

La importancia de la perspectiva de género en la psicología del ocio

Silvia Sánchez-Herrero Arbide*

Universidad Complutense de Madrid

Resumen: En los últimos años se está concediendo importancia a la necesidad de analizar desde una perspectiva de género diferentes campos de estudio del ser humano. La psicología no es ajena a este hecho y dentro de ella, la dedicación temporal a diferentes esferas de la vida y el uso del tiempo libre en mujeres y hombres se perfila como un tema de vital preponderancia por su repercusión económica, laboral, personal y social. Tener presente esta perspectiva de género en el estudio del ocio se convierte en herramienta fundamental para comprender los estilos de vida de hombres y mujeres, la conciliación trabajo y familia y el impacto que estos aspectos tienen para la salud física y mental de los individuos.

Palabras clave: Mujeres; ocio; género; uso del tiempo.

Title: The importance of a gender perspective in leisure psychology.

Abstract: In the last years, the need of a gender perspective in different areas of study of the human being is arising as a subject of great importance. Psychology is not unaware to this fact, and the temporal devotion of different spheres of life and the use of free time in men and women are taking shape as a subject of vital prevalence with economic, working, personal and, social consequences. To be in mind this gender perspective in the study of leisure is a vital tool to understand the lifestyles of women and men, the work life balance and the impact that those aspects have in the physical and mental health of people.

Key words: Women; leisure; gender; time-use.

Introducción

Como señala Gutek (2001) la psicología aún no ha incorporado definitivamente a la mujer en su conceptualización y ámbito, aunque el tema está adquiriendo cada vez mayor resonancia en los ámbitos científicos, políticos y sociales. Esto ha hecho que, en los últimos años, comiencen a aparecer estudios centrados en mujeres, en sus características y sus situaciones que no son las mismas que las de los hombres, y que constituyen una nueva perspectiva en el estudio del comportamiento humano. Así, en algunos ámbitos se ha comenzado a tener en cuenta esta perspectiva de género en el estudio de los problemas en distintos campos científicos como en el marketing y la psicología del consumo (Dema Moreno, 2007). Porque si bien el comportamiento humano engloba tanto a hombres como a mujeres lo cierto es que generalmente, se ha estudiado al "hombre como medida de todas las cosas" y la psicología no ha sido ajena a este hecho.

Por otra parte, en los últimos años se ha producido un giro en la psicología, que ha pasado de analizar exclusivamente los procesos considerados anómalos o patológicos, a recalcar la importancia y el papel interventor de los procesos positivos del comportamiento humano. Esta psicología positiva recalca las consecuencias que, mecanismos y procesos como el optimismo, la sabiduría, la esperanza o el buen humor por poner algún ejemplo, tienen en el bienestar, la salud, la calidad de vida y la felicidad (para una revisión, véase López y Snyder, 2003). Esta salud y bienestar vienen determinadas por la interacción de un conjunto de esferas que constituyen la vida de las personas sobre la que inciden los procesos positivos del comportamiento. El trabajo, la vida familiar, las relaciones sociales, los condicionantes económicos y el tiempo de ocio son algunos de los aspectos que configuran la vida y que pueden afectar a la salud. Esta situación en las mujeres es, además, especialmente significativa por las

características biológicas, sociales, laborales y económicas de las mismas.

En este trabajo nos centraremos en una de las esferas de este entramado que configura la vida de las mujeres. En concreto, analizaremos el papel que desempeña el ocio como mecanismo positivo que modula las relaciones entre los sujetos y su entorno y que puede actuar en diversas ocasiones y circunstancias mejorando la salud, el bienestar y la felicidad. Pero este análisis del ocio se realizará desde una perspectiva de género recalcando aquellos aspectos diferenciales y propios de las mujeres que dotan a la psicología de ocio de la mujer de entidad propia.

No pretende ser este artículo una revisión exhaustiva de los problemas y los temas que pueden y deben ser incluidos e investigados en este campo, sino simplemente una primera aproximación a una esfera de la vida diaria desde una nueva perspectiva que en España apenas ha tenido relevancia, pero cuyo análisis e introducción en la vida social consideramos imprescindible para establecer de manera correcta y justa una política de igualdad de oportunidades para las mujeres y una equiparación plena en derechos y obligaciones.

Para analizar el tiempo libre y el ocio en las mujeres podemos tomar como punto de partida tres aspectos básicos. En primer lugar, la cantidad de tiempo libre que tienen las mujeres, sus características y condicionantes. En este apartado se comentarán algunas variables relacionadas con los patrones de uso de tiempo, incidiendo más en la variable sexo. En segundo lugar, la calidad del tiempo libre de las mujeres en donde se destacan elementos como el equilibrio vida-trabajo o los conceptos del tiempo libre sin ambigüedades, fragmentado o contaminado. En tercer lugar, el contenido del tiempo libre donde se destaca el papel que tienen las barreras del ocio en la práctica de las diferentes actividades de tiempo libre. Una vez examinados estos tres aspectos, se expondrá la situación de tres grupos de mujeres en las que el tiempo libre y el ocio se configura, si cabe, aún más problemático. Estos tres grupos son las amas de casa, las trabajadoras a tiempo parcial y las mujeres cuidadoras de personas dependientes. Las conclusiones constituirán el punto de partida para investigaciones futuras.

* **Dirección para correspondencia** [Correspondence address]: Silvia Sánchez-Herrero Arbide. Departamento de Psicología Diferencial y del Trabajo. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Campus de Somosaguas. 28223 Madrid. E-mail: sasanche@psi.ucm.es

La cantidad de tiempo libre

Los indicadores de la calidad de vida pueden ser objetivos (índice de delitos, defunciones...) y subjetivos (satisfacción de la gente, bienestar personal en diferentes ámbitos). Para Robinson (1983) hay un tipo de datos que están entre los objetivos y los subjetivos y que tiene importantes consecuencias para la calidad de vida. Son los informes de los sujetos sobre las actividades que realizan en su vida diaria y cuánto tiempo invierten en estas actividades: Es el uso del tiempo. Así, el uso del tiempo de una persona puede ser considerado como una medida de sus preferencias, valores y estado subjetivo de bienestar y satisfacción; en definitiva, como han propuesto algunos autores, de su estilo de vida (Sánchez López, 1997; Sánchez López y Aparicio, 2001).

Las investigaciones sobre el uso del tiempo distinguen varias categorías del mismo que son diferentes en sus características (Aas, 1982; ABS, 1998; Mattingly y Bianchi, 2003; Robinson y Godbey, 1997):

1. Trabajo pagado (tiempo de contrato o contratado). Es el tiempo dedicado al empleo. En sentido amplio también incluye el tiempo dedicado a los desplazamientos al trabajo, las pausas que se hagan en el mismo y, aunque es un tema abierto a la discusión a veces también se incluye el tiempo dedicado a tareas voluntarias relacionadas con el trabajo como el estudio.
2. Trabajo no pagado (tiempo comprometido). Refleja el carácter obligatorio de tareas que no están relacionadas con el empleo: cuidado de los hijos, preparación de comida, limpieza de la casa, mantenimiento del hogar y del coche, reparaciones y compras de primera necesidad.

La suma de estas dos categorías constituye el tiempo de trabajo total.

3. Tiempo personal o tiempo para el cuidado personal. Se refiere al tiempo dedicado al mantenimiento de las funciones del cuerpo (dormir, comer, lavarse, vestirse, tratamientos médicos, etcétera).
4. Tiempo libre (tiempo discrecional). Es la categoría residual; es el tiempo que queda después de haber satisfecho las categorías anteriores. Incluye el tiempo dedicado explícitamente al ocio pero también el tiempo invertido en otros fines discrecionales como actividades religiosas, cívicas o sociales (interacción con la comunidad e interacción social).

El número de horas de trabajo pagado y no pagado está negativamente relacionado con el tiempo de ocio (Firestone y Shelton, 1994; Nock y Kingston, 1989; Robinson y Godbey, 1997; Shelton, 1992; Shaw, 1985) y explica, en muchas ocasiones, más de la varianza del tiempo de ocio que las variables demográficas (Firestone y Shelton, 1994; Nock y Kingston, 1989).

Diferentes patrones de uso del tiempo: algunas variables que hay que estudiar

Clark, Elliot y Harvey (1982) concluyen que hay una similitud entre la cantidad y la forma de emplear el tiempo libre en los distintos países. Las diferencias surgen en subpoblaciones de un mismo país definidas por la edad, el sexo, la situación laboral, el estado civil y tener o no hijos.

Por ejemplo, la edad es una variable relacionada con los patrones de uso de tiempo, con más tiempo dedicado al ocio que al trabajo en los rangos de edad de 14-25 años y en los mayores de 65 años (Brown, 2004; Robinson y Godbey, 1997 y Zuzanek y Smale, 1997). Alrededor de los 40 años es cuando menos tiempo de ocio hay y esta relación curvilínea probablemente refleja cómo en este rango de edad predominan la sobrecarga de criar hijos y trabajar muchas horas. Quizás, no es lo importante la edad sino los cambios que se producen en las vidas de las personas a determinadas edades. Pocas investigaciones han examinado el papel que desempeñan determinadas transiciones de la vida en el mantenimiento o en el cambio de las conductas de ocio a lo largo del ciclo vital.

Así, Gauthier y Furstenberg (2002) examinaron los cambios en la distribución del tiempo en 9 países industrializados en jóvenes de 18 a 34 años. En concreto se analizaron 3 transiciones: de la escuela al trabajo, la convivencia con la pareja y la transición a la paternidad. Este último cambio es el que más altera el patrón de uso del tiempo, sobretodo en las mujeres. El estudio arroja grandes similitudes en los diferentes países en cuanto a los patrones de uso del tiempo. Por su parte, Raymore, Barber y Eccles (2001) encontraron que en las mujeres tener una pareja o ser madres predice cambios en los patrones de ocio, pero ir a la universidad o dejar el hogar paterno generalmente predice el mantenimiento de patrones de ocio.

De ahí que, en general, vivir en pareja y tener hijos pequeños suponga una reducción de la cantidad de tiempo de ocio diario. Los solteros y los que no tienen hijos son los que tienen más tiempo libre (Robinson y Godbey, 1997; Bittman, 1998).

Pero la variable que se ha encontrado más relacionada con la distribución del tiempo es el sexo de los sujetos. Para enfocar de manera correcta las políticas de igualdad entre géneros interesa saber cómo son de grandes las diferencias relativas al uso del tiempo, en qué actividades son mayores y qué porcentaje de sujetos siguen distribuyendo su tiempo según la división tradicional del trabajo según los estereotipos sexuales.

¿Tienen los hombres más tiempo libre que las mujeres? Las investigaciones han encontrado distintos resultados sobre si los hombres tienen más tiempo de ocio que las mujeres.

A favor de esta diferencia entre hombres y mujeres en la distribución del tiempo están los resultados de los estudios de Coverman y Sheley (1986), Firestone y Shelton (1994), Shaw (1985) y Zuzanek y Smale (1997). Thrane (2000) en-

contró una diferencia diaria de 20 minutos los días laborales en tres países escandinavos (Suecia, Dinamarca y Noruega), de forma que la mujer tiene una ligera desventaja con respecto al tiempo de ocio comparada con los hombres. Mattingly y Bianchi (2003) estudiaron a 1132 estadounidenses mediante diarios de tiempo. Los resultados muestran que hombres y mujeres experimentan el tiempo libre de manera distinta de forma que los hombres tienden a tener más tiempo libre. El matrimonio y los hijos agudizan la diferencia entre sexos y las horas laborales influyen en el tiempo libre de forma diferente en hombres y mujeres. Se concluye que a pesar de los avances hacia la igualdad de sexos en otros campos, las discrepancias en cuanto al tiempo libre aún persisten.

En España, Alvaro (1996, 1998) también encontró que los hombres tienen más tiempo libre, en concreto disfrutan de 1'27 horas de tiempo libre más que las mujeres. Este patrón de diferencias parece que se produce tanto en los días laborales como en los fines de semana. Sin embargo, las diferencias más grandes entre hombres y mujeres se dan en el tiempo que dedica cada sexo al trabajo no pagado, las mujeres más de 3 veces el tiempo del hombre. Otros autores también han puesto de manifiesto que hombres y mujeres distribuyen de distinta manera su tiempo, que las mayores diferencias se refieren al tiempo dedicado al trabajo no pagado y que existen variables que modulan estas diferencias (Bustelo, 1992; Carrasco, Alabart, Aragay, Ovejero, Farre y Guisande, 1991). Ramos (1990) concluye que la igualdad entre mujeres y hombres queda reducida exclusivamente al tiempo dedicado a las necesidades personales ya que el trabajo del hogar es realizado en gran medida sólo por las mujeres (89% del tiempo total). También hay desigualdad, pero menor, respecto al tiempo dedicado al trabajo remunerado y respecto al ocio, ya que los varones disponen también de más tiempo libre que las mujeres. Sánchez y Hall (1999) analizaron los datos de 1993 de la Encuesta familiar y del uso del tiempo de España. Encontraron que las mujeres realizan la gran mayoría de los trabajos rutinarios de mantenimiento del hogar y tienen jornadas laborales más largas para compaginar el trabajo fuera del hogar, el del hogar y el cuidado de los hijos.

Como consecuencia de estos y otros estudios se formula la teoría del *dependent labor* que sugiere que el tiempo del ocio de los hombres está limitado principalmente por el tiempo dedicado al trabajo pagado, mientras que el tiempo de ocio en las mujeres lo está por el tiempo dedicado al trabajo no pagado, al tiempo comprometido (Coverman y Sheley, 1986; Shelton, 1992; Shaw, 1985). Para las mujeres que además trabajan fuera del hogar este mecanismo se conoce con el nombre de la doble jornada (Firestone y Shelton, 1994; Kay, 1996), es decir, cuando vuelven a casa de trabajar tienen que seguir trabajando dentro de ella. Campbell (1978) y Model, Stiers y Weber (1992) plantean las consecuencias que tiene esta idea para el ocio. Señalan que la verdadera diferencia entre hombres y mujeres es que una disminución del trabajo pagado en los hombres lleva a más ocio, mientras que esa

disminución en el caso de las mujeres supone mayor carga de trabajo en el hogar pero no más ocio. Esto supone que el impacto del empleo y del trabajo del hogar en el tiempo libre y el ocio, es distinto para los hombres y para las mujeres.

Cuando los estudios sobre distribución de tiempo han utilizado metodologías y enfoques cualitativos en lugar de datos cuantitativos de diarios de actividades, los datos también han mostrado que las mujeres tienen, de forma significativa, menos tiempo libre y un déficit "crónico" de ocio, especialmente en las mujeres que también trabajan fuera del hogar (por ejemplo, Glucksmann, 1998; Kay, 1998).

Pero también hay otros trabajos que señalan que no hay diferencias debidas al sexo en la cantidad de tiempo libre (Nock y Kingston, 1989; Shelton, 1992) o que si las hay son pequeñas y por tanto, insignificantes (Bittman, 1998; Bittman y Wajcman, 2000; Robinson y Godbey, 1997, 1999).

Aunque las mujeres invierten más tiempo en trabajo no remunerado que los hombres, éstos por término medio, trabajan más horas fuera del hogar de ahí que en los diarios de tiempo se muestre que la cantidad de trabajo total es similar. Es decir, el mayor número de horas de trabajo pagado de los hombres se compensa con la mayor dedicación de la mujer al cuidado de la familia y del hogar (Marini y Shelton, 1993; Robinson y Godbey, 1999) y, consecuentemente hombres y mujeres tienden a tener cantidades de tiempo libre similares. Algunos autores como Thrane (2000) han encontrado que el tiempo dedicado a las tareas del hogar no afecta a la cantidad de tiempo libre. Este resultado apoya la idea de que tanto el trabajo del hogar como el ocio representan usos discrecionales del tiempo (Nock y Kingston, 1989). Según este planteamiento, las diferencias entre sexos existentes en el tiempo de ocio no son atribuibles al hecho de que las mujeres en general hagan más trabajo del hogar que los hombres.

¿Por qué surgen en ocasiones estos resultados contradictorios sobre si hombres y mujeres tienen distinto tiempo dedicado al ocio? Es posible que el concepto de ocio utilizado en cada estudio sea diferente y la forma de medirlo también. Por ejemplo, el tipo de actividades incluidas como ocio y el significado que el sujeto pueda dar a cada actividad como ocio o no (¿ir de compras ¿es considerado ocio de igual forma por hombres y mujeres?). Además, los países analizados, las cohortes y los tipos de muestras son también distintos.

Pero, quizás, la explicación más plausible y coherente se refiere a la forma de recogida de los datos. La mayoría de los diarios se basan en descripciones sobre la actividad principal realizada, lo que la persona señala que está realizando en cada momento del día. Sin embargo, se ha visto también en algunos estudios que el tiempo de las tareas domésticas y el cuidado de los hijos se amplía enormemente cuando los sujetos describen también las tareas secundarias. Hessing (1994) encontró que las mujeres a menudo se implican en más de una actividad a la vez para atender las demandas del hogar (policronicidad) antes o después del trabajo remunerado. Zick y Bryant (1996) calculan que el tiempo invertido

en el cuidado de los hijos es un 30% más cuando se incluyen las estimaciones de tiempo secundario, por ejemplo, hacer algo y a la vez vigilar al hijo de 2 años. Mattingly y Bianchi (2003) señalan que si se pone mayor atención a las tareas secundarias y con quién se emplea el tiempo se podría explicar parte de la paradoja entre los resultados cualitativos y algunos cuantitativos por un lado, que muestran que las mujeres tienen menos ocio y otros resultados cuantitativos que sugieren que no hay diferencias entre sexos.

Esto nos lleva a considerar el segundo elemento de análisis: la calidad del tiempo libre y de ocio de las mujeres.

La calidad del tiempo libre

Parece que los estudios cuantitativos de distribución del tiempo y ocio pueden estar "perdiendo" las multitareas que contaminan las experiencias de tiempo libre más en las mujeres que en los hombres, porque hay casi una dependencia exclusiva de los datos en las actividades primarias y una ausencia de lo que además hace la gente y de con quién lo hace. Bittman y Wacjman (2000) argumentan que la igualdad de sexos en la cantidad total de tiempo libre capturada en los diarios puede encubrir importantes diferencias en la calidad de ese tiempo experimentado por hombres y mujeres. Estos autores desarrollan tres ideas:

- Las experiencias de ocio pueden estar más o menos contaminadas por actividades simultáneas que no son placenteras. Para medir la contaminación del ocio por otras tareas, Bittman y Wacjman (2000) evalúan con qué frecuencia se produce el ocio como actividad principal sin la distracción en otras tareas que no son ocio. Así, el tiempo libre "puro" se refiere a los períodos de tiempo donde la actividad primaria es de tiempo libre y no hay ninguna actividad secundaria o la actividad secundaria realizada es también de ocio. En su estudio las mujeres australianas tienen más ocio contaminado que los hombres.
- La experiencia del ocio puede estar más fragmentada para unos que para otros. Bittman y Wacjman (2000) hipotetizan que aquellas personas que tienen una cantidad similar de tiempo libre pero cuya experiencia en las actividades de ocio es fragmentada en un número de distintos episodios experimentan un ocio menos intenso y reparador. Por ejemplo, cuando un padre lleva en coche a los hijos a actividades extraescolares. Los resultados muestran que las mujeres tienen un ocio más fragmentado que los hombres.
- El ocio pasado sólo con adultos puede ser cualitativamente distinto del pasado con los niños. El ocio adulto se conceptualiza como un tipo de tiempo libre cualitativamente distinto del tiempo libre realizado en compañía de niños. El ocio adulto es esencialmente puro ocio. Los resultados señalan que en Australia la distribución del ocio adulto entre hombres y mujeres es injusto, particularmente en familias con adolescentes o niños más pequeños pero también en parejas sin hijos. Además, en familias con hijos las mujeres realizan tareas de cuidados de los niños menos diver-

tidas, mientras que los padres pasan el tiempo con los hijos en contextos más placenteros.

Mattingly y Bianchi (2003) replicaron este estudio en EEUU y encontraron que:

- 1.- Las mujeres experimentan menos ocio que los hombres en términos cuantitativos.
- 2.- Respecto a la calidad de ocio los resultados son mixtos. Las mujeres experimentan menos tiempo libre no contaminado que los hombres pero la proporción de tiempo libre total no contaminado por actividades no de ocio secundarias es similar. Sin embargo, las madres asumen de forma exclusiva la responsabilidad de los hijos durante su tiempo libre, más que los padres.
- 3.- La presencia de pareja y de hijos preescolares y más horas de trabajo pagado inhiben el tiempo libre en las mujeres. El número de niños y las horas de trabajo, pero no la pareja, dificultan el tiempo libre en los hombres. Por tanto, los resultados indican la no igualdad de sexos en las experiencias de ocio, aunque varían según el ciclo de vida familiar.
- 4.- Hombres y mujeres se benefician de forma diferente del tiempo libre en términos de presión de tiempo percibido. Incluso después de controlar variables como estatus marital, número de hijos, presencia de preescolares y horas de empleo, los hombres experimentan un beneficio neto mayor del tiempo libre que las mujeres. Si por ejemplo, las mujeres piensan más que los hombres en las tareas del hogar o en responsabilidades familiares no hechas en el tiempo libre disponible, las actividades de ocio que puedan realizar no serán tan reparadoras en las mujeres como en los hombres.

Tiempo libre sin ambigüedades

Las vacaciones se aceptan como una de las recompensas del trabajo y la gente a menudo expresa una necesidad de vacaciones. Aunque las vacaciones pueden reducir el estrés en algunas circunstancias incluso, también pueden provocarlo. En las mujeres, los estudios sobre las vacaciones arrojan luz sobre la tensión creada en las responsabilidades de las mujeres. Deem (1996) encontró que incluso cuando están lejos de casa sienten la presión de las responsabilidades domésticas. Wimbush y Taylor (1988) señalan que para las mujeres, las vacaciones y salir fuera es sólo una libertad relativa de las rutinas diarias. Las tareas de preparación, planificación, limpieza, cuidado y alimentación continúan estando bajo su dominio durante las vacaciones, a veces en condiciones menos cómodas y más estresantes. Esto refuerza el papel de las mujeres como proveedoras de las actividades diarias y de su mayor responsabilidad de las mismas, en relación con los hombres.

Equilibrio trabajo-vida

En general, hablando en términos estadísticos, las actividades de trabajo no remuneradas suelen ser realizadas por

las mujeres con mayor frecuencia que por los hombres. Asimismo, numerosos estudios han puesto de manifiesto que incluso las mujeres que trabajan fuera del hogar a tiempo completo, hacen más tareas del hogar y se ocupan más de los hijos y de las hijas que sus parejas. De esta forma, las mujeres que tienen doble carga laboral y familiar tienen que desarrollar estrategias para conseguir hacer todo, organizar las actividades para ser más eficaces y formar rutinas y esquemas para ajustar y desempeñar todas las tareas. Como consecuencia pueden sufrir estrés y una percepción de mayor escasez de tiempo.

Haerenstam y Berejot (2001) en un estudio en Suecia con 1764 hombres y mujeres, encontraron que la división de las responsabilidades entre los miembros de la pareja tenía consecuencias diferenciales para hombres y mujeres. Sólo en las familias en las que ambos miembros trabajaban y compartían las tareas y responsabilidades domésticas, familiares y financieras, se encontraron niveles óptimos de bienestar psicológico en hombres y mujeres. En el resto de los casos, había efectos negativos en ambos sexos. Concluyen los autores que compartir las responsabilidades y las demandas asociadas a múltiples roles en la esfera de la vida privada promueve la salud en hombres y mujeres.

Como señala Alvaro en sus conclusiones del estudio realizado en 1998 hay grandes desigualdades en la distribución del tiempo entre hombres y mujeres, aunque hay cierto movimiento hacia la equiparación. Aproximadamente el 85% de la población española distribuye su tiempo conforme a los estereotipos sexuales tradicionales. Se aprecia una tendencia hacia la equiparación en el trabajo remunerado pero no en el doméstico: la mujer lleva más una doble jornada. Cualquier política de igualdad de oportunidades tiene que conseguir un reparto más equitativo del trabajo doméstico.

Por otra parte, el cuidado de los hijos/as sigue siendo un tema político, porque su disposición tiene consecuencias en las oportunidades de empleo de las mujeres. Más mujeres que hombres permanecen en casa para cuidar a la prole, en parte porque la estructura de la sociedad y de las empresas fuerza a tal elección (o bien fuerza a no tener hijos e hijas, si la mujer quiere estar empleada). Incluso factores políticos pueden influir en las decisiones que toman las mujeres respecto al empleo, la familia y la maternidad, tal y como se ha puesto de manifiesto en la antigua Alemania Democrática (Adler, 2002).

Smith (1987) y Bittman (1998) encontraron que la presencia de niños pequeños tiene un efecto negativo mayor en el ocio de las mujeres. El hecho de que la presencia de hijos pequeños reduzca más el tiempo de ocio de las mujeres que el de los hombres puede considerarse un apoyo a la doble jornada de las mujeres y a la asignación tradicional de roles de género en el cuidado de los niños. Hunt y Kiker (1981) estudiaron a 500 familias. Se encontró que el número y presencia de niños pequeños tiende a aumentar el tiempo que las esposas dedican a las tareas del hogar. Bryant y Zick (1996) estudiaron el uso del tiempo de los padres con dos hijos. Las madres que pasan más tiempo trabajando fuera

dedican menos tiempo al cuidado del hijo mayor, y, por el contrario, a medida que el tiempo trabajado fuera de la madre aumenta, el tiempo que padres e hijos dedican a compartir las tareas del hogar y al ocio conjunto, aumenta. Las tareas del hogar y el ocio que comparten padres e hijos están estereotipadas por el sexo. De esta forma, las madres tienden a compartir más con hijas la preparación de la comida y el cuidado familiar mientras que los padres y los hijos comparten tareas relacionadas con el coche, el jardín, animales o compras.

Relacionado con lo anterior está el hecho de que los hombres tengan más capacidad para no preocuparse de la vida familiar cuando están en el trabajo o en el tiempo libre, pero las mujeres no. Estas diferencias pueden ser resultado de la socialización. Si las mujeres tienen una experiencia de la vida familiar y laboral más interconectada, puede que no tengan mucha práctica para desconectar de las preocupaciones de una esfera cuando están en la otra. Esto puede también ocurrir durante las actividades de ocio (Mattingly y Bianchi, 2003).

El contenido del tiempo libre

Henderson (1993, 1994) señala que determinadas actividades pueden ser consideradas más apropiadas para un sexo que para otro y Hultsman (1993) y Shaw (1994) mencionan el problema de las actividades de ocio estereotipadas por sexo. Por tanto, parece que los estereotipos en el ocio existen y pueden tener un impacto importante en la identidad del sujeto.

El cambio en los roles de género ha sido predominantemente asimétrico: los roles de la mujer han cambiado mucho mientras que los de los hombres no. Diekman y Murnen (2004) estudiaron las imágenes dibujadas y descritas en libros para niños, libros considerados sexistas y no sexistas. Aunque había algunas diferencias entre ellos, en ambos se retrataban de manera similar la personalidad típica y estereotípicamente femenina, los trabajos domésticos y las actividades de ocio. Poarch y Monk (2001) replicaron el estudio de Crabb y Bielawski (1994) donde se analizaban las representaciones de hombres y mujeres en la literatura infantil. Crabb y Bielawski (1994) encontraron que las mujeres eran representadas más frecuentemente utilizando un aparato del hogar o en alguna tarea en este contexto (tareas reproductivas), mientras que los hombres aparecían representados con aparatos y tareas productivas. Poarch y Monk (2001) no confirmaron este extremo pero sí hallaron que los hombres no aparecían representados en actividades relacionadas con el hogar. Tales imágenes pueden perpetuar la desigualdad de géneros, especialmente si se emplean como ejemplos de igualdad.

En un estudio comparativo entre niños y niñas, McHale, Kim, Whiteman y Crouter (2004) estudiaron las actividades de ocio durante dos años. Encontraron que los niños eran más estereotipados que las niñas en sus actividades cuando estaban con sus iguales. McHale, Shanahan, Updegraff,

Crouter y Booth (2004) analizaron las actividades de ocio de las niñas en diferentes edades (a los 8, los 12 y los 15 años, aproximadamente). Los resultados señalan que invierten más tiempo en actividades femeninas excepto a los 12 años. La personalidad de los padres y madres y los intereses predicen las actividades estereotipadas por sexo.

Por tanto, la socialización de los roles de género puede ser una de las barreras de antecedentes del ocio y sus correspondientes barreras intervinientes podrían ser la imposibilidad o dificultad de encontrar compañeros del mismo sexo para practicar la actividad o superar los factores de discriminación social para poder participar en una determinada actividad (Auster, 2001).

A pesar de la segregación por sexo de algunas actividades de ocio (Lenskyj, 1990) y el reconocimiento de que la socialización de género puede influir en las preferencias y participación en el ocio (Henderson, 1990, 1991; Henderson y Bialeschki, 1993; Hultsman, 1993; Shaw, 1994), hay personas que eligen actividades de ocio no tradicionales para su sexo. Un caso similar a éste lo constituyen las elecciones profesionales no tradicionales. Hay segregación ocupacional y hay segregación en la actividades de ocio. De hecho, Twenge (1999) estudió en 222 estudiantes universitarios (edad media 19'1 años) las actividades de ocio y halló mediante análisis factorial un factor en el que saturaban conjuntamente las ocupaciones y la actividades de ocio tanto en hombres como en mujeres. Por ello, estudiar a las personas, principalmente mujeres, que practican actividades de ocio no tradicionales puede ser útil para explicar este fenómeno.

Las barreras del ocio

Harrington, Dawson y Bolla (1992) examinan las barreras del ocio y encuentran apoyo para la tesis de que las mujeres están imbuidas con una ética que les lleva a cuidar de los demás y a considerar las necesidades de los demás en primer lugar, a menudo a costa de su propio tiempo y libertad para el trabajo y para el ocio.

A finales de los 80 se realizó una distinción entre las barreras intervinientes y las barreras de antecedentes (Crawford y Godbey, 1987; Henderson, Stalnaker y Taylor, 1988; Jackson, 1990). Las barreras de antecedentes (bien intrapersonales o interpersonales) son aquellos factores que inhiben o influyen negativamente en la formación de la preferencia o interés por una actividad de ocio y por tanto, aparecen antes de que una preferencia o interés por algo se transforme en una participación real.

Puesto que las barreras de antecedentes pueden eliminar la preferencia por una determinada actividad como consecuencia del desconocimiento o del interés en esa actividad, el resultado es la no participación. Luego estarían las variables intervinientes que median entre la preferencia y la participación real en una actividad de ocio.

Las críticas feministas señalan que las barreras o impedimentos para el ocio de las mujeres no tienen por qué ser las mismas que las experimentadas por los hombres, aunque

en las investigaciones han sido tratados de manera conjunta (Henderson, 1991). Esta autora señala que para muchas mujeres los sentimientos de falta de derecho, la ética obligatoria del cuidado de los demás (por ejemplo, de la familia) y las preocupaciones sobre la propia seguridad pueden ser barreras importantes para la mujer que rara vez han sido consideradas en los diferentes estudios. Por tanto, el disfrute del ocio en la mujer puede verse confinado por el sentimiento de culpa de obtener su propia diversión a expensas de cumplir con sus "obligaciones". También puede tener miedo a agresiones o asaltos físicos en algunas actividades de ocio y como consecuencia restringen más sus actividades al ámbito del hogar (Harrington y Dawson, 1995).

La falta de derecho al ocio experimentada por las mujeres o la ética del cuidado apuntan a barreras psicológicas (Iso-Ahola y Mannell, 1985) que no sólo limitan la participación sino también el disfrute de las actividades de ocio. Un ejemplo de estas barreras psicológicas podría ser que muchas mujeres consideran que no deberían gastar dinero en su propio ocio y diversión aunque haya dinero disponible en la familia (Henderson, 1991). Por tanto, parece necesario tener en cuenta tanto las barreras objetivas para el ocio como las subjetivas en las mujeres ya que podrán tener un impacto singular en ellas.

Jackson y Henderson (1995) estudiaron en 9642 hombres y mujeres las barreras que experimentan frente al ocio. Los resultados indican que las mujeres están más limitadas frente al ocio que los hombres. Los datos muestran también que en la experiencia de las barreras hay diferencias entre los sexos pero también dentro de un mismo sexo. Variables como la edad, los ingresos o la estructura familiar pueden alterar, reforzar o aliviar las barreras en las mujeres.

Entre las mujeres una variable que parece influir en la percepción de los impedimentos para las actividades de ocio es la situación laboral en la que se encuentre. Harrington y Dawson (1995) estudiaron las diferentes barreras para el ocio de tres grupos de mujeres: las que trabajan fuera de casa a tiempo completo, las que trabajan a tiempo parcial y las amas de casa. Las que trabajan a tiempo completo señalan que las barreras más importantes son las relacionadas con las responsabilidades, la fatiga, la falta de tiempo y los problemas para cuadrar los horarios. Las trabajadoras a tiempo parcial señalan lo mismo que el grupo anterior pero en menor grado; de hecho, son el grupo que menos impedimentos tiene frente al ocio y por tanto, la más beneficiadas. Las amas de casa se diferencian de los otros dos grupos en que están limitadas por menos barreras concretas pero muestran un patrón claramente diferente, más complejo desde un punto de vista psicológico y menos estructural. Sienten que no tienen destrezas, tienen peor autoimagen, consideran que algunas actividades de ocio son sólo para hombres, que tienen menos oportunidades, más miedo y que algunos valores contravienen la búsqueda del ocio. Estos impedimentos reflejan un rango menor de experiencias en sus vidas de este grupo de mujeres en comparación con las trabajadoras.

Todos los hombres son iguales

Respecto a la distribución del tiempo, los hombres en su mayoría, se ajustan a un patrón típico de trabajo a tiempo completo, actividades complementarias residuales como la "ayuda", en mayor o menor grado, en tareas del hogar, la familia y el cuidado de los hijos y desarrollo del tiempo libre y de ocio. Pero en el caso de las mujeres esto no es siempre o casi nunca, así.

Por tanto, aunque todos los hombres son iguales, las mujeres no constituyen un grupo homogéneo sino que, tal y como ya propusieron hace años otras disciplinas como el marketing y la psicología del consumo, existen diferentes segmentos de mujeres con características diferenciales a las que hay estudiar y sobre las que hay que intervenir teniendo en cuenta que se comportan y enfrentan al tiempo libre y al ocio de manera específica. La intervención sobre estos grupos de mujeres es (aún más) acuciante y prioritaria por las repercusiones que en la salud, el bienestar y las prácticas de conciliación, tienen sus situaciones vitales.

Vamos a comentar tres grupos sociales conformados mayoritariamente por mujeres y donde la presencia de varones es, en ocasiones, meramente anecdótica. Son las amas de casa, las trabajadoras a tiempo parcial y las mujeres cuidadoras de familiares dependientes. Son grupos específicos con características distintivas y concretas que por su idiosincrasia se enfrentan al ocio de manera diferente a otros grupos poblacionales, bien hombres, bien mujeres.

Las amas de casa y el ocio

Trabajar fuera de casa (a tiempo completo o parcial) como opuesto a ser ama de casa, a priori, generalmente significa menos tiempo libre (Bittman, 1998; Robinson y Godbey, 1997; Shleton, 1992), porque las mujeres que trabajan fuera del hogar realizan una doble jornada laboral: dentro y fuera de casa (Bosch, Ferrer y Gili, 1996; Ramos, 1990). Pero algunos consideran que, desde un punto de vista objetivo, todas las mujeres hacen una doble jornada laboral cuantificable en horas, las laboralmente activas en su casa y en su lugar de trabajo y las amas de casa ya que éstas suelen realizar en el hogar el equivalente a dos jornadas laborales (más o menos 14 horas diarias) (Bosch, Ferrer y Gili, 1996), entre otras cosas porque se observa, también, una ligera tendencia a una mayor dedicación de los hombres a tareas de trabajo no remunerado cuando los dos miembros de la pareja trabajan fuera del hogar.

En España, el fenómeno más característico en cuanto a los niveles de ocupación de las mujeres lo constituye la reducción drástica del número de amas de casa, pasando del 68% en 1965 al 39% en 1991 (De Miguel, 1992), si bien sigue constituyendo un segmento poblacional significativo, sobretodo entre las mujeres más mayores, que merece toda la atención. Algunos estudios han mostrado que la salud de este grupo es peor con respecto a los varones y con respecto a las mujeres trabajadoras (Escalera y Sebastián, 2000; Mat-

hews y Power, 2002, de Miguel, 1992; Ministerio de Sanidad y Consumo, 1990; Nathawat y Mathur, 1993; Thakar y Misra, 1999), lo que —señalan estos autores— podría estar relacionado con la privación relativa del rol de ama de casa y el deseo de tener oportunidades para la autorrealización. De hecho, cuando las amas de casa desempeñan otros roles que no son los estrictamente familiares tienen niveles superiores de autoestima y satisfacción, lo que incide en el bienestar general (Adelmann, 1993; Miller, Moen y Dempster, 1991). El ocio puede ser un medio mediante el que intervenir en este grupo de mujeres y mejorar su calidad de vida y su bienestar. Pero el ocio en las amas de casa se ha mostrado problemático en diferentes trabajos.

En el estudio de Bosch, Ferrer y Gili (1996) con 540 mujeres, se encontró que las amas de casa afirman dedicar más tiempo a la realización de las tareas de la casa y al cuidado de los niños y los ancianos y menos tiempo al ocio que las que trabajan, aunque las diferencias no son estadísticamente significativas. Como sugieren Izquierdo, del Río y Rodríguez (1988) el tiempo de las amas de casa es continuo al no lograr separar el tiempo productivo del reproductivo, mientras que el tiempo de las mujeres que trabajan fuera de casa (al igual que la mayoría de los hombres) es discontinuo puesto que sus actividades giran en torno a diferentes ejes y se desarrollan en distintos escenarios. Por lo tanto, es difícil delimitar el tiempo de ocio en las amas de casa. Para ellas, el tiempo es, probablemente, un concepto más intangible al no tener un valor de cambio y al centrarse cotidianamente en actividades rutinarias, no gratificadas y socialmente poco valoradas.

Dattilo, Dattilo, Samdahl y Kleiber (1994) estudiaron a un grupo de 222 mujeres amas de casa en condiciones desfavorecidas (bajos ingresos, problemas de obesidad, raza negra). Los impedimentos más frecuentes para el ocio son las responsabilidades familiares y el trabajo en el hogar, la falta de dinero, los problemas de salud y de autoimagen (del cuerpo). Hubo correlaciones positivas entre autoestima y participación en actividades de ocio y correlaciones negativas entre autoestima y obstáculos percibidos para el ocio. A pesar de no trabajar fuera de casa, estas mujeres señalan tener pocas oportunidades para el ocio.

Debido a las condiciones de vida y laborales de las amas de casa, su percepción y distribución del tiempo se hace de acuerdo con parámetros diferentes al resto de las mujeres y de los hombres. Así, el hecho de que sus horarios estén en función de una cierta dinámica familiar (edad de los niños, horarios escolares, horario laboral del cónyuge...) y no de factores externos y el hecho de que todas sus actividades se lleven a cabo en un mismo escenario podrían ser factores esenciales a la hora de entender esta percepción diferencial. Esta continuidad del tiempo también podría justificar una cierta dificultad para diferenciar algunas actividades de ocio que se pueden hacer simultáneamente a ciertas tareas domésticas. En cualquier caso la particularidad de este grupo de mujeres y sus características diferenciales requieren un

análisis distinto a otros grupos poblacionales cuando se analiza el tiempo libre y el ocio.

Las trabajadoras a tiempo parcial

Este tipo de trabajo muestra una fuerte división de género: el 33% de las mujeres empleadas de la Unión Europea tienen un trabajo de este tipo frente al 7% de los hombres. Las condiciones laborales, salariales y los beneficios sociales son distintos al trabajo a tiempo completo, con frecuencia en el trabajo a tiempo parcial más negativas y problemáticas. Muchos trabajos de este tipo son de baja cualificación y se dirigen a empleos donde hay una mayoría femenina lo que contribuye a aumentar la diferencia de género en el ámbito laboral. Las medidas que intentan promover una flexibilidad laboral y un mayor equilibrio entre el trabajo y la vida no pueden basarse ni hacerse a expensas de reforzar las desigualdades del mercado laboral.

La Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo halló un índice compuesto de horas de trabajo tanto pagado como no pagado y se encontraron interesantes diferencias por sexos, en términos de sobrecarga laboral. Si se suman las horas del empleo con las del trabajo no pagado, son las mujeres y no los hombres los que tienen una jornada laboral mayor, incluso cuando las mujeres tienen un trabajo remunerado a tiempo parcial (Joint European Foundation, 2006).

También es interesante señalar las razones por las que hombres y mujeres eligen un trabajo a tiempo parcial y cómo usan el tiempo restante. La premisa es que el trabajo a tiempo parcial se concibe como una política laboral compatible y fomentadora de la conciliación que permite un mejor equilibrio entre trabajo y familia y más satisfacción, ya que al trabajar menos horas se puede dedicar más tiempo al hogar, la familia, las relaciones y el ocio. Pero, sin embargo, los resultados no son iguales para hombres y mujeres. Las mujeres dedican, claramente, el tiempo sobrante a trabajo no pagado, pero los hombres no. Es un modo de conciliar vida laboral y vida familiar sólo en el caso de las mujeres. Los hombres dedican más el tiempo restante a formación y a actividades de ocio (Joint European Foundation, 2006).

Las cuidadoras de personas dependientes

Las condiciones socio-sanitarias y la mayor esperanza de vida hace que cada vez haya un mayor número de personas ancianas en España, constituyendo actualmente el 17% de la población con expectativas de crecimiento hasta el 27% en el año 2020 (INC, 2000).

El cuidado de adultos enfermos por parte de otros adultos está aumentando y está siendo transferido de las instituciones públicas al ámbito privado del hogar. En un estudio en Canadá de Michelson y Tepperman (2003) encontraron que el 2% de 10749 sujetos son cuidadores de otros adultos. Este es, por tanto, un nuevo uso emergente del espacio del hogar. Si bien en los últimos años, han aumentado las ayudas prestadas tanto por Instituciones Públicas como por empre-

sas privadas (teleasistencia, ayuda a domicilio, etcétera), lo cierto es que el 75% de los cuidadores y prestadores de ayudas a los ancianos son mujeres (unos 2 millones en España), gran parte de ellas con vínculos familiares. Incluso en las parejas en las que ambos miembros trabajan fuera del hogar, las mujeres, más que los hombres, son las que ajustan sus vidas para cuidar de estas personas mayores (Brockwood, Hammer, Neal y Colton, 2001).

Muchas de estas mujeres son, además, madres, esposas y trabajadoras fuera del hogar, por lo que está apareciendo un nuevo rol para la mujer: cuidar a los padres/madres y/o suegros/suegras cuando son ancianos y ancianas. Esto es lo que en algunas ciencias sociales se conoce con el nombre de la "generación sandwich", a caballo entre los padres y madres y los hijos y las hijas (Loomis, 1995; Marenzi y Pagani, 2003; Miller, 1981). Muchinsky (2001) señala que se estima que el 20% de los trabajadores (principalmente mujeres) serán responsables de personas ancianas. El cuidado de estos familiares es más complejo que el cuidado de los hijos e hijas, porque supone la coordinación de distintos servicios sociales, de transporte, médicos, jurídicos y personales, lo que parece incidir en la salud y el bienestar de los y las cuidadoras de las personas ancianas y en otro conjunto de variables relacionadas con esta situación. Además de la generación sandwich están también aquellas mujeres que cuidan a sus maridos enfermos. Por ejemplo, Dentinger y Clarkberg (2002) encontraron que las mujeres que se encargaban y cuidaban de sus maridos se jubilaban antes que las mujeres que no eran cuidadoras. Estos resultados, sin embargo, no se produjeron cuando el marido era el que se encargaba de cuidar a su mujer; no había ningún efecto sobre el momento de la jubilación.

Aunque el ocio y el esparcimiento tiene beneficios específicos para los cuidadores informales de familiares, los cuidadores a menudo tienen vidas sociales y de ocio muy limitadas, ya que a menudo abandonan o alteran de forma significativa los aspectos sociales y el ocio de sus vidas. Los cuidadores describen cómo su compromiso con el ocio está negativamente afectado por el hecho de ser cuidadores (Argueles y Von Simson, 1999).

Hasta hace poco los cuidadores de familiares han sido ignorados como grupo que podría necesitar atención para su propia salud (Crespo y López, 2007). Pero las consecuencias para la salud de estas personas en estas circunstancias parecen ser negativas (Atienza y Stephens, 2000; Remennick, 1999), si bien algunas variables como la centralidad o importancia de los roles, la calidad de los roles desempeñados o el posible conflicto y las presiones entre los diferentes roles que hay que desempeñar parecen mediar la relación (Christensen, Stephens y Townsend, 1998; Martire, Stephens y Atienza, 1997). Los resultados de Lee (2001) con mujeres australianas entre 70 y 75 años cuidadoras de familiares enfermos no encontraron diferencias en la salud física en comparación con el resto de las mujeres, pero tenían niveles más bajos de bienestar emocional y estaban más estresadas y aceleradas. Los análisis cualitativos apoyan la importancia del

concepto de la "ética del cuidado" para comprender las fuerzas sociales e individuales que llevan a estas mujeres a proporcionar cuidados a pesar de los efectos negativos demostrados en su bienestar. Sin embargo, hay diferencias en las percepciones que tienen los cuidadores de su rol de cuidadores, por ejemplo respecto al sentido de obligación del hecho de tener que cuidar y a las recompensas recibidas (Dupuis, 2000). Hay incluso algunos que describen la situación como ocio.

El estudio del tiempo libre en estas mujeres cuidadoras muestra concepciones del ocio diferentes al resto de la población femenina. Rogers (1997) examinó el significado del ocio desde la perspectiva de 16 mujeres que cuidan de sus maridos enfermos. Los temas fundamentales surgidos son la pérdida del ocio y la conexión entre la centralidad del rol de cuidadora, con la identidad e integración del ocio en la vida diaria. Aunque todas las mujeres sacrifican el ocio para cuidar a sus maridos, algunas mantienen diversas actividades de ocio. Se encontraron dos tipos de mujeres: las integradas y las no integradas. El ocio tiene poco significado para las no integradas y están consumidas por los cuidados que proporcionan. Para las integradas, el ocio es una herramienta importante para afrontar el estrés y mantener una identidad separada del hecho de cuidar. La distinción entre ambos grupos no se basa en un patrón relacionado con características del cuidado (gravedad de la enfermedad, ayuda externa, características socioeconómicas) sino que la personalidad y las creencias sobre el cuidado son más importantes cuando se quiere diferenciar entre ambos tipos de mujeres. Por ejemplo, Rogers (1999 b) hizo un estudio cualitativo mediante entrevistas en profundidad a tres mujeres que se encargaban de sus maridos con demencia senil. Antes de la enfermedad de sus maridos, el ocio significaba la oportunidad de fomentar las relaciones con otras personas incluidos sus maridos. Los resultados muestran que tras la enfermedad, el ocio carece de significado para ellas y lo sacrifican para proporcionar mayores cuidados a sus maridos. Así, el ocio y la vida social se desvanecen y se funden porque el ocio se conceptualiza en el contexto de las relaciones personales; esta conceptualización lleva, según el autor, a una necesidad de revisar la noción de ocio como libertad porque en este caso lo importante es el contexto de la libertad para tener relaciones y no libertad de las obligaciones.

Weinblatt y Navon (1995) encontraron en 10 cuidadores (7 mujeres y 3 hombres) de 68 a 80 años que perciben el ocio como amenazante y por tanto, mantienen actitudes negativas hacia él. Como consecuencia huyen del ocio incluso cuando lo tienen disponible y a su alcance. Su trayectoria del ocio se revela como un medio de enfrentarse a las dificultades que surgen como consecuencia de las enfermedades de sus parejas.

Bedini y Guinan (1996 a,b) realizaron entrevistas en profundidad a 16 mujeres cuidadoras de familiares para evaluar los cambios en el ocio desde que son cuidadoras y las barreras para el ocio como resultado del cuidado. Surgen 4 tipologías que representan cómo las mujeres intentan acceder al

ocio: las racionales, las resentidas, las consolidadas y las recargadas. Los resultados muestran que la ética del cuidado de los sujetos tiene un impacto en sus elecciones y percepciones del derecho al ocio. Se sugiere que las mujeres ven el rol de cuidadoras y las tareas vinculadas a dicho rol como algo supremo, por encima del resto de las responsabilidades y tareas e incluso por encima de sí mismas.

Pero también hay datos que apuntan aspectos más positivos. Farkas y Himes (1997) analizaron a 3808 mujeres cuidadoras de dos grupos de edad (35-54 años y 55-74 años) los resultados muestran que el cuidado, independientemente de la edad, no reduce la participación en actividades voluntarias. De hecho, en las mujeres más jóvenes, algunos tipos de cuidados se asocian con altos niveles de participación. Esto lleva a concluir a los autores que el cuidado no siempre supone una pérdida del yo y que las personas cuidadoras pueden usar las actividades como forma de aliviar el estrés que supone cuidar a un enfermo. Dunn y Strain (2001) examinaron las actividades de ocio de 517 cuidadores informales de personas mayores en un hospital de día. Los resultados muestran que no todos los cuidadores cambian su participación en el ocio y cuando lo hacen, es por falta de tiempo. Las relaciones entre las características de los cuidadores, la experiencia de cuidar y la participación en el ocio son muy complejas y merecen un estudio en profundidad por los beneficios que pueden obtener este grupo de personas ya que, como señalaron Hughes y Keller (1992), el tiempo de ocio es un recurso potencial de afrontamiento para los cuidadores de personas mayores enfermas.

Los resultados del estudio de Thompson, Solano, Kinoshita, Coon, Mausbach y Gallagher-Thompson (2002) también apoyan el valor que tiene implicarse de forma sistemática en actividades placenteras como estrategia para afrontar la depresión y el estrés crónico derivado de cuidar a familiares, ya que hay una correlación negativa entre depresión y el grado de placer obtenido por realizar diferentes actividades.

En respuesta a los efectos negativos de cuidar, se han creado programas de educación y apoyo para enseñar a los cuidadores a afrontar mejor sus responsabilidades, para mitigar la carga que supone cuidar a un enfermo y para promover el bienestar. Los cuidadores tienen un número limitado de horas para dedicarlo a actividades de ocio y reducir la sobrecarga del trabajo mediante intervenciones como la tregua en la tarea del cuidado y las intervenciones para disminuir la depresión pueden ser útiles para eliminar algunos factores de riesgo para la salud (Bedini y Phoenix, 1999 a, 1999b; Canfield, 2002; Carter, Nezey, Wenzel y Foret, 1999; Rogers 1999a).

Conclusiones

Las diferentes posiciones y roles de los hombres y las mujeres en la familia y en el mercado laboral pueden estar muy relacionados con la percepción y las experiencias del tiempo en los diversos ámbitos de la vida. El tiempo libre y el ocio

es un aspecto importante en la vida diaria porque permite a los sujetos la oportunidad de relajarse después de las tareas obligatorias, pero también porque tiene valor en sí mismo para la persona. A través del tiempo libre los sujetos se escapan de los aspectos más tediosos de la vida y tienen oportunidad para el crecimiento personal. Además, este tiempo es ideal para el enriquecimiento, la reflexión y el disfrute de la vida, y se puede crear un capital social de relaciones esencial para el bienestar (Coleman, 1988).

Las investigaciones feministas señalan que el tiempo libre es un concepto esencialmente problemático para las mujeres porque las fronteras entre las diferentes responsabilidades y los objetivos del tiempo libre a veces no están claras (Frey-singer, 1995; Griffiths, 1988; Harrington y Dawson, 1995). Además, crear oportunidades de ocio familiar cuando hay niños contamina en las mujeres e interfiere el ocio.

Los estudios cualitativos sugieren que la experiencia de las mujeres y la diversión en actividades de tiempo libre pueden estar comprometidas por la responsabilidad de asegurar experiencias de ocio a los demás. Puesto que las mujeres suelen ser las coordinadoras de la vida familiar a menudo es difícil tener tiempo para ellas mismas independientemente de las responsabilidades del hogar (Deem, 1987; Henderson, Bialeschki, Shaw y Freysinger, 1989; Wimbush y Taylor, 1988). Las actividades que hacen las mujeres en favor de los demás miembros de la familia son a menudo invisibles, excepto cuando no se hacen (Di Leonardo, 1992). Así, las mujeres están en desventaja en términos de diversión de la vida familiar porque ellas tienen sobre sus hombros la responsabilidad de proporcionar el escenario de las actividades de la vida diaria (comidas, decoración, etc), incluidas las actividades de tiempo libre.

Mattingly y Bianchi (2003) señalan que las actividades de tiempo libre de los hombres son más relajantes que las de las mujeres, o que las de las mujeres tienen con más frecuencia el propósito de contribuir al bienestar familiar o la cohesión, tal y como los estudios cualitativos sobre las vacaciones sugieren, y entonces las mujeres no las perciben como relajantes.

Además, puede que las mujeres sean vistas o se vean ellas como menos merecedoras del tiempo libre y experimenten más culpa cuando se toman tiempo para ellas mismas. Las feministas argumentan que el trabajo del hogar está

infravalorado y menospreciado. Es posible que los hombres y las mujeres también vean que el trabajo del hogar es menos arduo que el trabajo pagado y entonces las mujeres ven menos necesidad de reservar tiempo para ellas. Como resultado, las mujeres se implican en tiempo de ocio pero no se sienten relajadas y se sienten presionadas por ellas mismas y por los demás para terminar pronto y poder acometer otras responsabilidades.

En el estudio de Mattingly y Bianchi (2003) se muestra que el tiempo libre de las mujeres es distinto del de los hombres. Los roles de esposa y madre son importantes para determinar esa experiencia. Experimentan un tiempo libre de menor calidad y menos tiempo libre total que los hombres, probablemente como resultado de su mayor carga de responsabilidades tradicionales de cuidados a la familia. Así, las mujeres tienen menos tiempo para relajarse y desconectar y el tiempo que tienen a menudo está contaminado por otras actividades o se ve alterado por el cuidado de los hijos. Las mujeres siguen sintiendo más la carga de la doble jornada que los hombres.

Por tanto, las mujeres que trabajan fuera pero que también tienen los roles de esposa y madre pueden ser particularmente susceptibles a las demandas crecientes y es probable que experimenten el ocio de forma distinta de las solteras, las que no son madres o las amas de casa. Así, los roles son barreras para el tiempo disponible de ocio.

En conclusión, las características biológicas, laborales, económicas y sociales de gran parte de las mujeres hacen que la cantidad, la calidad y el contenido del tiempo libre y del ocio sea diferente y con frecuencia peor que el de los hombres. Si bien hasta el momento este análisis es parcial dada la relativa escasez de estudios, el panorama esbozado en las investigaciones no es muy halagüeño para las mujeres, sobretodo para algunos desfavorecidos que se definen por características laborales o condicionantes familiares. La investigación del ocio desde una perspectiva de género se hace imprescindible para comprender la interacción de las diferentes esferas de la vida y su impacto en la salud y el bienestar de los individuos. Los beneficios que el ocio tiene en muchos casos en la mejora de la salud física y mental, el bienestar, la satisfacción y la felicidad de las personas justifican las investigaciones y las intervenciones en la psicología del ocio desde esta óptica.

Referencias

- Aas, D. (1982). Designs for large scale time use studies of the 24-hour day. En Z. Staikov (Ed.), *It's about time: Proceedings of the International Research Group on Time Budgets and Social Activities*. Sofía: Bulgarian Sociological Ass.
- ABS (Australian Bureau of Statistics) (1998). *How Australians use their time*. Cambera: ABS.
- Adelmann, P.K. (1993). Psychological well-being and homemakers vs. retiree identity among older women. *Sex Roles*, 29(3-4), 195-212.
- Adler, M.A. (2002). German unification as a turning point in East German women's life course: Biographical changes in work and family roles. *Sex Roles*, 47(1-2), 83-98.
- Alvaro, M. (1996). Diferencias cuantitativas y cualitativas entre mujeres y varones medidas a través de los usos del tiempo. *Revista de Psicología Social*, 11(2), 163-183.
- Alvaro, M. (1998). El poder discriminante entre géneros de los usos del tiempo. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 8(1), 81-101.

- Argueelles, S. & von Simson, A. (1999). Innovative family and technological interventions for encouraging leisure activities in caregivers of persons with Alzheimer's disease. *Activities, Adaptation and Aging*, 24(2), 83-97.
- Atienza, A.A. y Stephens, M.A. (2000). Social interactions at work and the well-being of daughters involved in parent care. *Journal of Applied Gerontology*, 19(3), 243-263.
- Auster, C.J. (2001). Transcending potential antecedent leisure constraints: the case of women motorcycle operators. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 272-298.
- Bedini, L.A. & Guinan, D.M. (1996a). The leisure of caregivers of older adults: Implications for CTRS' s in non-traditional settings. *Therapeutic Recreation Journal*, 30(4), 274-288.
- Bedini, L.A. & Guinan, D.M. (1996b). "If I could just be selfish...". Caregivers' perceptions of their entitlement to leisure. *Leisure Sciences*, 18(3), 227-239.
- Bedini, L.A. & Phoenix, T.L. (1999a). Recreation programs for caregivers of older adults: A review and analysis of literature from 1990 to 1998. *Activities, Adaptation and Aging*, 24(2), 17-34.
- Bedini, L.A. & Phoenix, T.L. (1999b). Addressing leisure barriers for caregivers of older adults: A model leisure wellness program. *Therapeutic Recreation Journal*, 33(3), 222-240.
- Bittman, M. (1998). *The land of the long lost weekend? Trends in free time among working age Australians, 1974-1992*. Discussion paper No 83. Australia Social Policy Research Center. University of New South Wales.
- Bittman, M. & Wajcman, J. (2000). The rush hour: The character of leisure time and gender inequity. *Social Forces*, 70(1), 165-189.
- Bosch, E., Ferrer, V. y Gili, M. (1996). Aspectos diferenciales en el uso del tiempo entre las mujeres que trabajan fuera del hogar y las amas de casa. *Psicothema*, 8(3), 527-531.
- Brockwood, K. J., Hammer, L.B., Neal, M.B. y Colton, C.L. (2001). Efectos of accommodations made at home and at work on wives' and husbands' family and job satisfaction. *Journal of Feminist Family Therapy*, 13(2-3), 41-64.
- Brown, P. (2004). *Promoting work/life balance in a "hurry culture". Issues and challenges*. Mt Gravatt, Queensland: Griffith University. Recuperado en Abril de 2007 en <http://www.gu.edu.au/ins/collections/proflects/brownp04.pdf>.
- Bryant, W.K. & Zick, C.D. (1996). An examination of parent-child shared time. *Journal of Marriage and the Family*, 58 (1), 227-237.
- Bustelo, C. (1992). El reparto de responsabilidades familiares y profesionales. *Infancia y Sociedad*, 16, 4-66.
- Campbell, A. (1978). *Lifestyles, free time and well-being: Leisure, work and family*. Stillwater, OK: Family Study Center.
- Canfield, R.H. (2002). The effect of physical activity on psychological and physiological outcomes in caregivers of relatives with dementia. *Dissertation Abstracts International Section B: The Sciences and Engineering*, vol 63(2-B): 735.
- Carter, M.J.; Nezey, I.O., Wenzel, K. & Foret, C.M. (1999). Leisure education with caregiver support groups. *Activities, Adaptation and Aging*, 24(2), 67-81.
- Carrasco, C., Alabart, Aragy, Ovejero, Farre y Guisande (1991). *El trabajo doméstico y la reproducción social*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Christensen, K.A., Stephens, M.A. y Townsend, A.L. (1998). Mastery in women's multiple roles and well-being: Adult daughters providing care to impaired parents. *Health Psychology*, 17(2), 163-171.
- Clark, S.M., Elliot, D.H. y Harvey, A.S. (1982). Hypercodes and composite variables: simple techniques for the resuction and analysis of time budget data. En Z. Staikov (Ed.), *It's about time*. Sofia: Bulgarian Sociological Ass.
- Coleman, J.S. (1988). Social capital in the creation of human capital. *American Journal of Sociology*, 94, S95-S120.
- Coverman, S. y Sheley, J.F. (1986). Change in men's housework and child-care time 1966-1975. *Journal of Marriage and the Family*, 48, 413-422.
- Crabb, P.B. y Bielawsky, D. (1994). The social representation of material culture and gender in children's books. *Sex Roles*, 30, 69-79.
- Crawford, D.W. y Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 117-129.
- Crespo, M. Y López, J. (2007). *El estrés en cuidadores de mayores dependientes*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Dattilo, J., Dattilo, A.M, Samdahl, D.M. y Kleiber, D.A. (1994). Leisure orientations and self-esteem in women with low incomes who are overweight. *Journal of Leisure Research*, 26, 23-38
- Deem R. (1987). Unleisured lives: Sports in the context of women's leisure. *Women's Studies International Forum*, 10, 423-432.
- Deem, R. (1996). Women, the city and holidays. *Leisure Studies*, 15, 105-119.
- Dema Moreno, S. (2007). La introducción de la perspectiva de género en el marketing. Una nueva forma de analizar las relaciones de intercambio. *Estudios sobre consumo*, 81, 55-69.
- Dentinger, E. y Clarkberg, M. (2002). Informal caregiving and retirement timing among men and women: gender and caregiving relationships in late midlife. *Journal of Family Issues*, 23(7), 857-879.
- Diekman, A. B. y Murnen, S.K. (2004). Learning to be little women and little men: The inequitable gender equality of nonsexist children's. *Sex Roles*, 50, 373-385.
- Di Leonardo, M. (1992). The female world of cards and holidays: women, families, and the work of kinship. En B. Thorne y M. Yalon (Eds.), *Rethinking the family: Some feminists questions*. Northeastern University Press, pag. 246-261.
- Dunn, N.J. & Strain, L.A. (2001). Caregivers at risk? Changes in leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 33(1),32-55.
- Dupuis, S.L. (2000). Institution based caregiving as a container for leisure. *Leisure Sciences*, 22 (4), 259-280.
- Escalera, M.E. y Sebastián, J. (2000). Trabajo y salud en la mujer: análisis comparativo de mujeres con trabajo remunerado y amas de casa. *Clinica y Salud*, 11(2), 195-229.
- Farkas, J.I. & Himes, C.L. (1997). The influence of caregiving and employment on the voluntary activities of midlife and older women. *Journals of Gerontology: Serie B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 52B (4), S180-S189.
- Firestone, J. & Shelton, B.A. (1994). A comparison of women's and men's leisure time: Subtle effects of the double day. *Leisure Sciences*, 16(1), 45-60.
- Freysinger, V. (1995). The dialectics of leisure and development for women and men in mid-life: An interpretive study. *Journal of Leisure Research*, 27, 61-84.
- Gauthier, A.H. & Furstenberg, Jr. F.F. (2002). The transition to adulthood: A time use perspective. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 580, 153-171.
- Glucksman, M.A. (1998). Whay a difference a day makes. A theoretical and historical exploration of temporality and gender. *Sociology*, 32, 239-258.
- Griffiths, V. (1988). From 'playing out' to 'dossing out': Young women and leisure. En E. Wimbush y M. Talbot (Eds.), *Relative freedoms: Women and leisure*, pag. 48-59. Open University Press.
- Gutek, B.A. (2001). Women and paid work. *Psychology of women Quarterly*, 25(4), 379-393.
- Haerenstam, A. y Bejerot, E. (2001). Combining professional work with family responsibilities-A burden or a blessing? *International Journal of Social Welfare*, 10(3), 202-214.
- Harrington, M., Dawson, D. y Bolla, P. (1992). Objective and subjective constraints on women's enjoyment of leisure. *Society and Leisure*, 15, 203-221.
- Harrington, M. & Dawson, D. (1995). Who has it best? Women's labor force participation, perceptions of leisure and constraints to enjoyment of leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 4-24.
- Henderson, K.A. (1990). The meaning of leisure for women: An integrative review of the research. *Journal of Leisure Research*, 22(3), 228-243.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23 (4), 363-377.
- Henderson, K.A. (1993). A feminist analysis of selected professional recreational literature about girls/women from 1907-1990. *Journal of Leisure Research*, 23, 363-377.
- Henderson, K.A. (1994). Perspectives on analyzing gender, women and leisure. *Journal of Leisure Research*, 26, 119-137.
- Henderson, K.A., Stalmaker, D. y Taylor, G (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
- Henderson, K.A., Bialeschki, M., Shaw, S.M. y Freysinger, V.J. (1989). *A leisure of one's own: A feminist perspective on women's leisure*. State College, PA: Venture.

- Henderson, K.A. y Bialeschki, M.D. (1993). Exploring an expanding model of women's leisure constraints. *Journal of Applied Recreation research*, 18, 229-252.
- Hessing, M. (1994). More than clockwork: Women's time management in their combined workloads. *Sociological Perspectives*, 37, 611-633.
- Hultsman, W.Z. (1993). Is constrained leisure an internally homogeneous concept? An extension *Journal of Leisure Research*, 25, 319-334.
- Hughes, S. & Keller, M.J. (1992). Leisure education: A coping strategy for family caregivers. *Journal of Gerontological Social Work*, 19(1), 115-128.
- Hunt, J.C. y Kiker, B.F. (1981). The effect of fertility on the time use of working wives. *Journal of Consumer Research*, 7, 380-387
- Instituto Nacional del Consumo (2000). *La tercera edad y el consumo*. Madrid: INC.
- Iso-Ahola, S. y Mannell, R. (1985). Social and psychological constraints on leisure. En M.G. Wade (Ed.). *Constraints on leisure*. Springfield, IL: Thomas.
- Izquierdo, J., del Río, O. y Rodríguez, A. (1988). *La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Jackson, E.L. (1990). Variations in the design to begin a leisure activity: Evidence of antecedent constraints? *Journal of Leisure Research*, 22, 55-70.
- Jackson, E. L. y Henderson, K.A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
- Joint European Foundation (2006). *Working time and work-life balance: a policy dilemma?* Background paper. Bruselas: European Foundation for the improvement of living and working conditions. Recuperado en mayo de 2007 en www.eurofound.europa.eu/pubdocs/2006/96/en/1/ef0696en/pdf.
- Kay, T. (1998). Having it all or doing it all? The construction of women's lifestyles in time crunched households. *Society and Leisure*, 21, 435-454.
- Lee, C. (2001). Experiences of family caregiving among older Australian women. *Journal of Health Psychology*, 6(4), 393-404.
- Lenskyj, H. (1990). Power and play: Gender and sexuality issues in sport and physical activity. *International Review for the Sociology of Sport*, 25, 235-245.
- Loomis, S. (1995). Multigenerational caregiving and well-being: The myth of the beleaguered sandwich generation. *Journal of Family Issues*, 16(2), 131-148.
- López, S.J. y Snyder, C.R. (2003) (Eds.). *Positive psychological assessment*. Washington, D.C: APA.
- Marenzi, A. y Pagani, L. (2003). Th labour arket participation of 'sandwich generation' Italian women. Società italiana di economia pubblica. XV Conferenza SLEP, Pavia, 3-4 Ottobre. Recuperado en www.unipv.it/websiep/wp/233 en septiembre de 2007.
- Marini, M. M. y Shelton, B.A. (1993). Measuring household work: recent experience in the United States. *Social Science Research*, 22, 361-382.
- Martire, L.M., Stephens, M.A. y Atienza, A.A. (1997). The interplay of work and caregiving: Relationships between role satisfaction, role involvement, and caregivers' well-being. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 52B, S279-S289.
- Matthews, S. y Power, C. (2002). Socio-economic in gradients in psychological distress: A focus on women, social roles and work-home characteristics. *Social Science and Medicine*, 54(5), 799-810.
- Mattingly, M.J. y Bianchi, S.M. (2003). Gender differences in the quantity and quality of free time: The US experience. *Social Forces*, 81(3), 999-1030.
- McHale, S.M., Kim, J-Y., Whiteman, S. y Crouter, A.C. (2004). Links between sex-typed time use in middle childhood and gender development in early adolescence. *Developmental Psychology*, 40, 868-881
- McHale, S. M., Shanahan, L., Updegraff, K.A., Crouter, A. y Booth, A. (2004). Developmental and individual differences in girls' sex-typed activities in middle childhood and adolescence. *Child Development*, 75, 1575-1593.
- Michelson, W.& Tepperman, L. (2003). Focus on home: What time use data can tell about caregiving to adults. *Journal of Social Issues*, 59 (3), 591-610.
- De Miguel, A. (1992). *La sociedad española 1992-93*. Madrid: Alianza Editorial.
- Miller, D.A. (1981). The 'sandwich generation': adult children of the aging. *Social Work*, 26(5), 419-423.
- Miller, M.L., Moen, P. y Dempster, D. (1991). Motherhood, multiple roles and maternal well-being: Women in the 1950's. *Gender and society*, 5(4), 565-582.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (1990). *Encuesta Nacional de Salud*. Madrid: Min.San. y Cons.
- Model, S., Stiers, G. y Weber, E. (1992). Overtime and undertime: An analysis of hours worked. *Sociological Inquiry*, 62, 413-436.
- Muchinsky, P. (2001). *La psicología aplicada al trabajo*. Madrid: Thompson Learning.
- Nathawat, S.S. y Mathur, A. (1993). Marital adjustment and subjective well-being in Indian-educated housewives and working women. *Journal of Psychology*, 127(3), 353-358.
- Nock, S.L. y Kingston, P.W. (1989). The division of leisure and work. *Social Science Quarterly*, 70, 24-39.
- Poarch, R. y Monk, E. (2001). Gender roles in children's literature: A review of non award winning easy-to-read books. *Journal of Research in Childhood Education*, 16, 70-76.
- Ramos, R. (1990). *Cronos dividido: Usos del tiempo y desigualdad entre hombres y mujeres en España*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- Raymore, L.A.; Barber, B.L. & Eccles, J.S. (2001). Leaving home, attending college, partnership and parenthood: The role of life transition events in leisure pattern stability from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(2),197-223.
- Remennick, L.I. (1999). Women of the "sandwich" generation and multiple roles: The case of Russian immigrants of the 1990s in Israel. *Sex Roles*, 40(5-6), 347-378.
- Robinson, J.P. (1983). Environmental differences in how Americans use time: The case for subjective and objective indicators. *Journal of Community Psychology*, 11(2), 171-181.
- Robinson, J.P. y Godbey, G. (1997). *Time for life: the surprising ways Americans use their time*. Pennsylvania State University Press.
- Robinson, J. P. y Godbey, G. (1999). *Time for life: The surprising ways Americans use time*. 2nd ed. Pennsylvania State Univ. Press.
- Rogers, N. B. (1997). Centrality of the caregiving role and integration of leisure in everyday life: A naturalistic study of older wife caregivers. *Therapeutic Recreation Journal*, 31(4), 230-243.
- Rogers, N.B (1999a). Caring for those who care: Achieving family caregiver wellness through social support programs. *Activities, Adaptation and Aging*, 24(1), 1-12.
- Rogers, N.B. (1999 b). Family obligation, caregiving and loss of leisure: The experiences of three caregivers. *Activities, Adaptation and Aging*, 24(2), 35-49.
- Sanchez, L. & Hall, C.S. (1999). Traditional values and democratic impulses: the gender division of labor in contemporary Spain. *Journal of Comparative Family Studies*, 30(4), 659-685.
- Sánchez-López, M. P. (1997). El estilo psicológico como estudio de la diversidad humana: un ejemplo basado en los estilos de vida. *Revista de Psicología*, 15 (2), 223-252.
- Sánchez López, Mª P. y Aparicio, M. (2001). Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos. *Revista de Psicología*. Lima, 19(1), 5-26.
- Shaw, S.M. (1985). Gender and leisure: Inequality in the distribution of leisure time. *Journal of Leisure research*, 17, 266-282.
- Shaw, S.M. (1994). Gender, leisure and constraint: towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26, 8-22.
- Shelton, B.A. (1992). *Women, men and time*. Greenwood Press.
- Smith, J. (1987). Men and women at play: gender, life-cycle and leisure. En J. Horne, D. Jary y A. Tomlinson (Eds.). *Sport, leisure and social relations*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Stephens, M.A., Townsend, A.L., Martire, L.M. y Druley, J.A. (2001). Balancing parent care with other roles: Interrole conflict of adult daughter caregivers. *Journals of Gerontology: series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56B(1), 24-34.
- Thakar, G. Y Misra, G. (1999). Daily hassles, well being and social support: Experiences of employed women in India. *Psychological Studies*, 44(3), 69-76.
- Thrane, C. (2000). Men, women and leisure time: Scandinavian evidence of gender inequality. *Leisure Sciences*, 22(2), 109-122.
- Thompson, L.W.; Solano, N.; Kinoshita, L.; Coon, D.W.; Mausbach, B. & Gallagher-Thompson, D. (2002). Pleasurable activities and mood: Differences between Latina and Caucasian dementia family caregivers. *Journal of Mental Health and Aging*, 8(3), 211-224.

- Twenge, J.M. (1999). Mapping gender: The multifactorial approach and the organization of gender related attributes. *Psychology of Women Quarterly*, 23, 485-502.
- Weinblatt, N. & Navon, L. (1995). Flight from leisure: A neglected phenomenon in leisure studies. *Leisure Sciences*, 17(4), 309-325.
- Wimbush, E. y Taylor, M. (1988). *Relative freedoms: women and leisure*. Milton Keynes: Open University Press.
- Zick, K.D. y Bryant, W.K. (1996). A new look at parents' time spent in child care: primary and secondary time use. *Social Science Research*, 25, 260-280.
- Zuzanek, J. y Smale, B.J. (1997). More work-less leisure? Changing allocations of time in Canada, 1981 to 1992. *Society and Leisure*, 22, 73-106.

(Artículo recibido fecha: 22-1-2008; aceptado: 12-2-2008)