estudio realizado en población canadiense mostró que disponer de una mayor diversidad de actividades de ocio aumentaba el bienestar psicológico y disminuía los síntomas depresivos (Dupuis & Smale, 1995), gracias al efecto de la libertad de elección, la libertad de expresión y la expresión creativa de los participantes, según los autores. Estudios realizados con muestras de otros países, arrojaron los mismos resultados (Thornton & Collins, 1986; Silverstein & Parker, 2002; Kim & Kim, 2009; Lee et al., 2016), evidenciando así, que la diversidad en las actividades de ocio, y la posibilidad de elección, son unas variables intervinientes importantes en la satisfacción y el bienestar percibido de las personas respecto a su tiempo libre.

También se ha estudiado el efecto a largo plazo de participar de estas actividades de ocio de una manera repetida y continuada en el tiempo. En este sentido, no tiene el mismo impacto sobre nuestra salud asistir a un evento cultural al año, que asistir asiduamente con una mayor frecuencia, a diferentes actividades culturales (Fancourt & Steptoe, 2018; Johansson et al., 2001; Tymoszuk et al., 2020).

En un estudio realizado a lo largo de 10 años con 3.445 personas de Inglaterra, observaron que aquellas que participaban más frecuentemente en actividades de ocio como visitar galerías y museos, o asistir al teatro, conciertos y ópera rendían mejor en tareas cognitivas tanto de memoria como de fluencia semántica, no siendo esta relación tan clara con el cine (Figura 5). Así pues, disfrutar de actividades de ocio activo de forma frecuente no sólo repercutiría de forma positiva en nuestro bienestar emocional, sino que también podría mejorar nuestras habilidades cognitivas.

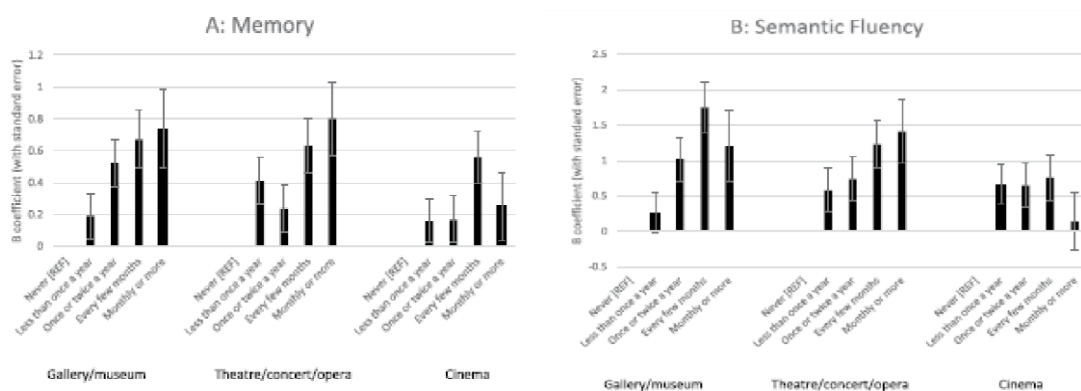


Figura 5: Asociación entre la participación en diferentes actividades culturales y el rendimiento en tareas de memoria y de fluencia semántica (Fuente: Fancourt & Steptoe, 2018).

¿Por qué el ocio afecta positivamente sobre nuestra salud física y mental?

Una vez descritos en mayor detalle cuáles son los efectos de los diferentes tipos de actividades de ocio sobre nuestro bienestar, vamos a intentar entender los motivos de este fenómeno.

La reducción del estrés:

Uno de los comunes denominadores que aparecen en la mayoría de los artículos científicos es el impacto positivo que tiene el tiempo de ocio sobre la reducción del estrés (Ganster & Rosen, 2013; Strandberg et al., 2018; Hobfoll, 1989; 2001; Meijman & Mulder, 2013; Fritz & Sonnentag, 2006; Sonnentag & Fritz 2007; Korpela & Kinnunen 2010).

Es importante tener en cuenta este dato, cuando estudios como el de la American Psychological Association (2011), han mostrado que el 41% de los empleados adultos informan que normalmente se sienten estresados en su lugar de trabajo.

La respuesta de estrés es una respuesta fisiológica que hemos conservado a lo largo de la evolución como especie porque nos ha permitido sobrevivir ante peligros y amenazas de forma instintiva (facilitando la respuesta de huida o lucha), pero que está diseñada para responder de forma puntual y aguda, no de forma crónica y sostenida. Cuando tenemos respuestas de estrés a diario o de forma sostenida, es cuando podemos empezar a observar los efectos nocivos de desgaste sobre nuestro organismo, tanto en el sistema cardiovascular, como en el sistema inmunológico, el sistema digestivo y, como no, también sobre el sistema nervioso central (McEwen, 2005; 2008).

Hace ya años muchos investigadores empezaron a señalar el estrés como la futura pandemia del siglo XXI, y no les faltaba razón. Así que teniendo en cuenta los efectos tan tóxicos que conlleva el estrés crónico y sostenido sobre nuestra salud física y mental, urge buscar espacios y tiempos en los que poder disminuir este impacto y regenerar nuestro bienestar.

Facilitación de la socialización:

Otro de los factores a los que apuntan muchos autores para explicar los beneficios de las actividades de ocio sobre la salud y el bienestar es que en muchos casos implican la interacción y participación social con otras personas o grupos de personas.

Desde el campo de la psicología, se considera el soporte social como uno de los principales factores protectores para la salud física y mental (Blakemore, 2012; Shor et al., 2013), y el sentimiento de soledad como uno de los principales factores de riesgo para nuestro bienestar e incluso de muerte prematura (Cacioppo et al., 2006; Jaremka et al., 2014; Momtaz et al., 2012; Holt-Lunstad et al., 2015; Wesselmann & Williams, 2017).

Esto tiene que ver con nuestro diseño evolutivo como especie eminentemente social, y, a una de las necesidades psicológicas básicas que tenemos inherentemente los humanos, que es la necesidad de afinidad y pertenencia (Baumeister & Leary, 1995). En este sentido, el ser humano necesita inherentemente sentirse conectado con otras personas a través de relaciones cálidas, afectuosas y de confianza, y muchas de las actividades de ocio anteriormente mencionadas permiten o facilitan dar respuesta a esta necesidad.

Un estudio especialmente relevante es el que se llevó a cabo con más de 6.000 personas mayores de Londres en el que se observó una correlación negativa entre la frecuencia de participación en actividades culturales (cine, teatro, ópera, museos y conciertos) y el sentimiento de soledad percibido (Tymoszuk et al., 2020), de manera que las personas que más frecuentemente participaban de este tipo de actividades de ocio, se sentían menos solas que las personas que participaban menos de este tipo de actividades culturales.

Resultados similares se han observado en población adolescente, siendo este colectivo especialmente vulnerable al aislamiento social debido al exceso de uso de las redes sociales e internet y siendo esta etapa evolutiva un periodo crucial en el que la

interacción social y crear relaciones con los iguales es necesario para aumentar su independencia, su autonomía y construir relaciones fuera de la familia (Fuligni & Eccles, 1993; Lerner & Steinberg, 2009; Weeks & Asher, 2012).

Un estudio realizado con más de 8 millones de adolescentes de Estados Unidos permitió comparar 4 generaciones de adolescentes diferentes respecto a la frecuencia y la calidad de sus interacciones sociales e interpersonales (salir de fiesta, ir al cine, ir a bares, ir de compras, tener citas), su relación con el sentimiento de soledad y con el uso de redes sociales (Twenge et al., 2019). Estos investigadores observaron que las interacciones sociales empezaron a descender de forma clara con la aparición de las redes sociales, y que aquellos adolescentes que dedicaban un mayor tiempo a actividades de ocio que implicaban socializarse con sus iguales y menos horas dedicadas a internet, puntuaban significativamente menos en soledad (Figura 6).

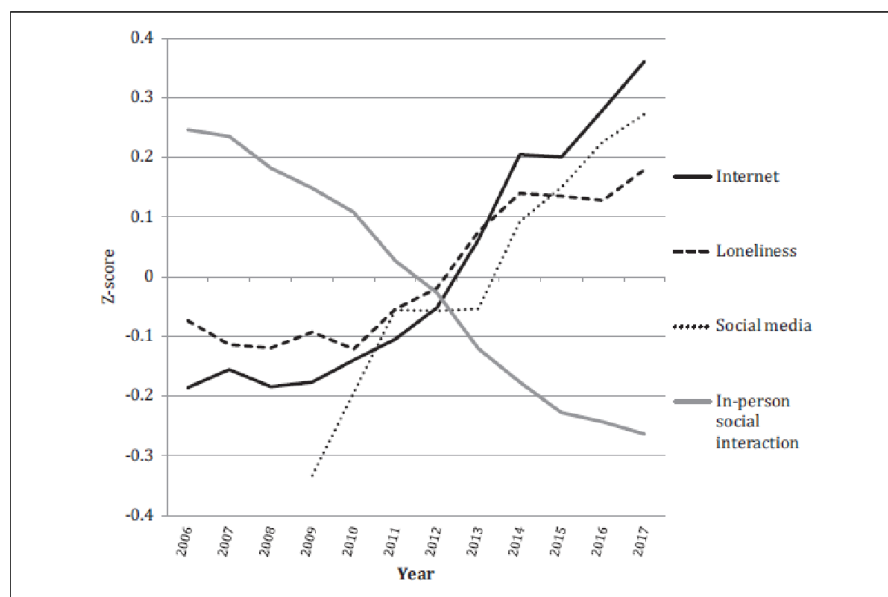


Figura 6: Evolución del uso de internet, el sentimiento de soledad, el uso de redes sociales y el tiempo dedicado a las relaciones sociales a lo largo de diferentes generaciones de adolescentes (Fuente: Twenge et al., 2019).

Implicación de la motivación intrínseca:

Desde el campo de la Psicología, muchos autores se han interesado por cuáles son las variables que intervienen de forma clara en la conducta motivada de las personas, y, específicamente, en los importantes beneficios que conlleva para nuestro bienestar, que nuestras acciones nazcan de una motivación intrínseca y no extrínseca (Deci & Ryan, 1980; 1985).

Las conductas intrínsecamente motivadas son aquellas que las personas realizamos por el mero placer y satisfacción de hacerlas, que no persiguen conseguir ninguna consecuencia externa, si no que la conducta en sí misma es el propio objetivo. En cambio, la conducta extrínsecamente motivada es la que nos mueve cuando queremos conseguir algo con ella, perseguimos alguna consecuencia en nuestro entorno y cuyo efecto es separable de la conducta en sí misma.

Diversos estudios han demostrado que cuando las personas nos movemos por motivaciones intrínsecas hay importantes efectos positivos sobre la tarea que estamos desempeñando como la persistencia (Ryan et al., 1997; Hardre & Reeve, 2003), la creatividad (Amabile, 1997; 2011), la comprensión conceptual (McGraw & McCullers, 1979; Boggiano et al., 1993; Vansteenkiste et al., 2005) y el bienestar subjetivo (Kasser & Ryan, 1996; 2001; Moller et al., 2006).

Las personas nos sentimos intrínsecamente motivadas cuando damos respuesta a alguna o algunas de nuestras necesidades psicológicas básicas, como son la autonomía, la competencia y la afinidad, entre otras (Dysvik et al., 2013).

Por **autonomía** entendemos la necesidad de sentir que las personas somos libres de elegir, que hacemos lo que hacemos por decisión propia y que dirigimos nuestra vida sin sentirnos coaccionados ni obligados a hacer lo que hacemos. En este sentido, cuando decidimos disfrutar de nuestro tiempo libre, eligiendo aquellas actividades de ocio que más nos apetecen, en función de nuestras preferencias, valores, intereses y anhelos, estamos dando respuesta de forma clara a esta necesidad, lo cual revierte positivamente en nuestro bienestar personal.

Un estudio reciente realizado con estudiantes universitarios en Turquía demostró que los niveles de satisfacción vital y felicidad de estos jóvenes estaban significativamente relacionados con la libertad percibida en su tiempo de ocio, más allá de cuáles fueran las actividades que estos desempeñaban (Tükel & Temel, 2020).

Esto tiene que ver, a su vez, con que las actividades de ocio libremente elegidas estarán alineadas con los valores y el sistema de creencias de las personas, lo cual provocará que esas actividades tengan un significado y un propósito en sus vidas, aumentando así su bienestar subjetivo (Brunstein et al., 1998; Walker & Kono, 2018; Deci & Ryan, 2000). En este sentido, un estudio reveló la importancia de implicar estas necesidades a la hora de planificar un viaje y su relación con la satisfacción y bienestar percibidos (Sirgy, 2010).

La necesidad psicológica de **competencia** hace referencia a la necesidad que tenemos las personas de sentirnos capaces, útiles y competentes en aquello que estamos desempeñando, y que podemos seguir evolucionando y desarrollando nuestros talentos. En este sentido, las actividades de ocio que faciliten situaciones de desafío óptimo para las personas que buscan involucrarse en ellas, estarían revirtiendo de forma directa en su

motivación intrínseca y, por ende, en su disfrute y bienestar emocional (Csikszentmihalyi, 1990; Iwasaki, 2007; Kleiber et al., 2002).

Disfrutar del tiempo y nuestra esperanza de vida

Como hemos visto anteriormente, hacer vacaciones puede reducir de forma clara el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o incluso la muerte prematura por estas enfermedades (Eaker et al., 1992; Gump & Matthews, 2000; Strandberg et al., 2018), pero también los beneficios psicológicos del tiempo de ocio tienen un impacto en nuestra esperanza de vida.

Sabemos que el bienestar psicológico y el sentimiento de felicidad, que pueden derivar de un tiempo de ocio de calidad, correlacionan con una mayor esperanza de vida (Cohen et al., 2016; Ryff et al., 2021; Steptoe et al., 2015). Además, otros estudios indican que la percepción de una vida con sentido y propósito correlacionaría positivamente con una mejor salud física y mental, con una mayor participación social y también con una mayor longevidad (Cohen et al., 2016; Hill & Turiano, 2014; Steptoe & Fancourt, 2019).

En este sentido, aquellas actividades de ocio que resuenan con nuestros valores, nuestras creencias o nuestras habilidades y talentos, estarían alimentando la percepción de una vida con sentido y propósito, participando así, de una mayor esperanza de vida.

¿Están todos los colectivos igualmente incluidos en las ofertas de ocio?

Lamentablemente no. Y este sería el caso de las personas con discapacidad intelectual. A pesar de que la literatura científica recoge evidencias de los beneficios que este colectivo podría obtener también de la participación en actividades de ocio (Eratay, 2013; Melbøe & Ytterhus, 2017; Weiss, 2003), a menudo no participan de muchas de las actividades anteriormente expuestas.

Por ejemplo, en un estudio realizado con una muestra de 32 personas con discapacidad intelectual observó que aquellos que participaron de un programa de actividades de ocio que incluía un total de 19 actividades diferentes (actividades artísticas, cocina, manualidades, etc.) mejoraron significativamente en habilidades sociales (autocontrol, disminución de la agresividad) y en habilidades cognitivas (capacidad atencional), respecto a aquellos que no participaron del programa (Eratay, 2013).

Estudios previos muestran que las personas con discapacidad intelectual participan menos en actividades de ocio que las personas sin discapacidad intelectual (Solish et al., 2010). A pesar de que esto se ha explicado a veces por la exclusión de sus iguales, los autores creen que la mayoría de las personas con discapacidad intelectual prefieren actividades en las que puedan participar solos o participar pasivamente (Buttimer & Terney 2005).

Con todo, participar en actividades de ocio que implican la cooperación con otros (Raghavan et al., 2009), en un ambiente rico en estímulos (Lionello-DeNolf et al., 2010) puede ser altamente beneficioso para este colectivo.

En este sentido, la participación en acampadas de verano, o actividades similares, podría facilitar el desarrollo de habilidades sociales y lingüísticas, el desempeño en actividades de la vida diaria, habilidades motoras, así como habilidades de manejo del estrés (Kahn, 2002), además de promover la inclusión y la aceptación de los demás (King et al., 2003; Reynolds, 2002; Spencer–Cavaliere & Watkinson, 2010).

También se han evidenciado los beneficios de participar en actividades de ocio a través de contextos de realidad virtual que facilitarían el acceso a escenarios a los que difícilmente podría acceder de forma autónoma (Weiss, 2003), de manera que hacer accesible estas actividades sería una estrategia para que se beneficiaran de su experiencia real.

En apartados anteriores hemos recogido multitud de beneficios tanto a nivel de salud física, como de bienestar psicológico y emocional de la participación activa en viajes y en actividades de ocio, libremente elegidas. ¿Qué podemos hacer, entonces, para que todas las personas puedan ejercer su derecho a disfrutar de este tiempo de ocio y sus beneficios, sean del colectivo que sean?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amabile, T. (2011). Componential theory of creativity (pp. 538-559). Boston, MA: Harvard Business School.
- Amabile, T. M. (1997). Motivating creativity in organizations: On doing what you love and loving what you do. *California management review*, 40(1), 39-58.
- American Psychological Association. (2011). Harris Interactive. Stress in the workplace: Survey summary. <https://www.apa.org/news/press/releases/phwa-survey-summary.pdf>
- Ateca-Amestoy, V., Gerstenbluth, M., Mussio, I., & Rossi, M. (2014). How do cultural activities influence happiness? The relation between self-reported well-being and leisure. *The Relation between Self-Reported Well-Being and Leisure* (August 12, 2014).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Blakemore, S. J. (2012). Development of the social brain in adolescence. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 105(3), 111-116.
- Blank, C., Gatterer, K., Leichtfried, V., Pollhammer, D., Mair-Raggautz, M., Duschek, S., ... & Schobersberger, W. (2018). Short vacation improves stress-level and well-being in German-speaking middle-managers—A randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 15(1), 130.
- Boggiano, A. K., Flink, C., Shields, A., Seelbach, A., & Barrett, M. (1993). Use of techniques promoting students' self-determination: Effects on students' analytic problem-solving skills. *Motivation and emotion*, 17, 319-336.
- Borgonovi, F. (2004). Performing arts attendance: an economic approach. *Applied Economics*, 36(17), 1871-1885.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81-91.
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D., & Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure sciences*, 23(3), 131-144.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grässman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 494.

Buttimer, J., & Tierney, E. (2005). Patterns of leisure participation among adolescents with a mild intellectual disability. *Journal of intellectual disabilities*, 9(1), 25-42.

Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140.

Chen, C. C., & Petrick, J. F. (2013). Health and wellness benefits of travel experiences: A literature review. *Journal of Travel Research*, 52(6), 709-719.

Chen, C. C., Petrick, J. F., & Shahvali, M. (2016). Tourism experiences as a stress reliever: Examining the effects of tourism recovery experiences on life satisfaction. *Journal of Travel Research*, 55(2), 150-160.

Chen, Y., Fu, X., & Lehto, X. Y. (2016). Chinese tourist vacation satisfaction and subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 11, 49-64.

Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic medicine*, 78(2), 122-133.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Curtis, A., Gibson, L., O'Brien, M., & Roe, B. (2018). Systematic review of the impact of arts for health activities on health, wellbeing and quality of life of older people living in care homes. *Dementia*, 17(6), 645-669.

De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., De Weerth, C., Taris, T., & Sonnentag, S. (2009). Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being. *Journal of occupational health*, 51(1), 13-25.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 13, pp. 39-80). New York: Academic Press.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). Toward an Organismic Integration Theory: Motivation and Development. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, 113-148.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Dysvik, A., Kuvaas, B., & Gagné, M. (2013). An investigation of the unique, synergistic and balanced relationships between basic psychological needs and intrinsic motivation. *Journal of applied social psychology*, 43(5), 1050-1064.

Eaker, E. D., Pinsky, J., & Castelli, W. P. (1992). Myocardial infarction and coronary death among women: psychosocial predictors from a 20-year follow-up of women in the Framingham Study. *American journal of epidemiology*, 135(8), 854-864.

Eratay, E. (2013). Effectiveness of leisure time activities program on social skills and behavioral problems in individuals with intellectual disabilities. *Educational Research and Reviews*, 8(16), 1437.

Etzion, D. (2003). Annual vacation: Duration of relief from job stressors and burnout. *Anxiety, Stress, and Coping*, 16(2), 213-226.

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2019 (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67).

Fancourt, D., & Tymoszuk, U. (2019). Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *The British Journal of Psychiatry*, 214(4), 225-229.

Wang, F., Orpana, H. M., Morrison, H., De Groh, M., Dai, S., & Luo, W. (2012). Long-term association between leisure-time physical activity and changes in happiness: analysis of the Prospective National Population Health Survey. *American journal of epidemiology*, 176(12), 1095-1100.

Frank, M. R., Mitchell, L., Dodds, P. S., & Danforth, C. M. (2013). Happiness and the patterns of life: A study of geolocated tweets. *Scientific reports*, 3(1), 2625.

Fritz, C., & Sonnentag, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: the role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied psychology*, 91(4), 936.

Fulgini, A. J., & Eccles, J. S. (1993). Perceived parent-child relationships and early adolescents' orientation toward peers. *Developmental psychology*, 29(4), 622.

Ganster, D. C., & Rosen, C. C. (2013). Work stress and employee health: A multidisciplinary review. *Journal of management*, 39(5), 1085-1122.

Gilbert, D., & Abdullah, J. (2002). A study of the impact of the expectation of a holiday on an individual's sense of well-being. *Journal of Vacation Marketing*, 8(4), 352-361.

Gilbert, D., & Abdullah, J. (2004). Holiday taking and the sense of well-being. *Annals of tourism research*, 31(1), 103-121.

Gold, C., Wigram, T., & Voracek, M. (2007). Effectiveness of music therapy for children and adolescents with psychopathology: A quasi-experimental study. *Psychotherapy Research*, 17(3), 289-296.

Granzin, K. L., & Haggard, L. M. (2000). An integrative explanation for quality of life: Development and test of a structural model. *Advances in quality of life theory and research*, 31-63.

Guinn, B. (1995). The importance of leisure satisfaction to the aging leisure repertoire. *Journal of Wellness Perspectives*, 12(1), 42–50.

Gump, B. B., & Matthews, K. A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 608-612.

Gump, B. B., Hruska, B., Pressman, S. D., Park, A., & Bendinskas, K. G. (2021). Vacation's lingering benefits, but only for those with low stress jobs. *Psychology & Health*, 36(8), 895-912.

Hardre, P. L., & Reeve, J. (2003). A motivational model of rural students' intentions to persist in, versus drop out of, high school. *Journal of educational psychology*, 95(2), 347.

Hartig, T., Catalano, R., Syme, S. L., & Ong, M. (2013). Vacation, collective restoration, and mental health in a population. *Society and Mental Health*, 3(3), 221–236.

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological science*, 25(7), 1482-1486.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American psychologist*, 44(3), 513.

Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied psychology*, 50(3), 337-421.

Hobson, J. P., & Dietrich, U. C. (1995). Tourism, health and quality of life: Challenging the responsibility of using the traditional tenets of sun, sea, sand, and sex in tourism marketing. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 3(4), 21-38.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 227-237.

Holtermann, A., Mortensen, O. S., Burr, H., Søgaard, K., Gyntelberg, F., & Suadicani, P. (2010). Physical demands at work, physical fitness, and 30-year ischaemic heart disease and all-cause mortality in the Copenhagen Male Study. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 357-365.

Iso-Ahola, S. E. (1980). Toward a dialectical social psychology of leisure and recreation. *Toward a dialectical social psychology of leisure and recreation.*, 19-37.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of social and clinical psychology*, 5(3), 356-364.

Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, health & medicine*, 11(2), 209-220.

Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life? *Social Indicators Research*, 82(2), 233–264.

Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure sciences*, 22(3), 163-181.

Jaremka, L. M., Andridge, R. R., Fagundes, C. P., Alfano, C. M., Pivoski, S. P., Lipari, A. M., ... & Kiecolt-Glaser, J. K. (2014). Pain, depression, and fatigue: Loneliness as a longitudinal risk factor. *Health Psychology*, 33(9), 948.

Kahn, B. (2002). The Hebrew Academy for Special Children's Summer Program: An Evaluation Report. An Innovative Program to Enhance the Academic and Social Outcomes of Developmentally Disabled Individuals.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *science*, 312(5782), 1908-1910.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and social psychology bulletin*, 22(3), 280-287.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals.

Kleiber, D. A., Hutchinson, S. L., & Williams, R. (2002). Leisure as a resource in transcending negative life events: Self-protection, self-restoration, and personal transformation. *Leisure Sciences*, 24(2), 219–235.

King, G., Lawm, M., King, S., Rosenbaum, P., Kertoy, M. K., & Young, N. L. (2003). A conceptual model of the factors affecting the recreation and leisure participation of children with disabilities. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 23(1), 63-90.

Korpela, K., & Kinnunen, U. (2010). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leisure sciences*, 33(1), 1-14.

Ku, P. W., Fox, K. R., & Chen, L. J. (2016). Leisure-time physical activity, sedentary behaviors and subjective well-being in older adults: An eight-year longitudinal research. *Social indicators research*, 127, 1349-1361.

Kühnel, J., & Sonnentag, S. (2011). How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *Journal of Organizational Behavior*, 32(1), 125-143.

Lee, K. J., Cho, S., Kim, E. K., & Hwang, S. (2020). Do more leisure time and leisure repertoire make us happier? An investigation of the curvilinear relationships. *Journal of Happiness Studies*, 21, 1727-1747.

Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology, volume 1: Individual bases of adolescent development (Vol. 1)*. John Wiley & Sons.

Lionello-DeNolf, K. M., Dube, W. V., & McIlvane, W. J. (2010). Evaluation of resistance to change under different disrupter conditions in children with autism and severe intellectual disability. *Journal of the Experimental Analysis of Behavior*, 93(3), 369-383.

Loy, D. P., Dattilo, J., & Kleiber, D. A. (2003). Exploring the influence of leisure on adjustment: Development of the leisure and spinal cord injury adjustment model. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 231-255.

McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: what is the difference?. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 30(5), 315-318.

McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European journal of pharmacology*, 583(2-3), 174-185.

McGraw, K. O., & McCullers, J. C. (1979). Evidence of a detrimental effect of extrinsic incentives on breaking a mental set. *Journal of experimental social psychology*, 15(3), 285-294.

Meijman, T. F., & Mulder, G. (2013). Psychological aspects of workload. In *A handbook of work and organizational psychology* (pp. 15-44). Psychology Press.

Melbøe, L., & Ytterhus, B. (2017). Disability leisure: in what kind of activities, and when and how do youths with intellectual disabilities participate?. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 19(3), 245-255.

Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2), S74-S82.

Milman, A. (1998). The impact of tourism and travel experience on senior travelers' psychological well-being. *Journal of Travel Research*, 37(2), 166-170.

Mitas, O., & Kroesen, M. (2020). Vacations over the years: A cross-lagged panel analysis of tourism experiences and subjective well-being in the Netherlands. *Journal of Happiness Studies*, 21(8), 2807-2826.

Mitas, O., Nawijn, J., & Jongsma, B. (2017). Between tourists: Tourism and happiness. In M. K. Smith & L. Puczko (Eds.), *The Routledge handbook of health tourism* (pp. 47–64). Abingdon: Routledge.

Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego-depletion: The moderating role of autonomy. *Personality and social psychology bulletin*, 32(8), 1024-1036.

Momtaz, Y. A., Hamid, T. A., Yusoff, S., Ibrahim, R., Chai, S. T., Yahaya, N., & Abdullah, S. S. (2012). Loneliness as a risk factor for hypertension in later life. *Journal of aging and health*, 24(4), 696-710.

Nan, C., & Tsai, C. T. L. (2022). The Relationships between Leisure Time, Perceived Stress and Subjective Well-Being in Young and Middle-Aged Working Adults in China. *Leisure Sciences*, 1-19.

Nawijn, J., Mitas, O., Lin, Y., & Kerstetter, D. (2013). How do we feel on vacation? A closer look at how emotions change over the course of a trip. *Journal of Travel Research*, 52(2), 265-274.

Neal, J. D., Sirgy, M. J., & Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research*, 44(3), 153-163.

Neal, J. D., Uysal, M., & Sirgy, M. J. (2007). The effect of tourism services on travelers' quality of life. *Journal of travel research*, 46(2), 154-163.

Ohta, M., Mizoue, T., Mishima, N., & Ikeda, M. (2007). Effect of the physical activities in leisure time and commuting to work on mental health. *Journal of occupational health*, 49(1), 46-52.

Raghavan, R., Newell, R., Waseem, F., & Small, N. (2009). A randomized controlled trial of a specialist liaison worker model for young people with intellectual disabilities with challenging behaviour and mental health needs. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 22(3), 256-263.

Reynolds, F. (2002). An exploratory survey of opportunities and barriers to creative leisure activity for people with learning disabilities. *British Journal of Learning Disabilities*, 30(2), 63-67.

Richards, G. (1999). Vacations and the quality of life: Patterns and structures. *Journal of Business Research*, 44(3), 189-198.

Rook, J. W., & Zijlstra, F. R. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European journal of work and organizational psychology*, 15(2), 218-240.

Ross, A., Cloutier, S., & Searle, M. (2019). The association between leisure time physical activity and happiness: Testing the indirect role of health perception. *Journal of Community Psychology*, 47(5), 1169-1183.

Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N, y Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 335-354.

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Eudaimonic and hedonic well-being. *Measuring well-being*, 92-135.

Shor, E., Roelfs, D. J., & Yogev, T. (2013). The strength of family ties: A meta-analysis and meta-regression of self-reported social support and mortality. *Social Networks*, 35(4), 626-638.

Silverstein, M., & Parker, M. G. (2002). Leisure activities and quality of life among the oldest old in Sweden. *Research on Aging*, 24(5), 528-547.

Sirgy, M. J. (2010). Toward a quality-of-life theory of leisure travel satisfaction. *Journal of travel research*, 49(2), 246-260.

Sirgy, M. J., Kruger, P. S., Lee, D. J., & Yu, G. B. (2011). How does a travel trip affect tourists' life satisfaction? *Journal of Travel research*, 50(3), 261-275.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of occupational health psychology*, 12(3), 204.

Solish, A., Perry, A., & Minnes, P. (2010). Participation of children with and without disabilities in social, recreational and leisure activities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 23(3), 226-236.

Spencer-Cavaliere, N., & Watkinson, E. J. (2010). Inclusion understood from the perspectives of children with disability. *Adapted physical activity quarterly*, 27(4), 275-293.

Stephoe, A., & Fancourt, D. (2019). Leading a meaningful life at older ages and its relationship with social engagement, prosperity, health, biology, and time use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(4), 1207-1212.

Strandberg, T. E., Räikkönen, K., Salomaa, V., Strandberg, A., Kautiainen, H., Kivimäki, M., ... & Huttunen, J. (2018). Increased mortality despite successful multifactorial cardiovascular risk reduction in healthy men: 40-year follow-up of the Helsinki Businessmen Study Intervention Trial. *The journal of nutrition, health & aging*, 22, 885-891.

Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan, E., Oppert, J. M., ... & Briançon, S. (2007). Association between leisure-time physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive medicine*, 44(3), 202-208.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.

Tükel, Y., & Temel, A. S. (2020). Examining the Levels of Freedom, Life Satisfaction and Happiness Perceived by College Students in Leisure Time. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 668-678.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among US adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913.

Tymoszuk, U., Perkins, R., Fancourt, D., & Williamon, A. (2020). Cross-sectional and longitudinal associations between receptive arts engagement and loneliness among older adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 891-900.

Uhrig, S. C. (2005). Cinema is good for you: the effects of cinema attendance on self reported anxiety or depression and 'happiness' (No. 2005-14). ISER Working Paper Series.

Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). Examining the motivational impact of intrinsic versus extrinsic goal framing and autonomy-supportive versus internally controlling communication style on early adolescents' academic achievement. *Child development*, 76(2), 483-501.

Verma, S., Allen, N. B., Trinder, J., & Bei, B. (2017). Highs and lows: Naturalistic changes in mood and everyday hassles over school and vacation periods in adolescents. *Journal of Adolescence*, 61, 17-21.

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., ... & Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive medicine*, 41(2), 562-569.

Walker, G. J., & Kono, S. (2018). The effects of basic psychological need satisfaction during leisure and paid work on global life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 36-47.

Wang, H. X., Xu, W., & Pei, J. J. (2012). Leisure activities, cognition, and dementia. *Biochimica et Biophysica Acta (BBA)-Molecular Basis of Disease*, 1822(3), 482-491.

Wang, M., & Sunny Wong, M. C. (2011). Leisure and happiness in the United States: evidence from survey data. *Applied Economics Letters*, 18(18), 1813-1816.

Wang, M., & Wong, M. C. S. (2014). Happiness and leisure across countries: Evidence from international survey data. *Journal of Happiness Study*, 15(1), 85–118.

Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2012). Loneliness in childhood: Toward the next generation of assessment and research. *Advances in child development and behavior*, 42, 1-39.

Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of leisure research*, 47(5), 556-576.

Weiss, P. L., Bialik, P., & Kizony, R. (2003). Virtual reality provides leisure time opportunities for young adults with physical and intellectual disabilities. *CyberPsychology & Behavior*, 6(3), 335-342.

Wesselmann, E. D., & Williams, K. D. (2017). Social life and social death: Inclusion, ostracism, and rejection in groups. *Group Processes & Intergroup Relations*, 20(5), 693-706.

Westman, M., & Eden, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *Journal of Applied Psychology*, 82(4), 516.

Westman, M., & Etzion, D. (2001). The impact of vacation and job stress on burnout and absenteeism. *Psychology & Health*, 16(5), 595-606.

Wei, X., Huang, S., Stodolska, M., & Yu, Y. (2015). Leisure time, leisure activities, and happiness in China: Evidence from a national survey. *Journal of leisure research*, 47(5), 556-576.

Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental wellbeing in children and young people a rapid review of the literature. *Perspectives in public health*, 137(6), 337-347.