

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DEL PERÚ**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**CAMBIO EN ACTIVIDADES DE OCIO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-  
19 EN HABITANTES JUBILADOS DE SALAMANCA EN EL RANGO DE EDAD  
DE 65 A MÁS AÑOS**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Sociología  
presentado por:

Lenci Palomino, Cristian David

Asesor:

Santos Anaya, Martín Christian


Lima, 2025

## Informe de Similitud

Yo, Santos Anaya, Martin Christian, docente de la Facultad de Ciencias Sociales de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación .....CAMBIO.....EN ACTIVIDADES DE OCIO DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN HABITANTES JUBILADOS DE SALAMANCA EN EL RANGO DE EDAD DE 65 A MÁS AÑOS..... del/de la autor (a)/ de los(as) autores(as) Lenci Palomino, Cristian David de constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 2%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 21/09/25.
- He revisado con detalle dicho reporte y la Tesis o Trabajo de Suficiencia Profesional, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 21 de noviembre del 2025

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: <u>Santos Anaya, Martin Christian</u>	
DNI: 09457835	Firma 
ORCID: 0000-0002-7027-1880	

## Resumen

La presente tesis busca hacer un mapeo de las actividades de ocio de las personas mayores de 65 años y cómo estas cambiaron debido a la pandemia, además de cómo estas actividades interactúan con la tecnología. Esto se justifica al entenderse el ocio como un derecho humano y una actividad relevante para el desarrollo integral, asimismo se encuentra que la pandemia de Covid-19 tiene un efecto en la realización de las actividades. Por otra parte, también se encuentra una falencia en estudios de ocio locales centrados en personas desde una perspectiva de ciencias sociales. Se define al ocio de forma definitiva como una actividad por medio de la teoría del ocio serio. Lo relevante es que se dividieron las actividades de ocio en cuatro grupos de actividades posibles no excluyentes y se buscó entender las particularidades de estas clasificaciones y las actividades a través de la aplicación de las categorías del ocio serio, al margen de una perspectiva de brecha digital. La metodología busca principalmente explorar las actividades realizadas por los entrevistados y su cambio por el Covid-19, fue cualitativa y se pudo obtener un grupo de actividades, algunas de estas impactadas por un sesgo religioso debido al tipo de muestreo que se realizó. Aparte de esto, se pudo descubrir que la mayoría de los entrevistados no tenían brechas digitales de conocimientos o pudieron solucionarlas recientemente gracias al apoyo principalmente de sus familias.

Palabras clave: Actividad de ocio, brecha digital, ocio serio, Covid-19



## Índice de contenido

Introducción.....	1
Capítulo 1. Tema de investigación .....	2
1.1. Preguntas de investigación .....	2
1.2. Objetivos .....	2
1.3. Justificación.....	2
1.4. Hipótesis.....	4
Capítulo 2. Estado del arte .....	7
2.1. Ocio en adultos mayores durante tiempos previos a la pandemia .....	7
2.2. Ocio en adultos mayores durante tiempo de pandemia .....	9
2.3. Fuentes médicas sobre el Covid y ocio en los adultos mayores .....	12
2.4. Fuentes locales sobre el ocio .....	14
2.5. Ocio y brecha digital en adultos mayores.....	16
2.6. Conclusión del estado del arte .....	17
Capítulo 3. Marco teórico.....	19
3.1. Perspectiva de ocio serio .....	19
3.1.1. Ocio y actividad.....	20
3.1.2. Tres esferas/dominios.....	20
3.1.3. Idea de obligación.....	20
3.1.4. Constrictores y facilitadores del ocio.....	22
3.1.4.1. Tipos de constrictores.....	22
3.1.4.2. Tipos de facilitadores.....	22
3.1.5. Carrera subjetiva.....	23
3.1.6. Abandono de ocio.....	23
3.1.7. Espiritualidad y ocio.....	24
3.2. Tres divisiones del ocio en la teoría del ocio serio .....	25
3.2.1. Búsquedas serias u ocio serio.....	25
3.2.1.1. Amateurismo o búsquedas amateurs.....	26
3.2.1.2. “Hobbyismo” ( <i>Hobbysm</i> ).....	27
3.2.1.3. Voluntariado.....	30
3.2.1.4. Motivación y recompensas dentro del ocio serio.....	33
3.2.1.5 Costos dentro del ocio serio.....	34
3.2.1.6. Cualidades del ocio serio.....	34
3.2.2. Ocio casual.....	35
3.2.2.1. Tipos de ocio casual.....	35
3.2.2.2. Recompensas del ocio casual.....	37
3.2.2.3. Costos del ocio casual.....	38

3.2.3. Ocio basado en proyectos.....	38
3.2.3.4. Tipos de ocio basado en proyectos (Stebbins, 2005b). ....	39
3.3. Capitales culturales en el ocio.....	40
3.4. Capital social en el ocio.....	42
3.5. Adultos mayores y el ciclo de vida en el ocio. ....	43
3.6. Ocio y brecha digital. ....	45
3.7. Clasificación de las actividades de ocio. ....	45
3.7.1. Actividades físicas y de esparcimiento. ....	46
3.7.2. Actividades prácticas de esparcimiento. ....	46
3.7.3. Actividades culturales de esparcimiento. ....	47
3.7.4. Actividades sociales de esparcimiento.....	47
3.7.5. Discusión de la clasificación de actividades.....	48
Capítulo 4. Metodología de trabajo.....	49
4.1. Plan de temática de entrevista .....	49
4.2. Temáticas de entrevista .....	49
4.3. Características básicas del trabajo de campo y muestra .....	50
Capítulo 5. Hallazgos principales .....	52
5.1. Sección de características de la muestra .....	52
5.2. Hallazgos por persona.....	53
5.2.1. Sujeto 1.....	53
5.2.2. Sujeto 2.....	56
5.2.3. Sujeto 3.....	59
5.2.4. Sujetos 4 y 5. ....	61
5.2.5. Sujeto 6.....	63
5.2.6. Sujeto 7.....	65
5.2.7. Sujeto 8.....	67
5.2.8. Sujeto 9.....	70
5.2.9. Sujeto 10.....	72
Capítulo 6. Procesamiento de datos.....	74
6.1. Procesamiento inicial.....	74
6.1.1. Actividades físicas de esparcimiento. ....	74
6.1.2. Actividades prácticas de esparcimiento. ....	79
6.1.3. Actividades culturales de esparcimiento. ....	86
6.1.4. Actividades sociales de esparcimiento.....	93
6.2. Relación de actividades de ocio con la virtualidad .....98	
6.2.1. Adquisición de habilidades virtuales como capital cultural y social. ....	98
6.3. Comparación con el estado del arte.....	100

Conclusiones .....	103
Referencias bibliográficas.....	106
Anexos.....	110



## Índice de tablas

Tabla 1. Características básicas de los sujetos.....	51
Tabla 2. Actividades sujeto 1.....	55
Tabla 3. Actividades Sujeto 2.....	57
Tabla 4. Actividades Sujeto 2 (continuada).....	58
Tabla 5. Actividades sujeto 3.....	60
Tabla 6. Actividades de sujetos 4 y 5.....	62
Tabla 7. Actividades sujeto 6.....	64
Tabla 8. Actividades sujeto 7.....	66
Tabla 9. Actividades sujeto 8.....	68
Tabla 10. Actividades sujeto 8 (continuada).....	69
Tabla 11. Actividades sujeto 9.....	71
Tabla 12. Actividades sujeto 10.....	73
Tabla 13. Actividades físicas de esparcimiento.....	74
Tabla 14. Actividades prácticas de esparcimiento.....	79
Tabla 15. Actividades culturales de esparcimiento.....	86
Tabla 16. Actividades sociales de esparcimiento.....	93
Tabla 17. Actividades sociales de esparcimiento (continuada).....	94
Tabla 18. Aprendizaje de computadora.....	99



## Introducción

En la presente tesis, se investiga la temática del ocio y sus actividades impactadas por la pandemia de Covid-19. La tesis presenta el tema y tiene como objetivo una exploración del cambio de las actividades de ocio debido a la pandemia.

Se realiza una exploración y discusión teórica del tema del ocio, la teoría explora inicialmente los planteamientos de Sue, que se usaron para la realización del cuestionario y las entrevistas de campo. Posteriormente, se implementa la teoría del ocio serio de Stebbins, que ofrece una exploración más exhaustiva de las actividades del ocio y otros aspectos asociados.

En la medida de lo posible, se tratan de explorar los cambios en las actividades existentes antes a la pandemia, de acuerdo a cómo la pandemia las impactó y si es que estas se recuperaron en el periodo posterior a esta. Las entrevistas originales se realizaron cerca del año 2022, cuando ya se habían relajado las medidas de aislamiento, aunque algunas de estas se realizaron telefónicamente.

En el procesamiento de información, se juntan los hallazgos de las entrevistas con la teoría de ocio serio de Stebbins, para obtener una segunda clasificación más exhaustiva y, además, determinar qué actividades pueden llegar a constituir ocio.

Respecto a la muestra elegida, se entrevistó a gente retirada (solo una excepción del total), la mayoría de las personas pertenecían a grupos de la pastoral asociados a la iglesia local, lo que crea un sesgo en las actividades, que se discutió en la sección correspondiente.

## Capítulo 1. Tema de investigación

El tema del presente trabajo es *“Cambio en actividades de ocio durante la pandemia de Covid-19 en habitantes jubilados de San Juan de Miraflores y Salamanca en el rango de edad de 65 a más años”*.

### 1.1. Preguntas de investigación

Pregunta principal: ¿Cómo han sido afectadas las actividades de ocio de los adultos mayores retirados durante la pandemia de Covid – 19?

Subpreguntas:

- 1) ¿Cómo se organizaban las actividades de los jubilados antes de la pandemia?
- 2) ¿Qué cambios en la realización de sus actividades se han dado durante la pandemia?
- 3) ¿Cómo se han adaptado al uso de medios virtuales para sus actividades de ocio? ¿Los manejaban antes?

### 1.2. Objetivos

Los objetivos planteados para esta investigación son determinar cómo se han modificado las actividades de ocio realizadas antes y durante la pandemia en los adultos mayores.

Los niveles explorados estarán relacionados con la aparición y retiro de actividades; el cambio en el tiempo invertido percibido por los entrevistados y en lo posible contrastado con variables relacionadas a la familia, edad y el género.

Para alcanzar estos objetivos, se buscará entender en general qué actividades de ocio se realizaban antes del brote pandémico del Covid-19 y cuáles se realizan al momento de la entrevista. Además, tratar de verificar si hubo una modificación en las actividades de ocio después de la vacunación y si hubo un proceso de incorporación de dispositivos virtuales para la realización de actividades de ocio, y cómo este se dio.

### 1.3. Justificación

El ocio puede ser considerado como un elemento relacionado a la calidad de vida en la edad moderna. Entre los aspectos enfatizados por Lazcano y Madriaraga

(2016), se indican los de diversión, descanso, relacionados a aliviar el trastornos y tensiones derivadas del trabajo o aburrimiento. Sue (Sue, 1980), adicionalmente, propone una función de desarrollo relacionada a actividades que puedan desarrollar al individuo a nivel intelectual y escapar de las atrofas intelectuales causadas por lo que se considera como un estilo de vida unidimensional. Finalmente, se plantea una función de sociabilidad que existe en contraparte a la división del trabajo que aísla a la población, esta se puede dar dentro del seno familiar o en clubes.

Es posible dividir el enfoque de los estudios de ocio desde una perspectiva de ciclo de vida que implica una división en etapas como la adolescencia, adultez, estar casado o soltero y funcionan como determinantes del tipo de ocio que se pueda demandar dentro de estas (Wilson, 1980). Por una parte, en los estudios iniciales revisados se planteó un vacío en los estudios del ocio de los adultos mayores y las dinámicas de comportamiento y satisfacción personal en el ocio de las personas retiradas (Wilson, 1980). En la actualidad, se han podido encontrar estudios que tratan temáticas del ocio en los adultos mayores desde varias perspectivas (Ryu, 2017 y Broughton, 2017).

El uso de variables socioeconómicas por sí mismas no es necesariamente un predictor apropiado de las actividades de ocio, Wilson (1980) indicó que es más un predictor de la cantidad de ingreso usado en el ocio que en las actividades, a la vez que tomaba en cuenta que existían actividades de ocio que eran gratuitas en esa época. Si en la actualidad se toman en cuenta posibilidades digitales, se podría tener acceso a más ocio gratuito. Por otra parte, se considera necesario tomar la variable genero para la exploración de las actividades de ocio, ya que sirve como puerta de entrada a la aplicación de variables físicas, de socialización y diferencias económicas, que podrían, a la vez, ser influenciadas por el ciclo de vida del adulto mayor.

La forma en la que la teoría del ocio realiza la aplicación de la variable tiempo es a partir de su establecimiento como variable ordinal y de intervalo, la primera aplicación está relacionada con la capacidad de ordenar actividades de forma secuencial y segundo porque se usa para dividir los ciclos de vida familiares o asociados al trabajo. Mientras que la segunda está más orientada a la segmentación de las actividades de forma cíclica en una estructura de las actividades dentro de un día, la diferenciación de los días (como ejemplo, se distinguen los fines de semana en comparación con los días laborales) en los que se pueden o no realizar ciertas actividades de ocio (Bull, 1978). La pandemia trajo un *status quo* que redujo y limitó

el tipo de actividades que se pueden realizar debido al aislamiento, así que se puede considerar que hubo un efecto en el aspecto de intervalo.

Por otra parte, la pandemia de Covid 19 presenta un desafío de salubridad y un nuevo estilo de vida que requiere que se tomen nuevas medidas preventivas tanto a nivel de nación como a nivel de individuo. Durante las etapas iniciales de la pandemia, en las cuales no se contó con vacunas o medicamentos para el Covid, se estableció una cuarentena que como consecuencia podría traer efectos a la salud mental debido tanto al estrés de vivir en el periodo de pandemia como el estar confinado (Lee, Jeong y Yim, 2020). De la mano con las estadísticas de la asociación mundial de la salud de que el 15 % de los adultos mayores de 60 años están propensos o sufren de desórdenes mentales (WHO, 2017), se contempla la posibilidad de que se sufran daños mayores a la salud mental y, entre las sugerencias ofrecidas por estudios médicos, se encuentran el establecer una rutina de actividades de ocio y ejercicio en casa de acuerdo a su disponibilidad de acceso y capacidades físicas, al igual que usar medios virtuales para comunicarse con familiares u otras personas de su círculo social, lo que se espera facilite las tensiones producidas por el confinamiento y el contexto de pandemia (Grolli, 2021).

Bajo esta revisión, se puede justificar un estudio sobre el ocio en las personas mayores por su situación particular de vulnerabilidad frente a la pandemia, como por un deseo de estudiar en un contexto local como han cambiado sus hábitos de ocio en la pandemia tanto en actividades de ocio como en relaciones sociales que las anteriores involucran. Igualmente verificar si es que se han establecido nuevas prácticas que puedan involucrar aplicaciones de herramientas virtuales u otras innovaciones no presentes previamente, y el conocimiento de estas historias puede permitir una aplicación a casos en los que no se pueda tener acceso a un ocio apropiado dentro de otros contextos.

#### 1.4. Hipótesis

Para el estudio del patrón de ocio, se empezará con una exploración sobre cómo eran las actividades de ocio previas a la pandemia. La misma literatura revisada indicó que el centro de los estudios de ocio han sido los jóvenes y adultos por sobre los mayores (Kono et al, 2021). En las investigaciones que se realizaron para suplir esta falencia, se pudo encontrar que el ocio en las personas mayores estaba asociado

a gran cantidad de oferta de actividades de corte social que eran promovidas por el gobierno local dentro de la comunidad, y estas les permitían realizar conexiones con otros miembros de sus comunidades de acuerdo a afinidades y formar redes de capital social con otras personas de la zona (Kono et al, 2020), en otros estudio se indicó que grupos similares como un club de café proveían un mecanismo de catarsis emocional (emotional outlet), ya que los adultos mayores tenían la posibilidad de hablar de sus problemas con los miembros de su club y recibían lo que ellos consideraban como apoyo emocional dentro de este (Broughton et al, 2017).

Para el caso de Perú, se puede encontrar la presencia de casas de reposo privadas y públicas provistas por las municipalidades locales, pero se encuentra que los que proveen la mejor atención son los que se encuentran destinados a miembros de niveles socioeconómicos altos y, en algunos casos, asociados a comunidades específicas como la judía o la japonesa (Spitzer, 2011), lo que podría restringir el acceso al público en general. Por ende, se podría considerar partir de que las actividades de ocio prepandemia incluían un tipo de ocio con una dimensión social de interacción con gente de edades similares, sin embargo, en Perú se podría asumir que estas dependerán tanto de la capacidad de promoción del Estado como del distrito.

La narrativa que se podría esperar del cambio de los adultos mayores con respecto a la cuarentena es un acatamiento de las medidas de aislamiento de acuerdo al nivel de restricción actual en Lima. Pero, en realidad, esa aceptación no se debería esperar que sea homogénea sino bajo un margen de acción delimitado por las mismas medidas preventivas y en negociación con la familia. En estudios cualitativos sobre ocio en personas mayores durante la pandemia, se ha reportado que, en la mayoría de los casos, se han visto afectadas sus actividades de ocio regulares como encuentros sociales y se han visto afectadas las relaciones con sus amigos debido a este cambio (Sweeney y Zorotovich, 2021).

Una alternativa a las actividades sociales puede ser el uso de estrategias digitales, que se encuentran entre las medidas sugeridas por investigadores en áreas de la salud (Lee et al, 2020, Grolli et al, 2021). En estudios revisados sobre ocio virtual en casa previo a la pandemia, se encontró que este proveía un acceso a experiencias diversas, pero que los sujetos de la muestra eran menores de 60 años (Lopes-Sintas et al, 2017). Para el caso de adultos mayores en un contexto de Covid, se encontró que había una adaptación al uso de la tecnología para actividades de ocio, pero el mismo estudio admitió que se dio en Canadá para una comunidad, (López et al, 2021)

lo que al parecer fue un factor que influyó en las competencias digitales de la muestra. Pero, por otra parte, para el caso peruano, cifras de la INEI (2019) respecto a brechas digitales indican que al 2019 para el grupo de edad de 60 a más años el uso de Internet es de un porcentaje aproximado de 31 % y 43 % para mujeres y hombres respectivamente, por lo tanto, no se podría garantizar que todas las personas mayores puedan acceder a estrategias digitales, al menos que estén asistidos por sus familias.



## Capítulo 2. Estado del arte

Para comenzar la revisión de la literatura, se deben definir los temas a explorar porque resultan relevantes para proveer aportes a la investigación. Primero que todo, se quiere explorar cómo las ciencias sociales han explorado de forma empírica el ocio en las personas adultas mayores. Esto se realizará con el fin de tener un entendimiento de su ocio característico dentro de un contexto prepandémico que se pueda considerar como el estado inicial o 'normal' para explorar y entender los cambios que se dieron debido a la pandemia. Igualmente, se tiene que explorar literatura que haya mostrado los cambios en distintos aspectos y dimensiones del ocio que se dieron debido a la pandemia dentro de la población. Uno de estos aspectos sería cómo las personas mayores interactuaron con las tecnologías de la información y qué usos les pudieran dar para acceder a actividades de ocio. Igualmente, se explorarán aspectos relacionados a la salud de las personas mayores dentro del periodo de pandemia para establecer, desde una perspectiva de ciencias biomédicas, los vínculos entre las actividades de ocio y la salud física y mental.

### 2.1. Ocio en adultos mayores durante tiempos previos a la pandemia

El primer grupo de estudios tiene como objetivo realizar una revisión sobre estudios de ocio en adultos mayores durante tiempos prepandémicos. El primer estudio revisado se llama "*Relationships between leisure activity types and well-being in older adults*" escrito por Ryu y Jinmoo (2017), en el cual, a través de modelos de envejecimiento exitoso y su relación con actividades de ocio, se ha buscado encontrar una relación entre actividades de ocio sociales, culturales y trabajo voluntario con el bienestar de las personas mayores, a través de un estudio estadístico de correlaciones.

Respecto a la participación en actividades de ocio, se considera que ofrecen distintos beneficios para el sentido de bienestar de acuerdo al tipo de actividad, estas actividades son el trabajo voluntario, actividades al aire libre y actividades sociales que están relacionadas con mantener relaciones cercanas. Los descubrimientos de este estudio, en general, son que se ha podido evidenciar la asociación entre actividades físicas, voluntarias y sociales con la satisfacción vital, de forma específica, se indican actividades como cenar, viajar e involucrarse en trabajos voluntarios. Por

otra parte, en el fenómeno del optimismo, se indican efectos positivos por la interacción social con familia y amigos. Respecto a algunas recomendaciones realizadas con la perfección de salud, se están sugiriendo actividades de ocio fuera del hogar, de naturaleza social y de trabajo voluntario.

La segunda fuente revisada es un estudio de Katherine Broughton et al (2017) que analizó el ocio social de hombres mayores en una experiencia de ocio social dentro de un grupo de café. El estudio tiene como hipótesis que la participación en el ocio ofrece soporte emocional y vías de escape para el estrés del día a día y de situaciones estresantes. Por otra parte, también se asocia al ocio social con la capacidad de facilitar las conexiones sociales entre adultos mayores. Hay una aplicación de un enfoque gerontológico (SEST, socioemotional selectivity theory) en el cuál se indica que los adultos mayores priorizan sus relaciones sociales esenciales y eliminan las no esenciales para dedicarle sus energías a las primeras.

En los resultados encontrados, se pudo confirmar que el grupo de café les permitió expresar sus emociones dentro de un entorno que les proveía apoyo, espacios para discutir sobre su vida privada e incluso un espacio en el que se podía obtener apoyo social en situaciones difíciles. Por otra parte, también indica que les provee un espacio de diversión, a la vez que les ofrece un sentido de pertenencia a un grupo y la capacidad de conectarse socialmente. Estos descubrimientos iban en contra de parte de la base teórica indicada anteriormente, ya que se vio que los hombres mayores expandían sus círculos después del retiro, pero corroboraban que los adultos mayores buscaban relaciones que les ayudaran a satisfacer sus necesidades emocionales inmediatas por sobre necesidades a largo plazo.

Un tercer estudio, previo al periodo de pandemia es el de Dal Cin et al (2023), él usa una encuesta realizada en Estados Unidos representativa entre adultos mayores sobre su uso de medios digitales. Algunas de las propuestas iniciales exploradas son que se usan para mantenerse en comunicación con grupos sociales, especialmente si hay aislamiento o baja movilidad. Además de que las personas mayores de 65 pueden unirse a redes sociales para comunicarse con sus familias.

Lo reportado en este estudio, inicialmente hace una distinción entre días regulares y días atípicos.

Se divide a los grupos de encuestados en tres categorías, socializadores con computadoras, Hobbistas; espectadores de TV. Como verificación inicial, se encuentra que todos los perfiles en general miran televisión de forma sustancial, pero

se empiezan en las otras actividades de ocio que realizan (y no realizan). El primer perfil de socializadores por computadora pasa más tiempo socializando por medio de las computadoras, además de realizar socialización personal y lectura, el segundo perfil juega juegos análogos o en línea además de ver televisión, y el tercero mira mayoritariamente televisión y pasa menos tiempo en otras actividades.

Aparte de eso, se realizaron correlaciones, la principal es que los dos primeros perfiles estaban compuestos mayoritariamente de adultos retirados, mientras que el tercero tenía una mayor proporción de adultos que trabajan y era más heterogéneo.

Lo que podemos rescatar de estos estudios empíricos, inicialmente, es el tipo de actividades de ocio que se considera tienen un efecto positivo en la salud de las personas mayores. Estas son las actividades sociales, que están referidas a las que conllevan una interacción con otras personas; las actividades físicas como el ejercicio que se consideran tienen efectos positivos con la salud física y las actividades de trabajo voluntario que se consideran tienen un efecto en la satisfacción de las personas.

Otro tipo de actividades que también son consideradas dentro de estos estudios son las culturales, que están referidas como ejemplo a ver televisión o ir al cine. Al menos lo que podría problematizar en esta clasificación es que las actividades recreativas no tienen que estar presentes estrictamente en una sola categoría, se considera es perfectamente viable que se realicen actividades culturales o físicas junto con un componente social, sin embargo, se pueden emplear como una clasificación inicial para aproximarse a los estudios empíricos. Adicionalmente se ha profundizado en la naturaleza social del ocio como un medio para mantener relaciones sociales que resultan relevantes emocionalmente para la transición al retiro y la salud en las personas mayores.

Finalmente, se exploró la realización de actividades digitales con las personas mayores de manera aislada en una muestra grande de Europa, y se determinó que es más común que las personas mayores

## 2.2. Ocio en adultos mayores durante tiempo de pandemia

El segundo grupo de fuentes que revisa son fuentes empíricas que atestigüen desde una perspectiva de ciencias sociales cómo es que los adultos mayores se están adaptando a la pandemia y cómo es que está ha influido en sus actividades de ocio.

El primer texto revisado es de Chung et al (2021), es un estudio cualitativo realizado de forma digital para adultos en Regina, Canadá, para que Baby boomers canadienses reporten cómo se han adaptado. Se ha usado un modelo de estudio llamado “*Selective Optimization Compentsation (SOC)*” que busca estudiar el envejecimiento desde no una perspectiva de resultados, sino desde la capacidad de adaptarse a la pérdida por medio del uso de sus capacidades y recursos. Los procesos de selección están referidos priorizar ciertos objetivos sobre otros al tomar en cuenta la pérdida de recursos internos y externas, la optimización se refiere refinar los medios propios para lograr el resultado esperado, y, finalmente, la compensación es usar otros medios alternos para lograr esos objetivos.

En el contexto de pandemia, lo que se encuentra son casos de personas mayores retiradas y no retiradas a las que su centro de trabajo y reuniones cerraron y se vieron obligadas a cambiar sus estilos de vida. En general, encuentra una sensación de miedo a realizar actividades sociales y de ocio que realizaban regularmente antes de la pandemia. Los cambios de actividades revisados consistieron en caminatas en los parques más que ir al gimnasio, o ejercicio en casa u otras actividades en casa, por lo que se vieron en la posibilidad de mantenerse activos. Los métodos que usaron para optimizar su objetivo de mantenerse activos se realizaron por medio de aprovechar la pandemia para realizar actividades que no se realizaban regularmente, refinar sus habilidades de ocio casero o conocimiento, evitar el sedentarismo e intentar nuevas actividades. Por otra parte, la compensación se encontraba referida a buscar vías alternas a realizar actividades, en este caso, se reportó que los mayores empezaron a usar la tecnología para la comunicación en grupos sociales de los que formaban parte, pero los participantes consideraron que no era equivalente a la interacción cara a cara.

El segundo estudio revisado de Sweeney (2021) estudia los cambios en el ocio causados en actividades que eran abundantes para los retirados. Entre los descubrimientos se encuentran grupos que tuvieron cambios mínimos en sus actividades de ocio que se realizaban al aire libre, de manera individual, pero se modificaron en el aspecto que sus actividades comunes tratan de evitar lugares que no permitan distanciamiento. Por otra parte, indican que se han impactado negativamente los contactos con sus amistades como resultado de la pandemia. El grupo que reporta cambios en sus patrones de ocio es el que más experimentó impactos negativos en sus relaciones con amigos y el autor considera que dificulta

encontrar estabilidad dentro del retiro. Respecto a la relación general entre el ocio y el retiro, se considera que los efectos negativos del retiro pueden ser contrarrestados por actividades de ocio y recreación social e igualmente el ocio juega un rol en el ajuste a la nueva libertad obtenida debido al retiro.

El tercer texto revisado es de el de Ayber et al (2021) en el que los autores exploran los aspectos adaptativos causados por las constricciones a las actividades durante la pandemia. Esta referido principalmente a que, aunque la pandemia tenga un rol constrictor en las actividades de las personas mayores debido al aislamiento, las personas mayores responden a este constrictor a través de estrategias que generan nuevas actividades de ocio, o se centran en realizar actividades que ya tenían pero las realizan con más intensidad, además que especula que las personas mayores pueden ser más resilientes mentalmente a los cambios causados por la pandemia debido a los estilos de vida que llevaban antes (pero el mismo autor indica que se debe tomar en cuenta que en muchos casos los retirados cuentan con pensiones y no corren riesgos como los despidos). Finalmente, otro aspecto importante es que toma en cuenta que parte del proceso de adaptación de las personas mayores es el de adquirir nuevas habilidades como el uso de herramientas virtuales que les abren nuevas avenidas para comunicarse y generar nuevas actividades, se indica usaron herramientas como el Zoom para comunicarse con amigos o familiares, además de usarse para jugar juegos en línea.

El último estudio revisado de este grupo fue el realizado, en Brasil, por Mendes y Marinho (2021). Respecto a los cambios de las actividades de ocio que los adultos mayores realizaban debido al Covid, principalmente se centraron en como un grupo de adultos mayores se vio afectado por la cuarentena, ya que esta restringió su acceso a los parques que, de acuerdo a varios de ellos, era un espacio de ocio principal.

Los resultados principales de este estudio fueron diversos, respecto a la concepción de ocio la mayoría de los consultados lo indicaron como una actividad y las siguientes identificaciones se relacionaban con estado de mente y oportunidades para reducir el aburrimiento. Por otra parte, la mayoría reportan que la pandemia ha tenido efectos negativos en sus prácticas de ocio debido a las restricciones aplicadas por el gobierno brasilero. Para algunos de los participantes, lo que constituía el ocio a nivel práctico era la posibilidad de salir, ya que practicaban actividades físicas en parques y se vieron obligados a viajar más lejos para buscar otros espacios abiertos. Además que indicaron que tuvieron como constrictor la falta de transporte público.

Adicionalmente, se reporta un impacto en sus actividades sociales porque los parques constituían espacios de socialización que les permitían relacionarse con otras personas y encontrar nuevos amigos y amigas. Como alternativas a las restricciones de la pandemia, surgió la posibilidad de trabajo voluntario que se puede considerar como un tipo de ocio, por otra hay grupos de entrevistados que simplemente ignoraron las restricciones y fueron a los parques o, en vez de eso, se dedicaron a caminar cerca a sus casas.

Este grupo de textos nos da una imagen más clara del efecto del Covid en las actividades del ocio de los adultos mayores, en realidad se puede ver que no todos detuvieron sus actividades sociales o de recreación, sino que, en algunos casos, simplemente se movieron a espacios más abiertos o las continuaron de forma normal. También se han dado casos en los que se han empezado a realizar actividades posibles dentro del hogar y, en ciertos casos, se reportó que se ha empezado a usar la tecnología para comunicarse.

Lo que aporta este texto es que, bajo el enfoque analizado por los autores, el ocio juega un rol primordial al ser el medio por el cual los adultos mayores realizan actividades y socializan. Pero plantea las limitaciones vistas en estudios anteriores de tratarse de países de primer mundo, además de que toda la muestra fue de personas caucásicas y se partió de 55 años, no 65 que es la edad de retiro en Perú. Por otra parte, la muestra es de 23 personas y no todas se encontraban retiradas, además de no contarse con datos sobre con qué familiares vivían al momento, pero nos provee evidencia de que los adultos mayores se han adaptado al uso de la tecnología a pesar de las brechas virtuales.

### 2.3. Fuentes médicas sobre el Covid y ocio en los adultos mayores

Para el estudio de la sociología del ocio, Norbert Elias (1986) propone un diálogo interdisciplinario entre las ciencias sociales con la ciencia psicológica y fisiológica respecto a los efectos del síndrome de alteración emocional. Aunque su propuesta sobre el ocio en general no estaba centrada tanto en el ocio de las personas mayores, se pueden realizar generalizaciones y dialogar con la ciencia psicológica y médica actual para entender un poco cómo es que las alteraciones en emocionales, causadas no solo por el ocio sino también por su ausencia, pueden tener efectos negativos en la salud de las personas mayores, principalmente en tiempos de Covid.

El primer estudio médico revisado es el de Chang et al (2014), parte de su propuesta indica que existe una relación positiva entre la salud con las relaciones sociales, ya demostrado en literatura médica. Dentro de estos modelos lo que se busca tomar en cuenta es que las relaciones sociales se reducen al avanzar en la edad y donde entra el ocio es cuando se propone a las actividades del ocio como un mediador entre las relaciones sociales y el bienestar. Para esto se dividió al ocio en cinco tipos de actividades: mentales; sociales, físicas, productivas y recreacionales. A través de estudios estadísticos de encuestas a 2965 personas entre 50 a 96 años. Sus resultados lo primero que confirman es que las relaciones sociales, salud física y psicológica presentan mejoras si es que hay una presencia de actividades de ocio que tiene como rol el ser el mediador entre las relaciones sociales y la salud. La actividad principal de ocio que predice bienestar y lo vincula con relaciones sociales son las actividades físicas, pero también están incluidas las actividades de ocio mental como la lectura.

Por otra parte, el artículo de Grolli et al (2021) sobre el impacto de la salud mental en los mayores está más centrado en población adulta con desórdenes psiquiátricos, entre ellos cuentan la exclusión social por aislamiento, síndromes somáticos obsesivos relativos a la pandemia. Por una parte, se sugiere que las situaciones de estrés asociadas a la pandemia pueden aumentar la susceptibilidad a contraer infecciones virales y aumentar el riesgo de mortalidad asociados a esta. Otro aspecto relevante es que la reducción de la actividad física causada por el aislamiento de la mano con factores como aislamiento, empobrecimiento de contacto social, cognitivo, entre otros va a empeorar su condición de salubridad e inclusive causar la muerte. Dentro del texto, los autores ofrecen alternativas para la mejora de la calidad de vida, incluyendo buscar formas de mantener la interacción social, mantener la actividad física y, en la medida de lo posible, usar los medios tecnológicos para mantener la comunicación. También ofrecen sugerencias muy relacionadas al ocio como actividades en casa relacionadas a la música, literatura o pintar, que está relacionado con mantenerse activo, esto va de la mano con tomar en cuenta que no todos los adultos mayores están en las mismas condiciones. Por una parte, este estudio se centra en las condiciones de un grupo específico de personas mayores que se podría considerar como de mayor riesgo debido a una situación específica de vulnerabilidad debido a la salud mental e introduce conceptos de ocio que pueden ser vinculadas a los fines de esta investigación, pero nuevamente se debe tomar en

cuenta que mucha de su data corresponde a información de Asia y sería necesario al menos tomar un enfoque que considere una visión más heterogénea de las personas mayores.

El último material visto es una revisión de Lee, Jeong y Yim (2020) el cual, aparte de indicar los efectos que el Covid causa en las personas mayores, también ofrece lineamientos para cuidar la salud psicológica, entre estos se encuentran actividades relacionadas con el ocio a nivel social. Los temas de contacto social están relacionados a las habilidades de las personas mayores para controlar situaciones de estrés y resiliencia. Respecto al rol social, se considera que actividades religiosas permiten ofrecer apoyo social al abrirse respecto a problemas relacionados a la enfermedad, a pesar de no ser un medio oficial. Las actividades físicas se indica que juegan un rol al preservar las capacidades funcionales de los mayores y reducir factores de riesgo que causan discapacidades médicas (medical disabilities), están tendrían que ser regulares y adecuadas.

Los estudios médicos revisados plantean, desde una perspectiva de ciencias naturales y médicas, que existe un vínculo entre la salud física y mental con las actividades de ocio, al igual que toman en cuenta el contacto social con otras personas como factores relevantes para mantener la salud de las personas mayores. Sin embargo, se podrían problematizar los resultados de estos estudios si se empezaran a controlar variables como nivel de ingresos socioeconómicos o el status familiar de la persona evaluada. Adicionalmente, se admite que hay falencias de estudios en situaciones más específicas, ya sea en adultos mayores en condición de vulnerabilidad o que las mismas brechas virtuales pueden dificultar el acceso a la información, y durante la revisión se nota que están limitados en general a países del primer mundo, por lo que se considera se requeriría una exploración en países en vías de desarrollo para tener información sobre las particularidades del fenómeno del Covid en adultos de tercera edad.

#### 2.4. Fuentes locales sobre el ocio

Para esta sección, se intentó revisar fuentes del Perú que ofrecieran una entrada directa o indirecta a los temas del ocio en la población adulta mayor retirada. Se considera necesario hacer esta revisión ya que en nuestro material anterior, a pesar de que sí se pudo encontrar información empírica sobre ocio en personas

mayores, es necesario comprobar si es que este tipo de estudios se han realizado de forma local.

El primer estudio a revisar es una tesis de Angulo et al (2018) sobre el estudio del cotidiano del adulto mayor en un grupo de adultos mayores (60-80 años) inscritos a un programa de atención en un hospital de Trujillo. El concepto usado de la cotidianidad incluye trabajo, familia y ocio. Es complementado con la idea de Giddens (2001, en Angulo et al 2018) de que la realidad en la que se actúa de formar cotidiana no es estática, sino que es creada por interacciones humanas.

La visión que se tiene del ocio dentro del estudio es aparentemente equivalente a la de tiempo libre y su aprovechamiento para realizar actividades que les permiten tener emociones positivas. Pero también toma una idea de cuenca de que el ocio funciona como actividad voluntaria que se realiza por agrado de las personas entrevistadas, entre las entrevistas se encuentran casos de personas mayores que aún realizan actividades laborales informales, pero ellos mismos indican que lo hacen para sentirse útiles o bien, no solo para mantenerse económicamente. Finalmente se ve su aproximación al ocio considera los efectos positivos para la salud del adulto mayor el mantener una vida activa que se encuentra acorde con lo revisado en fuentes de ocio generales, además que, dentro de su cotidianidad, es relevante la participación y la socialización en grupo.

La segunda tesis revisada es escrita por Ochoa y Nuñez (2013), y está centrada en el ocio desde una perspectiva de turismo, para proponer alternativas y nuevas actividades de ocio en Cusco que se adecuen a las necesidades de las personas mayores en centros específicos dentro la ciudad de Cusco. Su enfoque del ocio no tiene una base sociológica, pero es capaz de discernir que el ocio no es solo tiempo libre, sino lo considera como estilo de vida para que las personas alcancen la realización (Ochoa, 2013). Dentro de esta tesis, se indica que el Perú no cuenta con una cultura de tiempo respecto al aprovechamiento de este en actividades recreativas que puedan permitir formar lazos sociales y darle sentido a la vida, o bien que los enfoques de ocio están orientados a proteger al adulto mayor más que a permitir su esparcimiento.

Respecto a las actividades de ocio en concreto, se realizaron encuestas a la población representativa de adultos mayores (n =96) y entre los descubrimientos relacionados al ocio se encuentra que algunas de las actividades preferidas de los adultos mayores en cusco fueron ir a las aguas termales y asistir a programas de

adulto mayor (aunque no se preguntó la frecuencia). Igualmente, se encontró que las actividades deseadas de los adultos mayores estaban relacionadas mayoritariamente a la expansión de capacidades físicas y después relajación, lo que indicaba un deseo de tener actividades de ocio activas.

En concreto, estas tesis revisadas nos dan una visión más particular de cómo funcionaba el ocio en personas adultas mayores en el Perú previo a la pandemia, en el caso de Trujillo es menos concentrada en ocio pero nos dan un acercamiento al objetivo del ocio que persiguen las personas mayores, por otra parte la tesis de Cusco nos ofrece un enfoque más completo desde una perspectiva estadística y de turismo, que revela qué tipos de actividades realizan las personas mayores (siendo las aguas termales específicas al territorio de Cusco hasta cierto punto) y qué tipos de actividades les gustaría realizar.

Finalmente, no se pudieron encontrar investigaciones sobre cambios en patrones de ocio debido al Covid en el Perú, se puede especular que las actividades de ocio al aire libre se han detenido hasta cierto punto, pero, eventualmente, se reanudarían debido a la vacunación.

## 2.5. Ocio y brecha digital en adultos mayores

El último fenómeno a estudiar por la pandemia es como las personas mayores se enfocan a realizar actividades de ocio en medios virtuales, esta temática surge porque en parte de la revisión bibliográfica se ofrece la posibilidad de que las personas mayores usen los medios virtuales reemplazar las actividades de ocio que realizaban previamente. Se revisó la lectura de Lopez et al (2021) que plantea que el ocio de las personas mayores puede representar un acto de resistencia a desigualdades y estereotipos relacionados con el uso de la tecnología de los adultos mayores. Sus hallazgos están centrados en que las personas mayores emplearon medios tecnológicos para resistir el aislamiento y tratar de mejorar sus relaciones sociales al compartir sus experiencias por medios virtuales con otras personas. También les permitía superar días difíciles (down days) y romper con rutinas, al igual que demostrar que, a pesar de ser mayores, podían romper el estereotipo de que no podían usar la tecnología. Aspectos a tomar para la adopción de tecnología incluyen la posibilidad de conocimiento previo de esta debido al trabajo con un diferencial de género a favor de los hombres, el acceso a redes que pudieran impartir conocimiento sobre estas

tecnologías (familia o asistencia fuera de está) y las limitaciones causadas por el acceso a hardware y otro equipamiento que estarían mediados por factores económicos y de límites de acceso a tecnología mediados por factores geográficos.

## 2.6. Conclusión del estado del arte

Como conclusión, se pueden encontrar dentro de los aportes relevantes que el ocio de las personas mayores, al observarse desde una perspectiva médica, se encuentra entendido como un mediador que relaciona la dimensión social con el bienestar (a través de actividades), además de resaltarse su relevancia en tratamientos para condiciones de estrés causadas por la pandemia, y mantener la salud mental de las personas mayores en ese periodo. Al entender al ocio como un mediador entre actividades sociales y salud, se puede resaltar su importancia para la salud fisiológica y mental de las personas mayores, lo que se puede usar para justificar su estudio desde una perspectiva médica debido a su importancia para el bienestar de las personas adultas mayores.

Otro aspecto que se verifica dentro de varios estudios, incluidos los relacionados al ocio es que estos se están dando en países de primer mundo como Corea o Canadá, por lo tanto, no necesariamente podrían aplicarse de forma directa para entender la situación de adultos mayores en otros países, especialmente si se buscara comparar países en vías de desarrollo como el Perú, eso sin tomar en cuenta su diversidad cultural y geográfica. Aspectos que se considera en cuenta se puedan aplicar son las clasificaciones del ocio ofrecidas, que se podrían trasladar a la forma en la que busquemos clasificarlos. Otros aspectos que podrían implementarse son entender al ocio esperado de los mayores como uno más social, pero aun así habría que tener algo de cautela en no caer en esencialismos.

Además de eso, los estudios también plantean que en muchos casos se han dejado de lado variables de etnia o raza, e igualmente se han entrevistado grupos limitados. Por otra parte, no se han tomado en cuenta variables como la unidad familiar en la que se vive, además que igualmente se considera no se debe ver a las personas adultas mayores como grupos homogéneos, destacando la pérdida de capacidades físicas que se puede dar con la edad, o cómo el género de las personas afectará tanto su tiempo libre como las actividades de ocio elegidas. Igualmente se pudo verificar

una relación con el trabajo a través de la aplicación de habilidades digitales adquiridas en este para la realización de actividades en ocio en periodos de pandemia.

Finalmente, se puede indicar que hay falencias en ciertas áreas. Principalmente, se puede decir que, al momento de la revisión, no se pudo encontrar un material específico que haya explorado el ocio en el adulto mayor desde una perspectiva sociológica específicamente en el Perú, no significa que no haya perspectivas de ocio en el Perú, ya que estas se han explorado desde una visión médica y turística con orientación al servicio y bienestar. Sus acercamientos están centrados en perspectivas mayoritariamente prácticas, pero revelan de que una perspectiva del acercamiento al ocio de la persona mayor está centrada en la protección por sobre el esparcimiento, además de la ausencia de una cultura que promueva actividades de esparcimiento con fines sociales.



### Capítulo 3. Marco teórico

La primera pregunta a la que nos enfrentamos es cómo definir ocio exactamente. Ya hemos hablado en la introducción al menos parcialmente de los beneficios del ocio para la salud y efectos negativos que puede tener su ausencia en las personas de distintas edades. Por otra parte, tenemos que al menos intentar formular o tomar un concepto que nos puede facilitar el estudio, en muchos casos el ocio se refiere a actividades y se usa como sinónimo de diversión o tiempo libre, o las mismas actividades orientadas al ocio, así que con una revisión teórica se tratará de aterrizar el concepto para hacerlo más manejable.

#### 3.1. Perspectiva de ocio serio

Un autor que lidia directamente con el Ocio es Robert A. Stebbins con su perspectiva de ocio serio. Su definición de ocio es “actividad no-coaccionada enmarcada contextualmente, realizada durante tiempo libre percibida como tal, que la gente quiere hacer y, usando sus habilidades y recursos, *realmente se realizan en una forma sea satisfactoria o provee completitud (o ambas)*” (Stebbins, 2005a). Esta se tradujo de la mejor manera posible y tratando de conservar el sentido.

Algunos de los aspectos específicos es que no se indica que la elección de ocio sea completamente libre, sino que toma en cuenta que las condiciones de contexto limitan las actividades de ocio que se pueden realizar. De la mano con esta, parte la idea de que el ocio no es co-accionado y que las personas han tenido agencia al elegir sus actividades (Stebbins ,2020).

Por otra parte, Stebbins (2020) separa completamente el ocio del tiempo libre, ya que se considera que el ocio es una actividad, y la falta de actividad (o más bien el estar estático) no sería ocio, sino un estado negativo de la mente caracterizado por el aburrimiento. Sin embargo, si busca definir el tiempo libre como tiempo lejos de obligaciones no placentera o no aceptables. Por último, el autor también indica que sus definiciones son a final de cuentas hipotéticas, a pesar de que se han basado en investigación, así que para motivos de la investigación se encuentran abiertas a crítica y comparación.

### 3.1.1. Ocio y actividad.

De lleno, Stebbins indica que el ocio es una actividad y su concepto de actividad se refiere a “un tipo de búsqueda (*pursuit*), en la que los participantes de esta piensan o realizan algo, motivados por la esperanza de alcanzar un objetivo deseado” (Stebbins 2000). Para profundizar en la temática de las actividades, él plantea el concepto de actividad central (*Core activity*), que dentro de una actividad se refieren a pasos o acciones que deben realizarse para alcanzar un resultado o producto buscado por un participante (Stebbins, 2020). Ejemplo de una actividad simple como la cocina la actividad central puede ser el mezclar los ingredientes en la olla, o de una actividad de ocio como el juego de fútbol sería el anotar goles. La actividad central es lo que hasta cierto punto el autor considera que puede atraer a sus participantes para alcanzar sus logros y tendría un valor propio. El autor adicionalmente clasifica a las actividades centrales en simples o complejas dentro de un espectro, siendo las actividades centrales simples las asociadas al ocio casual (Stebbins, 2020), para el autor, si se buscan actividades centrales complejas, estas se deben buscar dentro del ocio serio.

### 3.1.2. Tres esferas/dominios.

Desde una perspectiva de actividad Stebbins divide la vida diaria en los dominios de trabajo; ocio y obligación no laboral. El mismo autor indica que en si los dominios y las experiencias de las personas son más complejas, además que los dominios pueden intersectarse. Igualmente las actividades se dan dentro en estos dominios.

### 3.1.3. Idea de obligación.

Se toma esta idea dentro de la teoría de Stebbins (2000), porque él argumenta que las actividades de ocio pueden tener en frecuencia variable la presencia de obligación, que puede experimentarse como ocio o evitar que finalmente esta actividad resulta. En general al hablar de obligación se busca discutir si las mismas personas pueden o no definir sus actividades como algo distinto al ocio. Stebbins (2000) ve a la obligación como un estado mental, una actitud y un tipo de comportamiento en el cual las personas sienten que deben realizar. Para el autor, uno se encuentra obligado (no coaccionado) cuando hace o se abstiene de realizar una

acción por alguna promesa, convención o circunstancia, sin embargo, se considera que la obligación no va a ser necesariamente no placentera.

La obligación más allá del trabajo es la obligación personal (no laboral), que está constituida de actividades como comer, ir de compras, ir a la iglesia, llevar a los niños al cine, en general actividades rutinarias. Lo que caracteriza a estas actividades es que se deben hacer y no califican como ocio y trabajo. En general, se busca encapsular actividades que, aunque tengan naturaleza obligatoria, puedan ser disfrutadas como un tipo de ocio, por otra parte, lo que también se trató de implementar es la idea de que el ocio serio puede tener un componente de obligación flexible, al tener las personas cierta libertad de cumplir o no sus compromisos.

En general, la obligación puede traer obligaciones aceptables (agreeable) e inaceptables (disagreeable). Las obligaciones aceptables son ocio y producen memorias placenteras, además que no pueden sentirse como obligaciones si es que el actor no siente la obligación. Por otra parte, El autor también considera que si es que la persona sacrifica otras actividades para realizar una obligación que quiere hacer puede que genere costos que reduzcan las recompensas del ocio. Por último, la obligación no aceptable no es ocio, por no producir placer o expectativas, esta categoría tiene como uso el tratar de delimitar el ocio fuera del ámbito del trabajo (Stebbins, 2000).

La obligación inaceptable está dividida en:

- Labor no pagada: Actividades que hacemos, aunque existan servicios que pueden realizarlas por dinero, el autor indica que aquí se pueden incluir muchas de las obligaciones laborales o para el hogar.
- Labor no placentera: Actividades para las cuales no existen servicios comerciales o servicios que son evitados. Estas actividades pueden ser pasear al perro, viajar en el tráfico por motivos no laborales, compras de víveres, obligaciones familiares o intervenir en discusiones familiares.
- Auto cuidado: Se refiere a actividades para mantener el estado físico y mental del individuo, como cortarse el cabello, usa cosméticos, realizar ejercicios con fin de mejorar la salud, ir al dentista; etc. También se incluye la consejería familiar y personal.

La actividad aceptable se comprende de actividades rutinarias y ocasionales, y para las personas que les guste realizar algunas de estas actividades estas ya no

sería obligaciones inaceptables sino aceptables, lo que la haría ocio. Lo que se debe entender es que si una obligación es o no aceptable depende de la interpretación personal del individuo (Stebbins, 2020).

#### 3.1.4. Constrictores y facilitadores del ocio.

Los constrictores de ocio se definen como factores que limitan la participación de las personas en actividades de ocio, uso de servicios y satisfacción o disfrute de actividades actuales. Estos pueden ser estructurales, inter e intrapersonales, además se debe tomar en cuenta que un constrictor puede ser superado. y los constrictores son condiciones antecedentes (Stebbins, 2020).

##### 3.1.4.1. Tipos de constrictores.

Intrapersonales: Referidos a la condición corporal y los estados psicológicos como actitud y personalidad que tienen efecto en desalentar el realizar actividades de ocio.

Interpersonales: Surgen de la interacción social o entornos familiares y amicales, también incluyen sucesos dentro de asociaciones como el realizar horarios o elegir miembros.

Estructurales: Surgen de condiciones más allá del control del participante, estos son requerimientos familiares, etapa de la vida y disponibilidad y conocimiento de oportunidades.

Los facilitadores de ocio por otra parte se entienden como recursos para las actividades de ocio, o condiciones que motivan a que las personas tomen una actividad y se mantengan realizándola. Están compuestos por los mismos tipos que los constrictores.

##### 3.1.4.2. Tipos de facilitadores.

Intrapersonales: Son características individuales, tratos y creencias que o promueven el desarrollo de preferencias de ocio y alientan la participación de ocio. Igualmente, características como la fuerza física, claridad de voz o belleza puede mejorar el éxito en actividades de ocio que lo requieran.

Interpersonales: Son facilitadores que se originan en otras personas o grupos, tienen efectos similares a los intrapersonales.

Estructurales: Se encuentran en instituciones sociales y físicas, organizaciones y sistemas de creencias.

El alentar la participación de ocio se referiría a que hay poco incentivo para abandonarla si es que se tiene recursos para participar en una.

### 3.1.5. Carrera subjetiva.

Referido a la oportunidad de seguir una carrera (de ocio), marcada por cambios, cruces y etapas de logro y compromiso. Esta carrera puede incluir declive. Se refiere al paso de un tipo de actividad amateur hobista o voluntaria que lleva a la persona a través de un rol de ocio y posiblemente uno de trabajo devoto. Además, se acostumbra a pensar que conlleva una acumulación de prestigio y recompensas. Esta carrera puede tener etapas de regresión e interrupción, o declive.

Las carreras de ocio pueden predominar dentro, entre o fuera de organizaciones de acuerdo a Stebbins, sin necesariamente tener una jerarquía para escalar o enfrentar trabas burocráticas. El sentido de continuidad de carrera surge del desarrollo como un participante hábil, conocedor y experimentado en una búsqueda seria particular y de el sentido de completitud que surge de este crecimiento personal. Igualmente, de obtener diversas oportunidades de ocio en medios diversos.

### 3.1.6. Abandono de ocio.

Es el punto de la carrera de ocio en el que esta se abandona, el abandono se considera un tipo de ajuste si es que surgen contingencias dentro de la actividad que dificultan su continuidad. El abandono se da principalmente dentro de las búsquedas de ocio serio y en estas se considera trascendental (Stebbins, 2013).

El abandono se siguiendo una de las tres alternativas:

- Decisión consciente de abandonar el ocio.
- Ser obligado por circunstancias externas.
- Dejar la actividad gradualmente.

Hay 13 condiciones antecedentes que forman cinco tipos de abandono de ocio, los tres primeros en un nivel micro (Stebbins, 2013):

- Abandono volitivo
  - Participante pierde interés en la actividad.

-Participante conserva interés, pero encuentra una actividad más preferible y no tiene la posibilidad de seguir ambas actividades.

- Abandono socio psicológico de ocio

-El participante es forzado a dejar la actividad por presiones sociales más allá de su control.

- El participante es forzado a dejar la actividad por presiones socio psicológicas más allá de su control.

-El participante deja la actividad por falta de apoyo social.

- Abandono físico

-Participante deja la actividad por lesión o enfermedad, durante un periodo largo de tiempo.

- -Participante deja la actividad por lesión o enfermedad grave e irremediable, abandonando la actividad de forma permanente.

- Abandono geográfico

-Participante es obligado a dejar la actividad por cambios constantes en condiciones geográficas facilitadoras.

- Abandono regulatorio de ocio

-El participante es forzado a dejar la actividad por regulaciones que colocan límites.

- El participante es forzado a dejar la actividad por comportamientos presuntos o comprobados como inaceptables por otros.

- El participante es forzado a dejar la actividad por condiciones competitivas.

- El participante es forzado a dejar la actividad por maniobras legales o moralmente sospechosas.

### 3.1.7. Espiritualidad y ocio.

Stebbins no presenta demasiados acercamientos a las ideas de religión e espiritualidad durante el planteamiento de su teoría. El acercamiento más relevante es la idea de contemplación. La actividad principal asociada es la actividad de reflexión o contemplación, que se refiere a darle espacio mental a un tema que nos llame la atención, ya sea en periodos cortos o largos de tiempo, siendo en general una actividad mental. Stebbins (2020) clasifica cuatro tipos de contemplación:

-Obligatoria: Destinada a solucionar problemas de la vida diaria sean o no laborales pero obligatorios.

-Casual: No es coercitiva, se refleja por diversiones sobre temas de interés como obras, canciones o situaciones e ideal que puedan ser entretenidas.

-Ocio serio como contemplación: Destinada a la resolución de problemas surgidos de una actividad de ocio serio, se refiere a como se resuelven situaciones dentro de una actividad de ocio serio o como se organizarían las actividades.

-Contemplación como ocio serio: Es donde se clasifica a las actividades de reflexión compleja realizadas por sí misma, requieren conocimiento de su ejecución y está asociada a un área de conocimiento. La contemplación en búsqueda de espiritualidad guiado por la religión Cristiana es considerado como un ejemplo, además que requiere conocimiento del sistema religioso en el cuál se está trabajando, Stebbins ve a la espiritualidad como ocio serio es un hobby de participación activa, que se refiere a la clasificación de búsquedas no competitivas basadas en reglas.

Finalmente, de acuerdo a Stebbins (2020), la espiritualidad es entendida como un estado mental de apreciación de lo espiritual y puede evolucionar en una forma de vivir, además de un resultado de la contemplación de distintos tipos.

Lo que se puede apreciar es que Stebbins se refiere mayormente a una actividad de meditación asociada al yoga o Tai chi, y aunque mencione a la religión católica, como tal no parece estar orientándose a clasificarla dentro de este aspecto del ocio serio, sin embargo, la apreciación espiritual y su impacto en el modo de vida se podría asociar a la religión, además de que lugares como la iglesia podrían clasificar como zonas para realizar actividades de contemplación en comunidad.

### 3.2. Tres divisiones del ocio en la teoría del ocio serio

La explicación inicial de la perspectiva de ocio serio divide al ocio en tres formas: Ocio casual, búsquedas serias (Ocio serio o trabajo devoto) y ocio basado en proyectos. Esto son usados por Stebbins (2020) para la descripción de las actividades dentro del dominio del ocio, serán una de las herramientas principales para clasificar al ocio dentro de esta tesis.

#### 3.2.1. Búsquedas serias u ocio serio.

Búsqueda sistemática de actividades amateur, “*hobbyistas*” o voluntarias, que son lo suficientemente sustanciales, interesantes y gratificante para que el participante

encuentre una carrera (de ocio) y adquiera y exprese una combinación de sus habilidades especiales, conocimiento y experiencia. (Stebbins, 2014)

### 3.2.1.1. Amateurismo o búsquedas amateurs.

Los amateurs son grupos encontrados en arte, ciencia deportes y entretenimientos que tienen una vinculación con contrapartes profesionales y realizan esas actividades, no las consumen. Los grupos amateurs son influenciados por los grupos profesionales si es que estos son lo suficientemente visibles, sino simplemente es una actividad a nivel de hobby. Lo especial de los profesionales de los grupos de arte, deporte ciencia y entretenimiento es que su labor está vinculada en un sistema de relaciones que los vincula con el público y sus contrapartes profesionales (Stebbins, 2014).

#### a. Artes y entretenimiento:

Primero que todo esto no está referido a ver y consumir pasivamente arte o entretenimiento, sino a participar en su creación. Se pueden clasificar actividades musicales, de danza, teatro, arte (escultura, ciertos tipos de dibujo; etc) o la escritura de ficción o poesía. Son actividades de ocio serio porque requieren cierto nivel y práctica para realizarse de forma exitosa.

Stebbins cita los criterios de Thomas Munro (1957) para definir arte:

- Realizar algo usado como estímulo para una experiencia estética satisfactoria.
- Expresar y comunicar experiencias emocionales pasadas y otras experiencias, tanto individuales como sociales.
- Diseñar, componer y realizar una performance a través de interpretación personal.

Por otra parte, el autor indica que hay abundancia de amateurs en estos campos por la dificultad de encontrar trabajo en estos, y puede que combinen esta actividad con empleos de tiempo completo en otras ocupaciones. Por otra parte, es común que los amateurs se junten en grupos para distintos tipos de artes que realizan.

#### b. Deporte

Se refiere a la realización de una actividad física inter humana, esforzada y competitiva basada en reglas compartidas. Visto desde el punto de vista de amateurs se está refiriendo a las personas que realizan estas actividades, no a los que las ven como parte de un público (los espectadores estarían realizando actividades de ocio

casual). El objetivo principal de acuerdo a Stebbins, de los deportes en categoría amateur es entrenar y competir, pero se tiene que lidiar con organizaciones y reglas.

El objetivo de los amateurs de acuerdo al autor es entrenar y competir, todo bajo el control de la organización.

### 3.2.1.2. "Hobbyismo" (*Hobbysm*).

Esta referido a grupos de actividades que no tienen contraparte profesional. Un hobby se define como un búsqueda sistemática y perdurable de una actividad de tiempo libre razonablemente evolucionada y especializada que no tiene contraparte profesional esta lleva a adquirir habilidades, conocimiento y/o experiencia (Stebbins, 2014).

Una forma que plantea el autor de distinguir entre las actividades de amateurs y los hobbies es la accesibilidad, debido al tipo de aprendizaje requerido puede ser más accesible, además de que pueden acomodarse mejor al tiempo de las personas. Los hobbies que Stebbins clasifica se dividen en coleccionar, fabricar, actividades de participación no competitivas, deportes/juegos y hobbies de artes liberales (Stebbins, 2014).

#### a. Recolectar:

Está centrado en la adquisición de objetos y conocimiento sobre estos. El conocimiento y la experiencia llevaran al recolector a una mejor apreciación y entendimiento sobre lo que colecciona. Esto se distingue de las personas que comercian con antigüedades ya que estos los usan como medios de vida. El autor indica que los objetos coleccionables más comunes pueden consistir de estampillas, objetos de la naturaleza, modelos de trenes, muñecas, objetos de arte, antigüedades y objetos de cultura contemporánea. El recolector usa su conocimiento o el otros para saber que vale la pena recolectar y que no, a la vez como conservar de forma segura lo que colecciona.

#### b. Fabricar y chatarreo ("Tinkering")

Se usa esta categoría para agrupar a inventores, tejedoras, personas que reparan autos y gente que fabrica juguetes o muebles; todo esto fuera de una ocupación. También incluye gente que cría animales como peces o perros u otros para exhibición. Igualmente incluye el realizar actividades de cocina o repostería, y estoy tentado a también incluir el cuidar plantas dentro de esta categoría.

La categoría de tejer excluye personas en el negocio de la elaboración de ropa, al igual que los reparadores de automóviles excluyen a sus contrapartes profesionales.

#### c. Participación en actividades no competitivas

Se refiere a actividades que requiere movimiento físico, tiene atractivo y se siguen dentro de un grupo de reglas, además pueden ser desafiantes sin ser competitivas.

##### -Artesanía (Folk art)

Son artistas que no realizan actividades por dinero, sino por un sentido de auto satisfacción o de miembros de su comunidad, sin ser familiares con las reglas profesionales de los artes que realizan, a la vez de no estar involucrados con un sistema regulador. Estas actividades pueden a la vez estar asociadas a grupos étnicos particulares.

##### -Actividades de la naturaleza

Son actividades que se realizan en los exteriores como apreciación referida a observación de la naturaleza. Actividad de desafío de la naturaleza referido a enfrentar “pruebas” que da la naturaleza como el surf, subir montañas; etc. Que también puede mezclarse con apreciación. La última categoría de actividades de la naturaleza es la explotación de la naturaleza, como pescar, cazar o recolectar ciertos tipos de plantas.

##### -Hobbies centrados en el cuerpo

Se refiere a actividades que ejercitan el cuerpo, requieren habilidad/conocimiento y se consideran realizadoras. Estas incluyen nadar, artes marciales, acrobacias, etc. Al igual que actividades como danzas específicas.

#### d. Deportes, juegos y concursos:

Existen reglas y competencia interpersonales, en estas actividades incluyen deportes de equipo y deportes individuales que no tienen contraparte profesional y en muchos casos tienen reglas informales hasta cierto punto.

##### \* Deportes:

-Por equipos: Polo, curling, lacrosse, etc.

-Individuales: Dardos, billar, correr a largas distancias, etc.

##### \* Juegos:

Se distingue de deportes porque no necesariamente incluyen actividad física, al igual que influyen probabilidades como el sacar cartas o girar dados. Por otra parte,

no se incluyen juegos completamente de azar, sino los que requieren habilidad, conocimiento y experiencia a la vez de capacidad de tomar decisiones.

- Juegos de mesa de duelo: Ajedrez, damas, monopolio, etc.
- Juegos de cartas y dados: Solitario, póker, bridge, etc.
- Juegos de conocimiento: Scrabble, pictionary, etc.
- Juegos electrónicos: Videojuegos de consolas y de PC.
- Juegos de rol: Juegos como calabozos y dragones, pathfinder entre otros.
- \* Puzzles y rompecabezas.

Son actividades usadas para poner a prueba el conocimiento del jugador, actividades como sudoku, crucigramas, cubos de rubik. Pero se pueden tornar competitivos.

e. Hobbies de artes liberales:

Se refiere a actividades destinadas a la adquisición de conocimiento como fin en si mismo. Esto se realiza por medio de actividades como lectura, turismo, ver documentales y otros. Uno puede buscar conocimiento en un sector sin necesidad de adoptar un estilo de vida asociado a este, por lo que su aplicación práctica sería secundaria, sin embargo, la expresión de ese conocimiento sería importante.

La búsqueda de conocimiento se da hacia un conocimiento amplio de un área de la vida, por sobre un conocimiento técnico que se considera que humaniza. Al adquirir conocimiento por adquirirlo implica que el fin no es necesariamente la aplicación práctica, sino una expresión de este que puede producir satisfacción. Por otra parte, debido a la amplitud del conocimiento, el lobista debe saber distinguir y excluir conocimientos centrados en entretenimiento como ciertos tipos de medios. Lo que podríamos entender cómo saber distinguir elegir conocimiento valido para su campo.

Los ámbitos de conocimientos en los que se pueden interesar son extremadamente amplios. Desde biografías, historias de deportes, arte desde una perspectiva no técnica, cocina (que tenga cierta cantidad de historia); aprendizaje de otro lenguaje; culturas extranjeras; historia dentro de varios ámbitos; ciencia; filosofía general o en ciertos ámbitos; políticas, etc.

### 3.2.1.3. Voluntariado.

Referido a una actividad no coercitiva, proactiva intencionalmente, altruista en la cual se involucra durante el tiempo libre, involucrado dentro del ocio, es una actividad que las personas quieren hacer (Stebbins, 2014). Como el ocio es una actividad que se quiere hacer, el voluntariado existe tanto en ocio serio como casual. Este requiere como todo ocio serio el uso de habilidades, por otra parte, provee un servicio propio o a otros individuos (fuera de la familia) y no trae paga. Dentro de esta perspectiva, se considera que las personas que realizan trabajo voluntario no solo buscan apoyar a otros sino a la vez beneficiarse a través de diversas experiencias.

El criterio para determinar si la actividad es ocio serio es ver si es que los voluntarios participan en una actividad central que se considera provee completitud para ellos; o que disfruten; o ambas y a la vez que pueden rechazar bajo sus propios términos. Y se realiza de forma voluntaria y sin ningún tipo coerción moral o de otro tipo (Stebbins, 2014). Aparte de eso la actividad voluntaria debería ser una experiencia placentera y positiva para constituir ocio.

Puede haber una asignación de roles para voluntariado serio si es que estas se dan dentro de una organización, relacionados a la realización de actividades específicas dentro de la asociación. Por otra parte, para calificar como voluntariado no basta con una membresía formal en esas asociaciones, sino el estar participando en estas.

Tipos de voluntarios de acuerdo al interés o la motivación de acuerdo a Stebbins (2014).

#### -Gente

Referido a voluntariado popular, se incluyen actividades como búsqueda y rescate, voluntariado en el hospital.

#### -Ideas

Se expresa como un tipo de servicio, algunos ejemplos provistos son ayuda legal pro bono, consultoría voluntaria y asociada a un partido político.

#### -Cosas (material)

Se refiere a trabajo voluntario sobre objetos creados por personas, como los que usan habilidades para arreglar problemas técnicos en iglesias, preparar comidas durante eventos o para personas de bajos recursos.

#### -Flora

Se refiere a una carrera de voluntariado en jardinería para terceros; cultivar vegetales para gente que lo necesite, o plantar árboles para un parque comunitario.

-Fauna

Se refiere a un trabajo con animales, para asociaciones relacionadas a la prevención del maltrato animal, rescate de estos o apoyo al zoológico.

-Entorno natural

Se refiere a voluntariado relacional al medio ambiente, relacionado al monitoreo o cambio de condiciones que afectan a la flora y la fauna que vive o usa un entorno.

Stebbins no excluye de que pueda haber actividades que combinen más de un tipo, a la vez que considera a estos tipos como generales. Por otra parte, adicionalmente usa como fuente a Kouri (1990, obtenido de Stebbins 2014) para identificar 17 áreas de voluntariado:

-Necesidades: Referido a voluntarios que apoyan en asociaciones que proveen necesidades básicas como comida o ropa-

-Educación: Voluntarios que proveen enseñanza a alumnos en áreas de matemática o lectura, bajo la tutela de un profesor, o ayudan a organizar actividades escolares.

-Ciencia: Se colabora con escuelas para organizar actividades científicas, o con otras asociaciones para educar a las personas en ciencia. También pueden hacer presión (*lobysm*) para obtener legislaciones favorables o apoyar en establecimientos que requiera conocimiento científico como zoológicos o jardines botánicos.

-Asuntos cívicos: Trabajar en servicios o proyectos comunitarios apoyados por el gobierno, relacionados a turismo, deportes o salud. Se puede tener los roles de guías para jóvenes o adultos mayores.

-Desarrollo espiritual: se refiere a ofrecer asesoría y educación en temas religiosos. Esto incluye el trabajo misionero siempre que provea completitud y no tenga coerción. También puede incluir el liderar grupos de discusión

-Religión: A diferencia del anterior, está relacionado a apoyar a dirigir organizaciones religiosas. U organizar eventos dentro de estas organizaciones.

-Salud: Se indica que están regulados por los controles jurídicos de la ciencia médica, lo que se tendría que verificar en cada país. En general, los voluntarios médicos ayudan a enseñar primeros auxilios o dar lecturas en temas de salud pública, todo esto siempre que tengan una certificación. Por otra parte, también pueden

colaborar en hospitales a ayudar gente que no pueda comer o de compañía de pacientes que se encuentren solos.

-Desarrollo económico: Se refiere a voluntarios que ayudan a asociaciones como los cuerpos de paz, redes de voluntarios globales, etc. Pueden realizar roles como el ayudar a construir escuelas u otras estructuras, o ayudar con la dirección.

-Entorno natural: Realizan labores como plantar árboles, mejorar lagos y otros. Además, también pueden limpiar lugares como playas, caminos para correr, etc.

-Política: Referido a voluntarios asociados a un partido político, lo que hacen por el partido es diseminar información de su plataforma/candidatos por diversos medios. También reclutan miembros y pueden llegar a servir funciones de delegados de sus partidos.

-Gobierno: Son gente que ayuda en programas municipales, federales o provinciales. Incluyen bomberos o voluntarios de servicios de emergencia.

-Seguridad: Referido a voluntarios que ayudan a la prevención de violencia en escuelas o parques de juegos.

-Relaciones humanas: Voluntariado centrado en establecer y mantener relaciones entre personas. Puede incluir el apoyo en programas de intercambio estudiantil, o ser mentor de jóvenes. Por otra parte, puede incluir también el trabajar en albergues con gente que necesite apoyo, o prisioneros.

-Artes: Se centra en apoyar grupos de artistas locales, ya sean danza o teatro, en labores como hacer trajes o publicitando sus funciones.

-Recreación: Se incluye a los voluntarios de las organizaciones de los boy scouts. En general, a grupos que ayudan a dirigir eventos en clubs deportivos o eventos como ciclismo u otros deportes. También se incluyen a los referees si es que son voluntarios.

-Servicios de apoyo organizacionales: Se refiere a actividades de voluntariado relacionadas a roles de apoyo dentro de organizaciones. Se buscan voluntarios para funciones tipo secretariado o actividades como cuidado de libros o mantener cuentas.

-Voluntariado informales refiere a brindar apoyo a familiares cercanos de una forma regular y sustancial. Como cuidar a un bebe, o una mascota y otra actividad similar. A la vez participar en los asuntos de un club o grupo de ayuda. Dentro de esas asociaciones se pueden brindar servicios comunitarios.

#### 3.2.1.4. Motivación y recompensas dentro del ocio serio.

Las recompensas funcionan como los motivadores para realizar actividades de ocio serio, y los participantes requieren realizar esfuerzo para obtener recompensas de estas actividades. Estas recompensas pueden tomar tiempo en presentarse. (Stebbins, 2014)

##### Personales

- Enriquecimiento personal (experiencias atesoradas o valoradas).
- Autoactualización referida al desarrollo de habilidades, competencias y conocimientos.
- Autoexpresión, de habilidades, competencias y conocimientos previamente desarrollados.
- Autoimagen (el darse a conocer en un grupo como participante de ocio serio).
- Autogratificación (disfrute superficial).
- Recreación de uno mismo a través del ocio de una forma posterior al trabajo.
- Retorno financiero.

##### Sociales

- Atracción social que es referida a asociarse con otros participantes en la actividad de ocio y el mundo social en el cual se da.
- Logro de grupo: Esfuerzos grupales para alcanzar un proyecto de ocio serio.
- Contribución al mantenimiento y desarrollo del grupo.

Stebbins indica que el enriquecimiento personal y la auto gratificación fueron las recompensas más importantes para las personas entrevistadas en su etnografía fundacional. Además, indica que para la adquisición de estas recompensas se requieren conocimientos, habilidades y experiencia, a la vez de tener que estar en una posición de aplicarla.

El autor usa una terminología en inglés llamada *self-fulfillment*, que se podría traducir como auto completitud o simplemente completitud. Esto se refiere a experiencias cronológicas que llevan al desarrollo total de los dones y el carácter de la persona, y al desarrollo de todo su potencial. Esto se considera una recompensa y beneficio del ocio serio.

### 3.2.1.5 Costos dentro del ocio serio.

Los costos no se están clasificando necesariamente como el costo económico de la realización de la actividad de ocio serio, sino costos vistos como las consecuencias de la participación en una actividad de ocio, estos se clasifican como.

-Decepciones: El autor plantea como ejemplo que puede ser decepcionante fallar en una actividad deportiva. Se puede interpretar como que las decepciones están asociadas a los resultados finales de las actividades cuando estas se concluyen, también se plantea que no solo una derrota sino una victoria sencilla podría considerarse una decepción.

-Disgustos: Se interpretan como eventos con impacto negativo desde una perspectiva intrapersonal que surgen en el marco de la actividad de ocio, desde un precio alto para acceder al evento o una lluvia afectando un partido de fútbol.

-Tensiones: Son interpersonales, puedes relacionarse a fricciones o desacuerdos con las personas con las que se realiza la actividad de ocio serio.

### 3.2.1.6. Cualidades del ocio serio.

Stebbins (2014) indica que el ocio serio está definido por seis cualidades, estas se encuentran de forma uniforme entre los hobistas, amateurs y voluntarios:

-Perseverancia: Referido a la necesidad de perseverar para seguir experimentando el mismo nivel de completitud deben enfrentar desafíos de tiempo en tiempo a través de la práctica continua de actividades que son centrales. El autor cita el practicar bolas de baseball o que los voluntarios busquen nuevos enfoques para sus labores, esto se puede interpretar a que las actividades de ocio serio requieren práctica o investigación continua para poder mejorarse y así alcanzar el máximo nivel de completitud, esto se indica usualmente al final de la actividad.

#### -Carrera de ocio

Referido a la oportunidad de seguir una carrera (de ocio), marcada por cambios, cruces y etapas de logro y compromiso. Esta carrera puede incluir declive. Se refiere al paso de un tipo de actividad amateur hobista o voluntaria que lleva a la persona a y a través de un rol de ocio y posiblemente uno de trabajo devoto. Además, se acostumbra a pensar que conlleva una acumulación de prestigio y recompensas. Las

carreras de ocio pueden predominar dentro de organizaciones de acuerdo a Stebbins, sin necesariamente tener una jerarquía para escalar.

-Esfuerzo

Los participantes dentro de actividades de ocio serio realizan esfuerzos personales significativos usando sus conocimientos, entrenamiento y habilidades, inclusive los tres combinados.

-Beneficios duraderos:

O beneficios tangibles, se refiere a beneficios saludables para los participantes. Incluye las recompensas personales expuestas anteriormente, además de productos resultantes de la actividad de ocio.

-Ethos:

Un ethos único referido a un espíritu de comunidad formada conformada por participantes, manifestado en actitudes, prácticas, valores, creencias y objetivos compartidos.

-Identificación

Referido a que los participantes en el ocio serio se tienen una identificación fuerte con sus búsquedas elegidas, y esta cualidad no aplica para el ocio casual.

### 3.2.2. Ocio casual.

Stebbins (1997) lo indica como una actividad inmediatamente e intrínsecamente gratificante, de corta duración, placentera y que requiere poco o nada de entrenamiento para disfrutarla. Es fundamentalmente hedónica y buscada por sus niveles significativos de disfrute puro, o placer. Los ocho tipos de ocio casual son juego, relajación, entretenimiento pasivo, entretenimiento activo, conversación sociable, estimulación de los sentidos, voluntariado casual y actividad aeróbica placentera (2020). El mismo autor indica que inicialmente uso la idea de ocio casual como un tipo de categoría residual, pero procede posteriormente a tratar de definirla mejor ya que en sus etnografías encontró que sus entrevistados valoraban el ocio casual tanto como el ocio serio.

#### 3.2.2.1. Tipos de ocio casual.

-Juego: Se refiere a una actividad de niños o una ligereza de comportamiento en adultos; expresivo e intrínseco en motivación e involucra una actividad sin

consecuencias serias y una creación de un mundo con significados propios que es una sombra del mundo real. (Kelly, 1990, obtenido de Stebbins, 1997)

Actividades de ocio serio pueden realizarse como forma de juego por parte aficionados (dabblers), ejemplos básicos podría ser jugar fútbol con amigos fuera de cualquier asociación, en comparación con el fútbol profesional.

-Relajación: Stebbins usa una definición de diccionario que la indica como liberación de la tensión mental o física, especialmente por medio de recreación o descanso. Los ejemplos de actividades pueden ser centrarse, descansar, caminar o manejar para observar el paisaje, igual indica que otras actividades de movimientos en vehículos pueden incluirse dentro de estas clasificaciones.

-Entretenimiento pasivo: La diversión se entrega a los consumidores y la única acción que tiene que realizar es asegurar recibirla, ya sea prendiendo la televisión o abriendo un libro. Se indica requieren capacidades de análisis mínimas y están separados de obligación, sin embargo, estas pueden tornarse en entretenimiento activo.

- Entretenimiento activo: Requiere acción por parte del actor para divertirse, ya sea juegos de mesa simples, adivinanzas, y el nivel de habilidad requerida lo puede convertir en un hobby o actividad amateur.

-Conversación sociable: Conversación que es disfrutada entre más de una persona, se pierde su propósito si se ingresan intereses personales. Las conversaciones sociales pueden darse en entornos inesperados o pueden ser en eventos planeados.

-Estimulación sensitiva: Actividad sexual, consumo de alimentos, bebida, también se incluyen actividades que se podría considerar emocionantes como juegos de carnavales o el salto bungee.

-Actividad voluntaria casual: Actividades de voluntariado simples que no requieran mucho esfuerzo, habilidades ni compromiso.

-Actividad aeróbica placentera: Se refieren a actividades físicas que requieren un esfuerzo suficiente para dar un aumento en la respiración y latidos (Stebbins, 2004). Adicionalmente, la actividad física debe tener un componente de diversión o sino se convertiría en una obligación no laboral sin ningún placer derivado y, por último, no debe requerir una gran cantidad de habilidad, conocimiento o experiencia.

Se toma la idea de obligación para desestimar actividades en las cuales los actores se vean mandados a hacer por motivos de salud y en general no les guste las actividades ya que encajarían en la categoría de obligación no placentera, sin embargo, Stebbins también indica que hay formas de conquistar el aburrimiento de realizar una caminata con opciones como oír música en una radio portable o “discman” (que en la actualidad ya han sido reemplazados por celulares modernos), que combina otro tipo de ocio casual.

Adicional a esto, este listado de posibles actividades de ocio casual no es excluyente ni exhaustivo, ya que Stebbins empezó con seis tipos y eventualmente agregó otros como la actividad aeróbica, la actividad voluntaria casual y también planteó la posibilidad de que distintos tipos de actividades entre en más de una categoría. Las personas buscarían realizar ese tipo de actividades en combinaciones de tipos.

#### 3.2.2.2. Recompensas del ocio casual.

El ocio casual se concibe de acuerdo al autor como principalmente hedónico para sus participantes, lo que se refiere a que estos producen placer y disfrute puro. Los tipos de recompensa que este otorga están más centrados en la idea de placer y actividades que se puedan disfrutar. Stebbins plantea cinco recompensas del ocio casual:

-Fortuna (serendipity): Referido a la creatividad y los descubrimientos en las actividades, se puede entender como adquirir nuevos conocimientos de diversos tipos, pero se consideran como accidentales y un resultado poco común del ocio casual.

-Educación por entretenimiento (Edutainment): Al participar en el entretenimiento de masas (ver televisión, oír música popular, leer libros populares, etc.), las personas pueden adquirir conocimiento relevante sobre el mundo social en el que viven.

-Regeneración: En general, la regeneración supone una característica normal del ocio, pero el ocio casual puede proveer más que el serio. Esta se da entre periodos de actividad intensa relacionados al trabajo.

-Desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales:

Asociado a la conversación sociable pero no el único. Normalmente entre amigos, parejas o miembros de las familias. Lo atractivo de este beneficio es que se gana un nivel alto de intimidad e interacción al participar en grupo en una actividad.

-Bienestar y calidad de vida:

Es un beneficio que puede surgir del ocio casual, pero se debe considerar que para alcanzar un estilo de vida óptimo de ocio este debe estar basado en actividades de ocio serio combinado con actividades de ocio casual como complementarias. Al evaluar las actividades aeróbicas placenteras, Stebbins indica que estas podrían ser la esperanza de solucionar problemas como la obesidad si es que se realizan de forma regular.

### 3.2.2.3. Costos del ocio casual.

Se han identificado cuatro, estos pueden surgir si no se alcanzan los beneficios del ocio casual:

-Aburrimiento: Menos como una característica y más como un estado que puede surgir si no se lleva un estilo de vida de ocio óptimo.

-Incapacidad de proveer de una identidad de ocio: Referido a que las personas no pueden identificarse o forma una identidad con actividades casuales como ver televisión o consumir comida rápida.

-Costos de oportunidad: Se puede entender que realizar demasiado ocio casual deja poco tiempo para el ocio serio, un estilo de vida de ocio óptimo y a la larga bienestar. Stebbins considera que buscar un ocio meramente casual puede traer felicidad, pero no en la forma más enriquecedora de esa emoción.

-Contribuye de forma limitada al yo y comunidad: Significa que contribuye poco a desarrollo comunitario, o al desarrollo y mejora personal.

### 3.2.3. Ocio basado en proyectos.

Es otra de las categorías de ocio. Se le considera como una actividad corta, de complicación moderada, de un a más de una repetición y creativa, que se realiza en el tiempo libre. Requiere esfuerzo, planeamiento y habilidades o conocimiento, pero no es ocio serio ni se tiende a desarrollar como tal. Stebbins (2005b) ofrece ejemplos de actividades como festivales religiosos, el asistir a un cumpleaños o feriados nacionales, respecto al aspecto creativo indica que estas actividades resultan en algo nuevo o diferente.

Estos se dividen en proyectos simples (One-off) y ocasionales, algunos de los proyectos simples pueden incluir el leer libros o tomar cursos cortos, pero la idea central es tanto que se tome un proyecto de una vez y nada más. Por otra parte, los

proyectos ocasionales pueden incluir actividades culinarias o decorativas vistas como creativas, asociadas a trabajo en casa por una ocasión religiosa o el cumpleaños de alguien. También se pueden considerar las celebraciones de fiestas nacionales que lleven a personas a realizar actividades creativas. Para calificar como tal, debe ser visto por el creador como no coercitivo y que provea completitud (2005b).

Las diferencias entre el ocio serio y el de proyectos es que el segundo no genera un sentido de carrera, pero tiene similitudes en que produce una necesidad perseverar, requiere esfuerzo y habilidad. Por otra parte, actividades tipo proyecto pueden eventualmente llevar a que los participantes empiecen actividades de ocio serio. Finalmente, también comparte las recompensas personales y sociales del ocio serio.

Otro aspecto atractivo del ocio serio es que no demanda un compromiso a largo plazo, así no se vuelve un interés central en la vida, sino una actividad que se puede realizar con rapidez.

Dentro de un estilo de vida puede encajar para personas que no buscan actividades de ocio que requieran mayor compromiso o que no deseen realizar actividades de ocio casual. Dentro de estos grupos, se pueden incluir personas con cargas de trabajo pesada, gente con muchas responsabilidades casera, gente retirada que busca agregar variedad a su estilo de vida, etc.

#### 3.2.3.4. Tipos de ocio basado en proyectos (Stebbins, 2005b).

- Proyectos simples (One-shot projects)

Usan los talentos y conocimientos que tienen a la mano, o investigan previamente, todo esto para realizar un proyecto único. Estos pueden ser más comunes en el área de voluntariado.

##### -Fabricar y “charrear” (tinkering)

Se pueden considerar actividades de costura o otros tipos de kits, o proyectos tipo “*do it yourself*” con fines primarios de completitud, que se podrían tornar irregulares.

-Artes liberales: Genealogía, turismo como viajes especiales y participación en actividades como ser mochilero o ascender una montaña.

##### -Voluntariado:

Participar como voluntario en una convención o conferencia, o en un evento deportivo, o en apoyo a alguna causa humanitaria.

-Entretenimiento:

Actividades como elaborar una obra de teatro de forma ocasional.

- Proyectos ocasionales

Pueden tener su origen en obligación aceptable, se toman como ejemplo actividades culinarias, decorativos o creativos en casa o para ocasiones religiosos. Igualmente, la celebración de ocasiones religiosas o un cumpleaños. Un ejemplos podría ser el decorar árboles de Navidad o la casa para una fiesta nacional.

### 3.3. Capitales culturales en el ocio

Definiendo el ocio como actividad de acuerdo la definición de Stebbins (2020) se procederá a establecer cómo es que las ideas de capitales de Bourdieu interactúan en esta actividad y también qué tipos de capitales de acuerdo a los conceptos de Bourdieu.

El capital es "...trabajo acumulado, bien en forma de materia, bien en forma interiorizada o incorporada" (Bourdieu 1986). El mismo autor considera que es imposible estudiar el mundo social solo tomando en cuenta el capital económico, y propone otros dos tipos de capitales como el capital social y el capital cultural.

Primeramente, el capital cultural se divide en:

-Capital cultural Incorporado: referida a que este capital cultural se encuentra ligado al cuerpo y su acumulación presupone un proceso de incorporación, este proceso requiere tiempo, igualmente no puede ser comprado ni adquirido instantáneamente. Otras características son que pueden adquirirse de forma inconsciente y declina con su portador (capacidades físicas, mentales, etc.). (Bourdieu 1986)

-Capital cultural objetivado: A diferencia del incorporado, el capital cultural objetivado constituye bienes materiales que, si son transmisibles y adquiribles con capital económico, pero no por ello se poseen los medios para consumirlos o apropiarse de estos, para su apropiación simbólica sería necesario capital cultural.

Este material solo estaría activo y explotado dentro de campo sociales. (Bourdieu 1986)

La forma de incorporar la teoría de capitales culturales dentro las ideas de ocio sería a través de un estudio que nos indique como es que estos condicionan la posibilidad de realizar una actividad de ocio. Un ejemplo tomado de la propia bibliografía (López et al, 2021) es que, al analizar como las personas mayores utilizan la tecnología para las actividades de ocio virtuales, primero que todo indica que las personas (todas) requieren cierto nivel de competencia lingüística y habilidades digitales como requerimiento de entrada para poder navegar sistemas de soporte, y recién a partir de estos se podrían adquirir nuevas competencias digitales. Por otra parte, se considera que no se debe dejar de lado que los dispositivos electrónicos para acceder a actividades de ocio, ya sean computadoras, tabletas o laptops constituyen un tipo de capital cultural objetivado que, sin embargo, no va a poder ser explotado por los usuarios si es que no se posee el conocimiento necesario para su manejo a distintos niveles, este conocimiento y habilidades constituyen el capital cultural incorporado. No se va a entrar en específicos sobre las diferencias de cohortes, pero habrá diferencias entre los que nacieron durante la era digital y los adultos mayores, lo que se podrá estudiar más adelante como parte de la brecha digital.

Además, se considera que es posible integrar las ideas de capital cultural a la teoría de ocio serio de Stebbins. Desde su concepción, el concepto de ocio de Stebbins (2020) indica que para la realización de actividades de ocio es requerido tanto habilidades (skills), como recursos. Dentro de la categoría de búsquedas serias a la vez se explica que en estas se realizan procesos tanto de adquisición como de expresión de una combinación de habilidad especiales, conocimiento y experiencia. Esto se entiende mejor al compararlo con inicialmente con la idea de facilitadores de ocio, estos son recursos para las actividades de ocio, en su concepción más básica (Stebbins, 2020). La categoría de facilitadores intrapersonales incluye las capacidades del cuerpo como capacidades inherentes que se y se puede vincular con que Bourdieu (1986) considera que el capital cultural incorporado a la singularidad biológica de cada persona, que se dar por un proceso de herencia social. Esta herencia social se da de forma inadvertida, y considero que se podría tomar a las diversas actividades del ocio que las personas realizan durante toda su vida, ya sean actividades de ocio casual o actividades más complejas como el voluntariado.

### 3.4. Capital social en el ocio.

El capital social se define como “la totalidad de los recursos potenciales o actuales asociados a la posesión de una red duradera de *relaciones* más o menos institucionalizadas de conocimiento y reconocimiento mutuos. Expresado de otra forma, se trata aquí de “la totalidad de recursos basados en la pertenencia a un grupo” (Bourdieu 1986). El autor considera que la familia puede constituir un tipo de capital social, relativo a los lazos familiares, igual que la pertenecía a otros tipos de grupos, y esta pertenecía se refuerza y reproduce a través de intercambios, lo que requiere un esfuerzo de socialización continuo con los miembros del grupo, y un gasto de energía y capital económico.

Las actividades de ocio pueden verse desde al menos dos perspectivas al vincularlas al capital social, primero que todo las actividades de ocio podrían ser un componente de intercambio que cumple la función de reproducir constantemente las relaciones de las redes, como contraejemplo Sweeney (2021) encontró empíricamente que durante la pandemia de Covid 19 los adultos mayores vieron sus amistades afectadas al no poder contactarse con ellos debido a las restricciones. Considero esto se refiere más a que la ausencia de actividades de ocio apropiadas puede haber impactado el que se puedan establecer vínculos sociales.

Por otra parte, Stebbins (2020) enfoca distintas ideas dentro de su teoría que bien podrían asociarse a las temáticas de capital social. Dentro de las recompensas de las búsquedas serias hay un conjunto de recompensas sociales como: la atracción social que se refiere a la asociación con otros participantes de actividades de ocio y el participar en un mundo social centrado en una actividad específica, por lo tanto, se podría considerar que las actividades de ocio que tengan componentes sociales podrían constituir grupos para que los actores realicen la acumulación de capital social, dentro de estas actividades sería posible formar conexiones con otras personas.

Otro aspecto de la teoría de Stebbins relacionable con el capital social es la idea los facilitadores de ocio, esta se entiende tanto desde los factores que promueven la formación de preferencias de ocio y a la vez son los recursos usados para las actividades de ocio (Stebbins, 2020). Se Indica que un tipo de facilitador es el de tipo interpersonal, que se relaciona con tener conocidos dentro de los ámbitos donde se

dan las actividades de ocio, a sea conocer a un árbitro, formar parte de un grupo que este asociado a alguna actividad o ser miembro de cierto club, claro debe asumirse que no solamente es miembro, sino que tiene relaciones con las personas de ese entorno. El capital social de las personas de acuerdo a las redes que posea se puede considerar como uno de los facilitadores de ocio, y como se vio en el párrafo anterior, ciertas actividades de ocio, considero que principalmente las que se realicen en grupos, pueden contribuir en la acumulación de capital social.

### 3.5. Adultos mayores y el ciclo de vida en el ocio.

El ciclo de vida se entiende de acuerdo a Giddens (2009) como etapas de la vida humana que aparentemente son naturales dentro del curso de la vida, se debe considerar de acuerdo al autor que las etapas del curso de vida son influenciadas por circunstancias culturales y materiales de cada sociedad, e igualmente la clase social de los individuos. Giddens (2009) también enfatiza la necesidad de pensar los ciclos vitales a través de cohortes, que se referiría a grupos influenciados por eventos relevantes y tiene puntos de referencia comunes.

La razón por la que se está enfatizando el entender el ciclo de vida para el estudio del ocio es porque se trata de un periodo de cambios para las personas a distintos niveles, de acuerdo a Wilson (1980) indica que en los estudios revisados cada etapa del ciclo de vida tiene un impacto en que actividades de ocio se adoptan y dejan. El entendimiento de ciclo de vida de Wilson incorpora no solo la edad, sino también la familia (referido al estatus familiar en múltiples variables, tanto el estado civil como casado o soltero, la tenencia o no de hijos, si los hijos siguen viviendo con los padres o se retiraron, si ha habido un divorcio y si alguna de las partes falleció, entre otros) y el estatus laboral. Aspectos que no incorpora de forma directa son la reducción de capacidades biológicas que viene con la edad y como el envejecimiento es modificado por factores históricos a lo largo del ciclo de vida (Giddens, 2009).

Dos factores históricos que son relevantes para esta tesis son el advenimiento de la era digital, del que no existe garantías se hayan realizado uniformemente en todo el mundo, por lo que se deberían tomar en cuenta las brechas digitales y como es que las personas mayores se han adaptado a este proceso de acuerdo a cohortes. Por otra parte, la pandemia debe ser contextualizada como un evento histórico que

impacta no solo en los hábitos de ocio, sino en que significa ser un adulto mayor en la actualidad.

Otros dos conceptos a tomar en cuenta para el estudio del ciclo de vida son la discapacidad y el retiro. Phillips et al (2010) definen a la discapacidad como un fenómeno complejo que involucra incapacidades y limitaciones a las actividades de la persona mayor. De acuerdo con Phillips et al, se debe entender en la perspectiva del envejecimiento como una doble estigmatización, por edad y por enfermedad. Ejemplos de discapacidades pueden ser problemas con los sentidos (oído y ojos), que pueden dificultar las labores diarias, domésticas, de transporte y otros tipos. Se verifican dos modelos para entender la discapacidad, el primero es el médico que la ve como una enfermedad a ser tratada y el segundo es el social que distingue entre una discapacidad que reduce la funcionalidad y una causada por barreras sociales y ambientales. Lo que se debe rescatar es que la discapacidad se torna más común en las personas mayores y muchas de las políticas para el apoyo a la gente discapacitada podrían estar centrados en ciertos grupos de edad (políticas particulares al grupo de trabajo).

Siguiendo con esta línea, desde una perspectiva de ocio serio, la discapacidad y limitaciones que adquiere las personas mayores, con la edad, se puede entender desde dos perspectivas. Desde la idea de constrictores del ocio se considera al estado físico y psicológico como uno constrictor intrapersonal (Stebbins, 2020) que limita las actividades que la persona mayor puede realizar. Por otra parte, Stebbins también indica de forma muy específica que una de las causales de abandono de ocio es la edad, pero en asociación con cambios mentales y físicos.

También es importante señalar, Phillips et al (2010) ven al retiro como una transición asociada a etapas tardías de la vida, pero no necesariamente como un concepto estático sino fluido que involucra distintos cambios en el estilo de vida. Estos cambios pueden ser la transición de trabajo a recibir una jubilación, cambios en las relaciones sociales, etc. Sin embargo, la bibliografía plantea que no necesariamente habrá un punto exacto de corte. Por otra parte, se podría considerar cómo aplicar la idea de retiro a una mujer que fue ama de casa toda su vida, si es que realmente no trabajó, se podría usar posiblemente un marcador de edad o relaciones familiares de acuerdo a quien se vaya a entrevistar. Para una adulta mayor, se podría proponer un cese de actividades de cuidado respecto a los hijos, aunque se deben tener consideraciones si es que tiene nietos y si los cuida.

### 3.6. Ocio y brecha digital.

Utilizar un enfoque de brecha digital es un concepto metodológico que puede ser usado para entender mejor la división de acceso digital entre individuos. La brecha digital (digital divide) se define como una división entre la gente que tiene acceso y uso de medios digital y los que no lo tienen (Van Dijk, 2020, p.2). Es importante que la brecha digital no se observe de forma binaria como personas que tiene y no tiene acceso a los medios digitales, sino que aplicaría el marco de referencia elaborado por Van Dijk (2002) para entender la brecha digital que considera al menos tres niveles:

-Primer nivel, de acceso: Inicialmente está referido al acceso a dispositivos digitales, pero debido a la diversidad de dispositivos presentes en la era actual considera que también hay que tomar en cuenta si el dispositivo es apropiado para las funciones que se quiere ejercer, el ejemplo de la lectura está centrado en la brecha digital en educación y considera que ciertos dispositivos son inapropiados para clases virtuales. De la misma manera, se podría considerar que ciertos dispositivos pueden ser insuficientes para las actividades de ocio elegidas, como reuniones o juegos. También se busca tomar en cuenta las limitaciones y dificultades de acceso causadas por el acceso a banda ancha y la actitud hacia el uso de la tecnología (Coleman, 2021).

-Segundo nivel, de habilidades y uso: Está relacionado a las competencias digitales como medio de acceso a la tecnología y se considera como un causal de brechas más importante que el acceso a dispositivos. (Coleman, 2021).

-Tercer nivel, resultados: Está relacionado a los resultados combinados en uso, habilidades y acceso. Principalmente referido a los resultados fuera de línea. La lectura lo vincula con resultados de aprendizaje en contextos, pero se podría extender a resultados de relaciones sociales (Coleman, 2021).

A través de estos enfoques es posible estudiar como las personas mayores interactúan con el mundo digital y si es que lo han podido interactuar de manera exitosa para realizar sus actividades de ocio.

### 3.7. Clasificación de las actividades de ocio.

La clasificación ofrecida por Sue (1980) para las actividades de ocio busca agrupar actividades comunes en Francia, esta clasificación inicial se puede usar para tener una idea general de las actividades de ocio que se pueden esperar encontrar en

nuestros estudios. Por otra parte, el autor indica que no hay fronteras entre las actividades de esparcimiento, así que es perfectamente posible que haya actividades mixtas. Se tiene que considerar que, al momento de la escritura del libro, no había una proliferación de la virtualidad como la hay ahora, así que bien pueden haber surgido otro tipo de actividades de ocio que escapen estas clasificaciones.

### 3.7.1. Actividades físicas y de esparcimiento.

Esta referida a la actividad física que busca procurar una sensación de descanso o liberación. Algunas de las actividades propuestas son la caminata (que sin embargo puede ligarse a otras obligaciones), estos se asocian a estar al aire libre y esparcimiento. Otras actividades propuestas son los deportes, pero no a un nivel organizado con búsqueda de resultados de competencia, sino la búsqueda de bienestar a través de actividades que se puedan considerar como informales o casuales (Sue, 1980). Eso no necesariamente significa que una actividad deportiva con resultados tipo suma cero no pueda constituir una actividad de ocio, si se trata de un juego entre amigos, se puede considerar una actividad deportiva informal como una actividad de ocio óptima.

El autor indica que el deporte propiamente dicho, lo que según la revisión de su texto está referido al deporte institucionalizado está menos generalizado y que tiene fines orientados a la competencia, por otra parte, Elías (1986) considera que si el deporte se convierte en una ocupación especializada dejaría de ser una actividad recreativa y se empezaría a considerar como trabajo (así proporcione una dosis alta de placer), por otra parte, se encuentra que Sue realiza la distinción entre deporte profesional con casual que más adelante Stebbins separaría al realizar la división casual – serio.

Finalmente, se debe tomar en cuenta al hacer consultas sobre deporte que la capacidad física es un limitante que puede ser altamente influyente en la decisión de realizar o no este tipo de actividad para una persona mayor.

### 3.7.2. Actividades prácticas de esparcimiento.

Son las actividades referidas al trabajo manual, los ejemplos que dan son el bricolaje, la jardinería, y la pintura (Sue, 1980). Aunque se podrían agregar otros como el crochet y otros tipos de manualidades que el autor considera son más comunes

entre mujeres, inclusive se considera que la cocina podría calificar como una actividad manual.

Otro tipo de actividades propuestas son actividades vinculadas a la creatividad como la fabricación de un mueble o la decoración.

Para el estudio de estas actividades, se deben tomar en cuenta que estas pueden requerir un tipo de capital cultural incorporado si es que requieren algún tipo de habilidad específica por sobre los insumos necesarios para realizar algunos de estos.

### 3.7.3. Actividades culturales de esparcimiento.

Están referidas a las que producen algún tipo de aprendizaje cultural, integración social y un sentido artístico. Un grupo de actividades que se toma en cuenta son la televisión y la radio; otro grupo de actividades que se observa de forma separada son los espectáculos como conciertos, el teatro, el cine que se consideran como actividades de esparcimiento. Se les categoriza como activas y pasivas, pero la mayor diferencia planteada es que unas se pueden realizar en casa y otras requieren salir de esta (Sue, 1980).

Dentro de esta categoría también se encuentra la lectura, se le considera ligada al ámbito profesional y al nivel de instrucción según Sue (1980), pero se debería consultar si es que las personas leen por algún tipo de obligación o porque les interesa lo que leen. También se encuentra la lectura de periódicos o revistas. Tomando en cuenta la actualidad también es posible realizar lectura por medio de computadoras o tabletas.

Aspectos a considerar para aproximarnos a entender mejor como se puede usar esta clasificación al estudiar el ocio entre las personas mayores es tomar en cuenta que la realización de actividades clasificadas como activas va a estar limitada por un factor físico y biológico relativo a las capacidades de las personas de caminar, igualmente su capacidad de ir a eventos de entretenimiento estará limitada por su capacidad de movilizarse, la existencia de eventos en la localidad y su conocimiento.

### 3.7.4. Actividades sociales de esparcimiento.

Son las actividades con una predominancia de la relación social (Sue, 1980), sin embargo, el autor no descarta que puedan ser mixtas. Por otra parte, su visión sobre las actividades de ocio involucra no solo contacto con familiares cercanos, sino

buscar interacciones sociales fuera de ese círculo. Un medio tratado es el unirse a asociaciones o grupos, no solo para realizar actividades de ocio realizadas a este sino también para entablar nuevas amistades lo que podría considerarse como un rito de institución para la expansión del capital social.

En general, la clasificación estaba orientada a las actividades realizadas por los franceses, sin embargo, sería posible aplicarla a Perú siempre que se puedan tomar actividades clasificables dentro de las cuatro categorías ofrecidas. Asimismo, para las actividades realizadas por medios virtuales se les podría clasificar de acuerdo a la actividad en específico, una reunión en línea podría tener un carácter principalmente social, y el ver Netflix u otro tipo de contenido por medio de una computadora podría encajar dentro de las actividades culturales.

### 3.7.5. Discusión de la clasificación de actividades.

Las categorías usadas por Sue (1980) se pueden considerar como simples, y resultan prácticas para preguntar a los entrevistados por ciertas actividades que estos realizan diariamente, estas se centran en el contenido de la actividad en sí. También, existe un esfuerzo en delimitar lo que no sería ocio ya que considera la idea de la obligación como un tipo de categoría contraria a este, pero en general no es algo que se elabore demasiado. Por último, Sue no define lo que es Ocio y no está tratando de crear una teoría central.

Uno de los aspectos clasificatorios que de otra teoría que se puede agregar es el voluntariado. Stebbins (2020) lo tiene como parte relevante de las actividades de ocio, desde el serio hasta el casual, al igual que lo tiene separado del trabajo. Sociólogos como Elias (1986) sí mencionan al voluntariado dentro de su clasificación de actividades de tiempo libre, pero Stebbins hizo el trabajo adicional de campo y logro obtener varias clasificaciones y tipos de voluntariado que pueden realizar las personas.

Finalmente, a comparación de autores como Sue o Elias, Stebbins (2020) genera su Perspectiva de Ocio serio como una teoría fundamentada (*grounded theory*), lo que quiere decir que empezó por medio de investigación y construyó su teoría basándose en esa. Además, él indica que los conceptos que elabora pueden cambiar e incorporarse nuevos, como lo fue el caso de algunos de los tipos de ocio casual dentro de la investigación de Stebbins.

## Capítulo 4. Metodología de trabajo

La investigación será cualitativa, no experimental, exploratoria y descriptiva. La variable principal del estudio son las actividades de ocio.

Por lo explorado inicialmente, al hablar con familiares las personas mayores tienen como actividad de ocio de forma local las caminatas por los parques ya que se encuentran abiertos al momento de realizar las entrevistas. A través de uno o dos contactos familiares, será posible discutir y contactar a familias de personas mayores retiradas para ponerse en contacto con estas y entrevistarlas.

### 4.1. Plan de temática de entrevista

Sería posible realizar una semiestructurada y asumo que, a primera vista, las encuestas tendrían más alcances, pero la misma brecha digital puede que sea un limitante, investigaciones anteriores revisadas indicaron que hicieron encuestas o diarios digitales, pero eso estaba limitada a las habilidades digitales de las personas mayores a las que entrevistaban, en su caso se indicó que eran de clases altas y mayores a 55 años, no 65, además de raza caucásica. Por lo tanto, considero que el mejor enfoque para este trabajo es una entrevista semiestructurada, o si es posible más de una para cubrir múltiples tópicos.

Se contempla la posibilidad de que las personas mayores entrevistadas busquen hablar de sus vivencias de una manera general, por ende, se buscará tener una estructura flexible de entrevista que permita orientar a que narren las vivencias de ocio que tuvieron durante la pandemia más que un cuestionario rígido.

### 4.2. Temáticas de entrevista

- a) Actividades de ocio previas a la pandemia
- b) Se busca tener una imagen general de las actividades que se realizaban por ocio o diversión previas al arranque de la pandemia (ejemplo: si se frecuentaba algún club, se iba a algún trabajo voluntario, la iglesia, etc.). Igualmente, en la medida de lo posible se preguntará sobre cómo se dio su transición al retiro respecto al uso del tiempo libre disponible.
- c) Nuevas actividades de ocio durante la pandemia (fase inicial)

Se busca entender el cambio en las actividades de ocio durante la pandemia, cómo se lograron enfocar y qué medios se usaron.

d) Cambio en actividades de ocio postvacuna

Como después de las campañas de vacunación masiva en Perú cambiaron sus actividades de ocio y la forma en las que se realizan, si se han retomado a nivel previo a la pandemia o siguen realizándose con restricciones. Durante la entrevista, se usó como terminología post pandemia, aunque, en general, la pandemia no había acabado al momento de las entrevistas ya se habían dado campañas de vacunación y permitido que ciertas actividades se realicen con normalidad.

e) Implementación de tecnología en las actividades de ocio

Es un estudio particular para tratar de determinar si es que hubo un proceso de aprendizaje tecnológico durante el periodo de pandemia.

#### 4.3. Características básicas del trabajo de campo y muestra

El acercamiento a la muestra, o mejor dicho la búsqueda de una muestra, se dio por medio de un contacto local. La persona fue capaz de conseguir entrevistados potenciales por medio de una red de personas que participaban eran miembros de la asociación pastoral y entidades relacionadas. Las entrevistas se coordinaron por medio del contacto y se realizaron entre una combinación de entrevistas cara a cara y telefónicas. Se informó a los sujetos que su información es para una investigación y se usaron seudónimos para propósitos de esta investigación, así que se garantiza sus datos no serán filtrados.

La muestra total de entrevistados y entrevistadas es de 10 personas, todas las personas son mayores de 65 años y estaban o jubiladas o tenían algún otro tipo de retiro salvo una excepción de la que se tratará durante la investigación por ser de interés particular. La distribución de género de la muestra es de 7 mujeres y 3 varones. La tabla con la información contiene el seudónimo numérico asignado a cada entrevistado y entrevistada. Las edades varían desde 67 hasta 82 años.

Algunas de las entrevistas se realizaron vía teléfono y otras de manera directa, no se usó aplicaciones como zoom. La mayoría de las entrevistas se grabaron, todas con previo consentimiento del entrevistado y entrevistada. Las entrevistas se parafrasearon en Excel con índices de tiempo para su revisión posterior, de ahí se

realizaron transcripciones y se procesaron por Atlas TI por medio de códigos asociados a las preguntas.

Tabla 1

Características básicas de los sujetos

Sujeto	Genero	Edad	Estado civil	Discapacidad o impedimentos
1	F	67	Casada	Necesita lentes para ver bien
2	M	67	Casado	Usa lentes
3	M	74	Casado	Lesión en la perna hace unos meses
4	F	76	Casada con 5	Ninguna
5	M	82	Casado con 4	varices en las piernas, visión, problemas para oír
6	F	77	Viuda	Necesita lentes para lectura
7	F	79	Soltera	De movimiento, tuvo una fractura doble en el tobillo. Eso la tiene parcialmente paralizada
8	F	73	Divorciada	Miopía
9	F	76	Casada	Tuvo una fractura de hombro y cráneo que requirió recuperación.
10	F	75	Casada	Ninguna

Fuente: Elaboración propia

Otra característica que se debe tomar en cuenta obligatoriamente para la muestra y entender cierto sesgo en la investigación es que el muestreo fue intencional para conseguir a gente dentro del grupo de edad necesario y que estuvieran retirados. Por otra parte, el contacto que se usó para conseguir entrevistado uso una red de personas que pertenecían o pertenecieron en algún momento al grupo de la pastoral local, por lo que en la mayoría de los casos los investigados van a tener como actividad común las actividades relacionadas a la iglesia.

## Capítulo 5. Hallazgos principales

Se clasificarán los hallazgos principales en diferentes secciones, la primera estará relacionada a las capacidades virtuales de las personas entrevistadas por tratarse de un tema relevante como medio de acceso a actividades de ocio, ya sea para su coordinación con otras personas o como una plataforma directa para su realización, la segunda estará relacionada a las actividades de ocio más concretas de cada entrevistado.

### 5.1. Sección de características de la muestra

Se describirán algunas las características relevantes de la muestra para el análisis posterior.

-Familia, casa y otras redes sociales

No se hizo un mapeo exhaustivo de todos los miembros de la familia o todas las redes sociales posibles que pudiera tener la cada entrevistado, se limitó a las personas con las que vivía y tenía contacto regular, además de preguntar por grupos con los que se juntaba o formaba parte.

Respeto al estado civil de cada entrevistada, las mujeres en su mayoría estaban casadas o lo estuvieron, una es viuda, una se divorció y únicamente una se encontraba soltera. Como caso particular, una de ellas indicó que entre ella y su esposo había una diferencia de edad de 15 años y ella realiza labores de cuidado para él. Por otra parte, todos los entrevistados varones estaban casados.

Aparte de preguntar por la pareja también se **preguntó por los miembros directos de la familia y con quién viven**. En 6 de 10 casos, todavía viven con sus hijos o hijas e ocasionalmente nietos en la misma casa, también puede darse un arreglo en el que los hijos vivan en un piso separado con los nietos. En los casos restantes, tres de estos tenían hijos, pero ya se han retirado del hogar con sus parejas y en ultima caso las personas es soltera, pero tiene un arreglo en el cual su sobrino vive en el piso de arriba. En general, salvo una excepción todas las personas mayores viven con alguien ya sea en el mismo piso el de arriba, pero esto no se debe tomar como garantía de que realicen actividades de ocio con ellos.

-Discapacidad

Se considera a la discapacidad de acuerdo a la teoría como un fenómeno complejo que tiene la capacidad de limitar las actividades potenciales de las personas, incluidas y especialmente a las personas mayores. Se preguntó sobre discapacidades visuales, auditivas, de movimiento y en las manos (que estaba referido a algún tipo de discapacidad relacionada a la destreza). A nivel visual, se encontraron cuatro personas que usaban lentes para ver, tres personas que tuvieron algún tipo de fractura que dificulta su movimiento y una persona con problemas para oír. No se encontró alguna discapacidad grave a nivel de vista como ceguera, pero dos de las personas que indicaron tenían o tuvieron alguna lesión en la pierna dijeron que limitaban sus actividades físicas.

-Retiro:

Se preguntó sobre el retiro de cada persona y sus características. Uno de los marcadores de retiro que se consultó es la jubilación, sin embargo, no necesariamente fue el único marcador que se pudo aplicar. De las 10 personas entrevistadas, siete han pasado por un proceso de jubilación formal, una de esas personas no tuvo muchos trabajos formales durante su vida y no aplica a una jubilación, otra mujer fue ama de casa y finalmente una entrevistada dijo que dejó de trabajar en su escuela, pero no está formalmente jubilada.

-Mascotas

Se preguntó si tenían mascotas porque están podrían servir de acompañantes para actividades como caminatas, pero de 10 personas, solo tres indicaron que tenían mascota, y eso no era una garantía de que realizaran actividades con esta.

## 5.2. Hallazgos por persona

En esta sección, se discutirán los hallazgos relativos a cada sujeto entrevistado relativo a cuestiones personales, familiares y de retiro, además de su manejo de dispositivos electrónicos. Estos se contrastarán posteriormente con sus actividades de ocio particulares.

### 5.2.1. Sujeto 1.

#### Características del sujeto

Mujer de 67 años casada, vive con su esposo y hermana mayor en su casa, además de eso sus hijos viven en los pisos de arriba de la casa. Estos arreglos

técnicamente contarían como casas separadas a pesar de la cercanía. Como mascota indica que tiene una perra shitzu y respecto a capacidades de movilidad indicó que sus hijos y hermanos manejan, pero ella no. Por otra parte, necesita lentes para ver.

Respecto a su estatus de retiro, indicó que se encuentra jubilada desde el 2011, también que su esposo se va a jubilar pronto. Dejo de trabajar después de 30 años de servicio y se dedicó a la casa. Su historia laboral más reciente es que fue profesora de un colegio particular cercano. Sus ingresos son su jubilación, casa en alquiler fuera de Lima y la herencia y salario de su esposo (que se va a jubilar este año): “no, no, después de retirarme completamente dedicada acá a mi casa, dándome mis vacaciones, no le digo, eternas. Dedicada acá a mi hogar”.

Al preguntar por sus grupos sociales, indica que, de su último trabajo, tiene un grupo de “buenas amigas del colegio ...”, dice que aún salen y se reencuentran, igual con la promoción del colegio en el que estudio, y aparte de ese grupo tiene también al grupo pastoral de la biblia.

Lo último que se pregunta en esta sección es respecto a sus habilidades virtuales. La entrevistada indica que las computadoras las usa para revisar sus papeles de jubilación y para video llamadas por zoom, la computadora aprendió usarla como parte de su trabajo y por cursos de la UGEL. Igualmente puede manejar celular y lo ha aprendido ella sola.

Tabla 2

## Actividades sujeto 1

Actividad	¿Con quién?	Temporalidad	Descripción
Salidas con el grupo de la promoción	Con la promoción del colegio en el cuál ella trabajaba.	Esto empieza desde un poco antes del 2011 pero ella se integra casi desde que se retira. Durante la pandemia se suspenden las reuniones presenciales por cuestiones de vulnerabilidad pero se siguen reuniendo por Facebook. En la actualidad, se han reanudado las actividades.	Indica que las actividades que realizan son cumpleaños, paseos en grupo, visitas entre ellas. La mayoría están jubiladas dentro de su promoción y siempre tratan de reunirse. Si alguien necesita algún tipo de apoyo se le ayuda (en un caso indicó que una de ellas necesitaba una operación y se hizo un actividad para recaudar fondo).
Caminata	Sola, a veces con su esposo o con su nieta.	Antes de la pandemia caminaba con más frecuencia y mayores distancias. Durante la pandemia tenía miedo de salir a caminar y no abría la puerta. Mandaba a la empleada a hacer compras. Después de la vacuna retoma la caminata.	Indica que actualmente no es algo que realice tan seguido, tal vez una vez a la semana aparte de ir al mercado. Ahora camina menos para evitar ir al mercado y puede usar medios virtuales en vez de ir a lugares (como el banco).
Actividades del grupo pastoral	Con el grupo pastoral	Indica que se unió en los años 80's. Durante la pandemia se seguía dando la mensualidad, y a partir del mes de agosto se implementan reuniones virtuales pero con menor frecuencia. En la actualidad se están realizando reuniones físicas los viernes	Implican rezar, lectura de la biblia, charlas y se iba a hacer voluntariado para regalar juguetes.
Cocina y almuerzo	Cocina con ayuda de su esposo	Previo a la pandemia empezó a cocinar luego de su retiro, anterior a este le dejaba que la empleada terminara de cocinar, y desde que se retiro es ella la que cocina. Durante la Pandemia sigue cocinando de forma normal y esto no cambia en la actualidad.	La persona indica que le encanta cocinar y lo realiza para el día. Como variación para la actividad los domingos de la semana una familiar suyo cocina y todos se dirigen a su casa a comer.
Lectura	Sola	Previo al retiro leía para incrementar sus conocimientos, Durante su retiro indica que lee menos y esa frecuencia no varía durante la pandemia.	En general es algo que realiza muy poco, indica que lee libros de historia y geografía, a veces compra libros de la iglesia y su hija le trae revistas.
Ver Televisión	Con su esposo	Previo a la pandemia miraba más televisión que ahora, igualmente veía más televisión durante la pandemia especialmente noticias. En la actualidad ha bajado la frecuencia con la que ve.	Ha dejado de ver mucha televisión porque indica le dan cólera las noticias sobre pedro castillos, como tal ya no le gusta ver TV o radio. También indica que hay mucha violencia en la televisión.
Manualidades (coser, tejer y bordar)	Sola, aunque a veces cose con su hermana mayor de 84 años	Lo realiza desde hace 4 años, que sería 2 años antes de la pandemia. Indica que durante la pandemia seguía tejiendo más y ahora lo realiza una vez a la semana.	Indica que cose cosas para sus hijos, a veces realiza un pullover para su esposa, usualmente en la pandemia lo hacía más.

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.2. Sujeto 2.

#### Características del sujeto

Sujeto 2 es un varón de 67 años, casado, vive con su esposa, hija y 2 nietos. El y su hija sabe manejar, respecto a impedimentos el indica que solo usa lentes, además dice que tiene una perrita llamada lola.

Las características de su retiro son que se retiró hace 2 años, en coincidencia con la pandemia y de forma voluntaria. Después de la jubilación indica que realiza trabajos independientes y de forma esporádica, que son su fuente de ingreso actual junto con la jubilación. En su historia laboral, indica que tuvo varios trabajos, como ser policía o trabajar en una empresa textil, y su último trabajo ha sido publicidad.

Los grupos con los que se contacta regularmente son el grupo de la palabra y el grupo de la pastoral, que funciona a nivel local y departamental. Finalmente, la última característica respecto a su uso de dispositivos es que sabe usar la computadora y el zoom, además de usar el Smart TV, también indica que aprendió a usar el celular solo, pero cuando enfrentaba dificultades le pedía ayuda a su nieto.

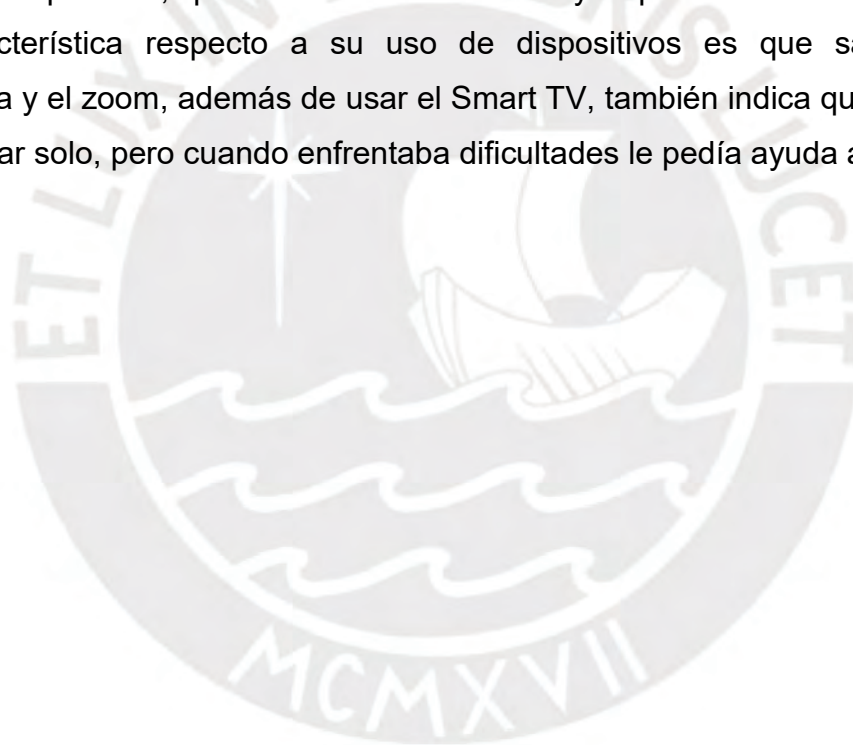


Tabla 3

## Actividades sujeto 2

Actividad	¿Con quién?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Ir a la iglesia	Indica que va solo a misa		Va hace 5 años, durante la pandemia asiste a misas virtuales y lo retoma presencialmente cuando se anuncia que se puede ir al 30% y después de que se vacuna.	Hace 5 años participa de forma interdiaria en las misas. Aparte de eso participa en cursos como representante de los lectores.
Grupo de la pastoral	Realiza actividades con los miembros del grupo		Es algo que hace recientemente, posterior a la pandemia.	Son actividades de publicidad y eventos de acuerdo a los requerimientos de la parroquia, estas se dan con el fin de atraer a las personas que se habían alejado de la iglesia de vuelta. También se organizan eventos como sacar a la virgen.
Fabricación de macetas.	Actualmente solo, indica que previamente le ayudaba una persona.		Es una actividad que surge durante la pandemia por motivos de distracción. Hasta ahora las sigue haciendo.	Empezó haciendo macetas, paso de 5 a 30, en esas macetas el cultiva vegetales. Indica que se siente bien y distraído haciendo las macetas. Él tenía conocimiento de su fabricación porque de niño trabajaba en agricultura.
Jardinería	Solo	Indica que aplica conocimiento adquirido en la agricultura	Iba realizando jardinería 7 años antes de la pandemia, indica que tenía menos tiempo debido al trabajo. Durante el aislamiento por pandemia no podía salir a cuidar el jardín.	Realiza actividades como cortar el césped, siembra, abono que el mismo prepara, cambiar las plantas. Resume la jardinería hace año y medio después de la vacuna.
Cocina	Con su esposa	Esposa lo ayuda a cocinar	Previamente no podía cocinar debido al trabajo que era absorbente, Indica que se le ocurrió empezar a cocinar durante la pandemia y le proveía gusto y ahora sigue cocinando.	Indica que lo aprendió viendo en internet porque le sobraba el tiempo. Le gusta la cocina, el mismo crea y mejora los platos con condimentos y cosas naturales, también ha aprendido a elaborar jugos y ensaladas.
Televisión			Durante la pandemia se establece un horario específico para ver televisión que es en la noche.	Lo ven con esposa e hija en un horario específico para que no se adelanten los capítulos de la serie que estén viendo.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Actividades sujeto 2 (continuada)

Actividad	¿Con quién?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Escuchar música	Con su esposa		Es una actividad que realiza toda la vida, y lo hace durante la cocina.	Le gusta escuchar piano, violín y música actual como Marc Anthony, también escucha música en inglés y español mientras cocinan, la ponen en el televisor. indicó que su padre tocaba guitarra y hereda su gusto musical de él.
Lectura	Se realiza solo		Previamente a su retiro y pandemia leía poco debido a su trabajo. Durante la pandemia empezó a leer bastante y sigue leyendo de acuerdo a un horario.	Lee específicamente en la mañana temprana o en las tardes. Su material de lectura es la biblia, o busca artículos interesantes que leer. También tiene que preparar lecturas para compartir con los hermanos de la iglesia.
Dar vueltas en bicicleta	Solo		Aprendió solo desde los 5 años. Inclusive cuando trabajaba buscaba un tiempo para salir a manejar. Deja de manejar bicicleta durante la pandemia y lo retoma luego de la vacuna.	Indica que aprendió a los 5 años solo y considera que le hace bien. Va a hacer compras y trata de manejar casi a diario.
Reuniones en línea	Grupo de su barrio antiguo de Arequipa		Indica que se han contactado después de la pandemia.	Se reúne en línea con sus amigos de su barrio de Arequipa. Después de 20 años, y también por WhatsApp, escuchan música, se dan comentario de apoyo sobre la vida diaria, recuerdan la juventud y hacen que sus vidas sean mejores a la distancia.
Viajar	Con su esposa		Previo a la pandemia viajaban cuando trabajaban, 2 veces al año o hasta 3. Paro con la pandemia y ahora viajan con poca frecuencia.	Si hay oportunidad viajan en la actualidad, normalmente viaja a Perú pero le gustaría ir a España por considerarlo un país adelantado.
Creación y mejora de maquinas	Solo		Indica que es algo que el realizaba desde joven y lo sigue realizando a pesar de la pandemia. Tiene esa inclinación	Indica que desde joven cuando trabajaba en un taller de zapatería piensa en métodos y máquinas para mejorar procesos. El indica ha creado tableros, artículos para arreglar el gas, escobillas para hornillas y busca mejorar procesos por sus creaciones. Lo considera su llamado y que debió haber estudiado ingeniería mecánica o algo relacionado.

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.3 Sujeto 3.

#### Características del sujeto

Es un varón de 74 años, vive con su esposa y tiene dos hijos, pero uno ya dejó el hogar. No maneja y ya vendió su carro, respecto a dificultades de movimiento indica que tuvo una lesión en la pierna hace algunos meses, esta le impide correr y realizar actividades como fútbol.

Su trabajo era ser contador público y su retiro se dio hace cuatro años y, posterior a su jubilación, empieza a realizar trabajos independientes, pero de menos envergadura.

Respecto a sus habilidades virtuales, indica que maneja Zoom y Facebook, pero en su trabajo de contador público tenía una secretaria que realizaba parte del trabajo, así que no aprendió demasiado a usar computadoras. Respecto al celular indica que lo maneja bien y su hija le enseñó a usar el celular.



Tabla 5

## Actividades sujeto 3

Actividad	¿Con quién?	Temporalidad	Descripción
Ejercicios en casa	solo	Es una actividad que implementa durante la pandemia y lo realiza interdiaria	Participa en un taller para principiantes de ejercicios, lo realiza entre las 7 a 9 am.
Actividad de lectura	Solo	Hace 10 años, se mantuvo durante la pandemia. Es diaria.	Su actividad principal de lectura es relacionada a la biblia y temas religiosos, indica que lee los evangelios. No le gusta leer novelas ni obras de teatro.
Televisión			Prefiere ver cosas religiosas y de acción, con sus nietos ve dibujitos y a veces ve con sus hijos pero es raro que sea así.
Actividades de Pupiletras y genio gramas	solo	Lo implementa durante la pandemia	
Fulbito	En grupo		Ya no lo realiza debido a una lesión que tuvo hace 4 meses, si pudiera seguiría jugando y tiene que ir a terapia en una clínica. Lo realizaba con un grupo de amigos que se juntaban en Rosa toro
Jardinería	Solo		Lleva alrededor de 20 años realizando esta actividad
Viajes	Con su esposa	Solía salir de viaje antes de la pandemia, esta detuvo sus viajes por completo y no los ha retomado	Iba a casi todas las playas del caribe al menos 1 vez al año con su esposa, ahora no ha podido retomar sus viajes por la situación económica.
Grupo de oración de la iglesia local	En grupo	Se unió hace 20 años aproximadamente, en el año 2000 y ha proseguido hasta ahora.	La actividad recurrente es la lectura diaria de lectura de la biblia s y la enseñanza en la renovación. Para la primera se da diariamente en la parroquia, durante la pandemia se hizo por zoom, pero demoro 6 meses en implementarse. Por otra parte, la enseñanza en la renovación se da martes y jueves en os salones de la parroquia.

Fuente: Elaboración propia

#### 5.2.4. Sujetos 4 y 5.

##### Características del sujeto

Los sujetos 4 y 5 son un matrimonio que lleva casado 45 años, la esposa tiene 76 años y el esposo tiene 82 años. Viven juntos en su hogar y tiene 2 hijos de distinto género, ambos hijos han dejado el hogar. Aparte tienen tres nietos. No cuentan con ninguna mascota y hace cinco años que no manejan.

Respecto a discapacidades, la esposa indica que no tiene ninguna, pero su esposo tiene varices en las piernas, además no ve bien y tener problemas de oído.

Los trabajos que tenían previo a la jubilación eran el ser profesora docente para la esposa, lo que correspondía a una jubilación que corresponder a su fuente de ingresos familiar. Respecto al esposo, él era músico y no tenía un trabajo estable, indica que un tiempo trabajó en un banco en provincias, pero lo dejó.

En la sección de manejo de dispositivos virtuales, se indica que la esposa puede manejar bien las aplicaciones como Zoom y Google dentro de la computadora, igual que el celular, además ella indica que aprendió a manejar la computadora en el trabajo. Por otra parte, el esposo indica que su conocimiento de computadora y celular fue obtenido de su esposa, que lo obligó a aprender a la fuerza. Estos dispositivos los maneja para reuniones con los hermanos.

Finalmente, respecto un grupo o red de la que forman, ellos indican que en conjunto forman parte de la asociación bodas de Canaán, es una comunidad católica a la que se integran en los años 90's. Tiene actividades completas, se reúnen con otros matrimonios los martes, viernes sábados. Participan, pero no organizan actividades y pertenecen al ministerio de enseñanza y música. Lo consideran un voluntariado.

En general, bodas de Canaán Son grupos de parejas que se reúnen, hay 20 zonas en lima y coordinan regionalmente. Trabajan con matrimonios, se busca integrar parejas como padres de familia. Ellos se integraron por ese medio. Se reúnen desde los 90's todos los martes, en la pandemia no ha funcionado presencialmente, pero se han reunido por zoom.

Por otra parte, la esposa forma parte de las ursulinas, pero no se ha reintegrado, por la pandemia, a las reuniones de los sábados.

Tabla 6

Actividades de sujetos 4 y 5

Actividad	Quien	Temporalidad	Descripción
Misa	Ambos		Como pareja van a la misa los domingos. Ella forma parte del coro y la toca la guitarra. Se da un servicio a la misa de las 6 de la tarde, musical. También tocan los sábados en la iglesia del Chapí.
Cuidado de plantas	Esposa, el esposo a veces la ayuda	Es algo que a ella siempre le ha gustado, inclusive antes de jubilarse y debido a la pandemia le dedica mucho más tiempo.	Indica hace principalmente regado de las plantas y el jardín que tiene adentro. Además riega un triángulo en el parque.
Crucigrama	Esposo	Indica que ya no lo hace tanto, al menos los geniogramas, pero si los crucigramas lo hace casi todos los días.	Indica hace el crucigrama de Perú 21 más no el geniogramas y se entretiene llenándolo. Con eso ejercita la mente.
Tejer	Esposa sola	Empezó a tejer más durante su jubilación, Aún más durante la pandemia y sigue tejiendo.	Indica que aprendió a tejer en la escuela primaria, era una escuela donde enseñaban profesiones, lo considera un hobby que hace más recientemente. en la que estudio avanza más cuando ve TV a la vez.
Lectura	Esposa	Indica que siempre lee desde el colegio y cuando se une a bodas de Canaán empieza a leer más obras religiosas. Sigue leyendo bastante durante la pandemia y ahora post vacuna.	Lee la biblia diariamente, obras religiosos y literatura como san Agustín, santa Rita. En el colegio leía más obras de literatura y desde que se une a bodas de Canaán lee obras más religiosas. Lee por horario, lectura en las mañanas.
	Esposo		Lee las lecturas bíblicas y los calendarios litúrgicos de lecturas para todo el año.
Seminarios de bodas de Canaán	Juntos	Se reúnen los sábados. Están desde que se unieron a bodas de Canaán en los 90's. Se involucraron más después de jubilarse.	Ella era profesora en el colegio y a través de los alumnos les mandan la invitación (su hija). Indican que han cambiado la vida de uno.
Caminan	siempre caminan juntos	Solían caminar hasta sicuani y cuando se retiran empiezan a caminar más. No paran durante la pandemia, van de compras o al bus. Aun salen a caminar bastante. Empiezan a caminar más cuando se retiran.	Camina bastante. Es su manera de hacer ejercicio y moverse y no permanecer sentados. Se daban su gusto, salió con temor en la pandemia pero si salían (con mascarilla y alcohol).
Clases de marinera	Esposa	Es una actividad que implemento recientemente (va por la tercera clase)	Se da en la iglesia y está buscando grupos de jubilados. El esposo no quiere ir, no es de bailar.
Tocar música	Esposo	Es su profesión. Indica que durante la pandemia ha seguido tocando y lo ha ayudado a superar los problemas.	Toca guitarra, canta y compone. En las reuniones de la comunidad bodas de Canaán el canta y toca. Indica que dentro de la asociación hay pocos jóvenes y él es el que ha quedado para tocar, lleva siendo el único por 5 a 10 años. El aprendió por sí mismo.

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.5. Sujeto 6.

#### Características del sujeto

El sujeto 6 es una mujer de 77 años, vive sola pero su hijo vive en los pisos de arriba. Ninguno de sus familiares maneja y como lo más cercano a una discapacidad es que necesita lente para leer, pero no tiene ninguna dificultad de movilidad. Además, indica que es viuda hace 15 años.

Ella trabajó de secretaria técnica en un estudio de abogados luego de hacer secundaria técnica, su retiro del trabajo no fue por la jubilación, sino debido a su matrimonio (para ser ama de casa). Por otra parte, no se tendría un marcador de retiro formal, pero se puede usar la graduación de su hijo en el 2015 de forma provisoria. Sus ingresos actuales son la jubilación de esposo (fallecido) y apoyo económico de parte de sus hijos.

Respecto a sus habilidades de manejo de computadora, indica que las sabe manejar a nivel básico, aplicaciones como zoom, Google, Word y Power Point, aprendió a usar la PC hace 20 años y sus hijas le enseñaron. Por otra parte, respecto al manejo del celular ella indica que WhatsApp es la aplicación que más usar, y nuevamente sus hijas le enseñaron a usarlo hace 15 años.

Por último, relativo a sus grupos sociales, se reúne con su promoción de colegio. También tiene 12 hermanos todos mayores e independientes, asimismo, hace de sacristana y lectora de la palabra y va todos los días a la iglesia. Pertenece a la pastoral bíblica y vida ascendente, pero no está reintegrada

Tabla 7

## Actividades sujeto 6

- Actividad	¿Con quién?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Ver televisión	sola		Durante el primer año de la pandemia, empezó a ver mucho más televisión, pero indica que ahora ve 75 % menos aproximadamente.	Es una actividad secundaria (para ella) que realiza cuando está cansada. EN general le gusta ver series coreanas porque funcionan como acceso a otra cultura/vida , al igual que ver documentales de Discovery como puerta a las realidades de otros países (cómo se come o como se vive).
Cuidado de plantas y jardín	Generalmente sola	Si hay objetos pesados, su hijo la ayuda. Al principio lo ayudaba su esposo.	Lo lleva realizando de repente unos 50 años, no hubieron cambios durante la pandemia.	A veces contrata un jardinero para ayudarla.
Reuniones de la pastoral	en grupo		Es una actividad que realizaba previamente a la pandemia, pero no se retomó ni de forma virtual	Han tomado y dados cursos de la biblia, a veces iban a Javier prado a sicuani para dar las clases. Lo que realizan ahora son colectas para donaciones como víveres (actividades de voluntariado) pero al momento de la entrevista aún no se ha habia abierto.
Caminata	Sola		Aun así prefería caminar durante la pandemia a algún lugar.	Indica que específicamente no le gusta una caminata al parque o una que no tenga rumbo alguno. Prefiere el poder buscar un destino para salir a caminar. Puede ir a plaza vea o al mercado. Seguía saliendo durante la pandemia.
Lectura	sola		inicia durante la pandemia, empezó a leer homilias de diferentes temas y le ayudo a seguir adelante. Ahora sigue leyendo bastante	EN la época en la que su esposo murió (hace 15 años) paso de leer novelas a leer temas relacionados con la palabra y la biblia, le satisface e indica que encuentra riqueza. Indica que las homilias le apoyaron en la pandemia.
Misa	Sola		Se unió formalmente a la iglesia hace 25 años	Va a la misa todos los días de lunes a domingo, tiene el rol de leer la biblia frente a todos (sacristanía)
Viajes	En familia, salen con sus hermanos.	Depende de sus familiares para viajar	Indica que hacer formalmente viajes 2 veces al año en familia, cuando inicio la pandemia tuvo que esperar 9 meses para retomar los viajes y empezaron a ir a lugares más alejados como un bosque aislado.	Indica que van a lugares como Bolivia, paracas, cuzco, 2 veces al año y en familia.
Tejido				Específicamente no quiere tejer, es pasivo para ella.

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.6. Sujeto 7.

#### Características del sujeto

Es una mujer de 79 años, soltera y no tuvo hijos. Vive sola en el primer piso de una casa, pero su sobrino vive en el piso de arriba. Indica que sus sobrinos manejan auto y tiene dificultades de movimiento debido a una fractura doble que tuvo en el tobillo, eso la tiene parcialmente paralizada, pero sale limitadamente. Un hito recurrente que a la vez se podría asociar con su retiro, aparte del retiro profesional es que indica en varias ocasiones que cuando su padre falleció pudo dedicarse a hacer más cosas, eso fue hace un aproximado de 10 años.

Ella era enfermera profesional en el hospital naval y fue cesada por un proceso llamado cesantía después de 25 años de trabajo, su retiro se dio hace 36 años y se volvía pensionista, Dice que ocasionalmente trabajaba de instrumentalista quirúrgica privada y solía realizar correcciones de textos de medicina, pero ya no lo hace en la actualidad. Sus ingresos actuales son su pensión un alquiler que le da una sobrina.

Respecto al uso de dispositivos indica para el celular sabe usar la aplicación Chromecast para proyectar videos en el Smart TV. Respecto a la PC y laptop indica que sabe usarlas, y lo aprendió cuando era corretora de texto, pero también tomo cursos de Word y YouTube en el Centro del Adulto Mayor de San Borja. Aún sigue aprendiendo.

Respecto a los grupos e individuos con los que se contacta, indica que tiene un grupo de vecinas, aparte de eso tiene el grupo de la pastoral bíblica y un grupo de manualidades.

Tabla 8

Actividades sujeto 7:

Actividad	¿Con quién?	Temporalidad	Descripción
Lectura de libros por teléfono	Un voluntario de la biblioteca nacional la llama	Lo implemento durante la pandemia (hace un año) y sigue haciéndolo hasta ahora.	Una voluntaria de la biblioteca nacional la llama los viernes y le lee los libros. Indica que le gusta los libros de historia griega o romana, e inclusive las aproximaciones históricas a Jesús. Lo considera espectacular, elige el libro y el autor.
Jardinería	Sola	Indica que siempre ha tenido jardín, la frecuencia aumento cuando murieron sus padres (hace 10 años) y se mantiene en la actualidad.	Regar, curar, cuidar las plantas todos los días, mover la tierra.
Taller de diálogos y Redes sociales	Un instructora de la el taller	Lo realizaba desde antes de la pandemia. Ahora prosigue pero es presencial	Lo hace en el CAM de san Borja.
Curso de la biblia	Con el grupo de la pastoral.	Lo realizaba desde 2 a 3 años antes de la pandemia. Prosiguió por la pandemia pero se tornó electrónico desde el 5to mes hasta ahora	Ella es la coordinadora y proporciona asistencia al profesor para que se pueda realizar la transición al curso de manera virtual. Indica que el profesor original falleció y ella asiste al nuevo profesor de forma virtual, además lleva las bases de datos. Prefiere el curso virtual porque no le gusta estar saliendo de noche o en el frío, además tuvo una fractura e indica que no quedó bien.
Ir a misa	Tiene conocidos en la misa, ha estado mucho tiempo en la pastoral	Indica que es algo que hacía toda la vida, va hasta ahora pero durante la pandemia se tornó virtual y ahora ha vuelto a ir los domingos presencialmente.	Va todos los días a la misa virtual excepto el día de gimnasia. Va a la misa virtual durante la pandemia, 2 meses antes los hace hasta ahora. Conoce la misa virtual por casualidad.
Actividades de ejercicio (yoga y gimnasia)	es virtual	Fue una actividad implementada durante la pandemia y que persiste hasta ahora.	Realiza actividades de movimiento muscular y pesa. Lo realiza de forma virtual y tiene un instructor provisto por Essalud, es auspiciado por el CAM (centro de adulto mayor). Indica que son para mantener los músculos fuertes, articulaciones lubricadas e indica que le han hecho bastante bien. Considera que la virtualidad le ha sido muy beneficiosa.
Costura y tejido	Inicialmente tenía un grupo, ahora lo realiza sola	Lo realiza desde hace 8 años y se dejó de reunir por la pandemia completamente, pero persiste sola en la actividad.	Tenía un grupo de amigas pero ahora tienen miedo de salir.
Lectura de la biblia u escuchar libros electrónicos		Empieza después de que dejó de trabajar. indicó que antes cuidaba de sus padres ancianos pero ahora que fallecieron tiene más tiempo libre.	Le gusta leer libros históricos (y la biblia, libros como yo Claudio o el apocalipsis (con comentarios de un sacerdote peruano). Lee porque le interesa y le gusta, esa transición empezó luego de retirarse.

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.7. Sujeto 8.

#### Características del sujeto

El sujeto es una mujer divorciada de 76 años, de género femenino, solo tiene una hija y una nieta, su hija puede manejar auto, pero ella no. Respecto a discapacidades no tiene ninguna dificultad aparte de miopía, y su mascota es una periquita.

Su jubilación se dio a los 50 años (hace 26 años). Sí dejó de trabajar completamente, pero se dedicó a las tareas del hogar y el cuidado de sus hijos. Sus hijas eran adolescentes y ella dejaban abandonada su casa, así que dijo que era hora de cuida a sus hijas (de 15 y 12 años). Indica que no sufrió por la transición por dejar de trabajar y el sueldo no compensaba lo que las dejaba. Hizo un balance de su sueldo versus las labores que hacía en la casa, contando servicios como movilidad escolar, señala que valía el sueldo que ella dejaba. Actualmente, su fuente de ingreso regular son los alquileres de los pisos superiores de su casa, lo considera como un trabajo.

Respecto a su uso de dispositivos electrónicos, ella indica que es reacia a la tecnología y su aprendizaje. Antes de la pandemia, implementó el uso del Smartphone. Indica que ahora los maneja mejor, sabe usar WhatsApp y está aprendiendo Zoom porque los usa con las ursulinas. También usa laptop o computadora desde el trabajo, pero muy poco o no le gustaba, usaba aplicaciones básicas como Word y Excel, no maneja bien el Zoom. Su hija, sobrinas y nietas le han enseñado a usar ciertos dispositivos.

Tabla 9

Actividades sujeto 8

Actividad	¿¿Con quién? ?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Juegos de mesas	Con vecinas, trata de juntar hasta 5 personas		Indica que se reúnen desde hace 4 años a jugar rumika (Juego de mesa) con las mismas personas. La pandemia las encerró y no pudieron jugar, indica que ahora juegan desde la segunda ola, las que tenían menos miedo.	El juego se llama rumika (indica que también lo puede jugar con sobrinas nietas).
Visita familiar a su mama	Sola, no maneja desde los 60 años por vender su carro	Requería tomar un taxi satelital	En general la visita durante la pandemia, y tuve que seguir haciéndolo durante esta.	indicó que tuvo que implementar una estrategia especial para visitar a su mamá, y lo hizo por medio de un permiso.
Voluntariado en Essalud	Es en circunvalación e iba a pie.		Lo hizo después de retirarse, o empezó mejor dicho porque dejó su trabajo. Lo dejó por la pandemia porque cierran los hospitales. Lo hizo durante 17 años. No lo ha retomado	Se indicó como voluntaria cuando dejó de trabajar. Se dedica a tender a adultos mayores, a guiarlos en el hospital, con sus citas, recoger medicamentos. Son actividades sencillas pero necesarias, considera que debe dar un trato humano a los ancianos, traducen lo que las enfermeras les dicen. El retomarlo depende del aforo de Es salud, aún no los llaman, si la llamarán no sabría si volver al voluntariado, debido a los deberes de la casa, también indica que pasan un poco los años.
Parte del ministerio de la palabra	Va caminando, la iglesia es cerca		Se cerró por la pandemia, cuando se abrió ya no las llamaban a leer la palabra.	Hacía lectura de la misa los martes y jueves en la iglesia, en la tarde. En general va a la misa todos los domingos.
Televisión	Ve eso sola			Indica no tiene tiempo, dice que no puede ver películas fuertes ni dramáticas, ni de niños que sufran. Prefiere ver programas en vivos (comedias), no lo ve como trauma sino como quitarlo de vida, le gusta la rosa de Guadalupe por el final feliz. En general ve poca televisión

Fuente: Elaboración propia

Tabla 10

Actividades sujeto 8 (continuada)

Actividad	¿Con quién?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Reuniones con las Ursulinas	Es una reunión en grupo con el resto de las ursulinas	Prefieren que estén vacunadas, muchas personas tienen dificultades para ir un sábado al mes	Se unió hace 12 años aproximadamente, durante la pandemia no se reunieron por un año completo, no se llamaban hasta que crearon un WhatsApp para conversar. Se retoman las reuniones en marzo del año pasado, se iniciaron haciendo video llamadas de 4, se hacen por google meet.	Actividades de crecimiento espiritual, sus actividades regular son de esto y una vez al año se hacen donaciones/viveres para una olla común, pero no hacen voluntariado porque son pocas personas jóvenes. La actividad de crecimiento es leer la palabra y ver temas involucrándose con la santificación y el mundo, se va a tratar temas de la casa común, se quiere animar a que la gente sea limpia, no vote basura en la calle y recicle, buscar enseñar a otras personas. Por el WhatsApp conversan y les gusta no tanto que sean iconos de saludo.
Plantas				Tiene macetas y un jardín interno, cuando requiere agua les hecha, pero indica que no le dedica tanto tiempo. Las cuida más durante la pandemia pero la frecuencia bajo debido a la falta de tiempo.
Teatro	Puede ir sola, prefiere ir en compañía.		Por la pandemia dejo de ir al teatro	Le gusta pero no tiene muchas personas amigas que le acompañen al teatro, considera que podría ir sola al teatro.
Caminatas en el parque			Se detuvo por la pandemia. No lo ha retomado por fuerza de habitas.	Tiene un club de caminata, Es salud tiene un grupo de caminantes. Essalud los chequea para que puedan entrar a caminar bajo x condiciones, el personal de essalud las cuida, pero se cerró por la pandemia. Trataba de caminar en el parque cercano por media hora aproximadamente. No lo ha retomado
Escuchar entrevistas o la biblia	Sola	Requiere un parlante con bluetooth		Entrevistas o lecturas de libros en líneas. Por su miopía no lee, escucha el evangelio.

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.8. Sujeto 9.

#### Características del sujeto

La entrevista fue telefónica. El sujeto es una mujer de 76 años, casada con su esposo mayor que ella (91 años). Indica que particularmente ella cuida a su esposo y no confía en otras personas. Respecto al resto de su familia, tiene un hijo casado y una nieta, ambos pueden manejar. Además, indica que tiene una mascota, pero su nieta se encarga. Respecto a discapacidades indica que tuvo una fractura de hombro y cráneo que requirió recuperación, además dijo que tuvo Covid, pero estuvo asintomática y que no está vacunada.

Las características particulares de su jubilación son que se ha jubilado formalmente a los 67 años (hace 10 años) pero aún trabaja para mantener su estilo de vida. Sigue atendiendo pacientes y realizando voluntariado por Google Meet. Da charlas por Internet a colegios e indica que está ocupada y le gusta su trabajo. Además, dijo que le gustaría realizar una maestría a futuro y que le gusta el aprendizaje de cosas nuevas y mantenerse en movimiento.

#### Manejo de dispositivos

Indica que maneja bien el celular y la computadora, puede preparar clases, ppts y slides. Lo ha aprendido en el trabajo del colegio cuando presentaban trabajos a padres (desde el año 92). Pagaron las monjas encargadas para que fueran a tomar cursos de excelencia a Miraflores.

Tabla 11

## Actividades sujeto 9

Actividad	¿Con quién?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Ver películas	Sola			Le gusta ver películas de reyes, de reinas, de princesas. Que sean agradables y te levanten el ánimo. Le gusta ver caso cerrado y André, en la noche, le es difícil porque da clases hasta las 10 de la noche.
Escucha charlas por internet de su carrera	Sola			
Lectura	Sola			Le gusta mucho leer Vygotsky, Piaget, Marx, Miguel Cornejo. Considera que no puede dejar de aprender
Crucigramas de cultura general	Sola			Pupiletras para adultos de Orlando Almeida. Cuando se cansa se pone a hacerlos
Salir a pagar los recibos				Le gusta salir a pagar los recibos
Reuniones por internet con grupos de oración	Social		Ya no puede asistir porque cuida a su esposo	Grupo de las ursulinas
Ejercicios	sola		Todos los días. La bicicleta lo hace años	Bicicleta estacionaria
Tejido		Aprendió mirando en internet.	Lo implemento en la época de pandemia,	Para tejer a su nieta, cuando se cansa de leer o dar clases
Salida al parque	Con familiar		Antes y después de la pandemia, durante también	Para pasear a su esposo, dice que su esposo tiene que hacer ejercicio
Le gustaba ir al teatro/cine	lba con su nieta y nuera		Antes de la Pandemia, dejo de ir por la pandemia	No ha decidido retomarlo

Fuente: Elaboración propia

### 5.2.9. Sujeto 10.

#### Características del sujeto

Mujer de 68 años, casada y tiene hijas. Indica que ella, su esposo e hijas manejan carro. No tiene ningún impedimento en particular. Tampoco tiene mascotas, pero indicó le gustaría tener una.

No se encuentra formalmente jubilada, pero por la pandemia ha dejado su trabajo como profesora de inglés en la escuela y ocasionalmente da clases particulares de inglés (que usa como fuente de ingreso), indica que ya no trabaja desde el 2019.

Respecto a sus grupos sociales, indica que ha seguido en contacto con amigas de su trabajo (un colegio), pero se han re encontrando recientemente debido a la pandemia, y amigas del grupo de ursulinas.

Por último, indica que puede usar tanto computadoras como celular y su hija le enseñó a usarlos cuando esta viajó al extranjero. Respecto al celular, ella indicó que los usa desde que salieron.

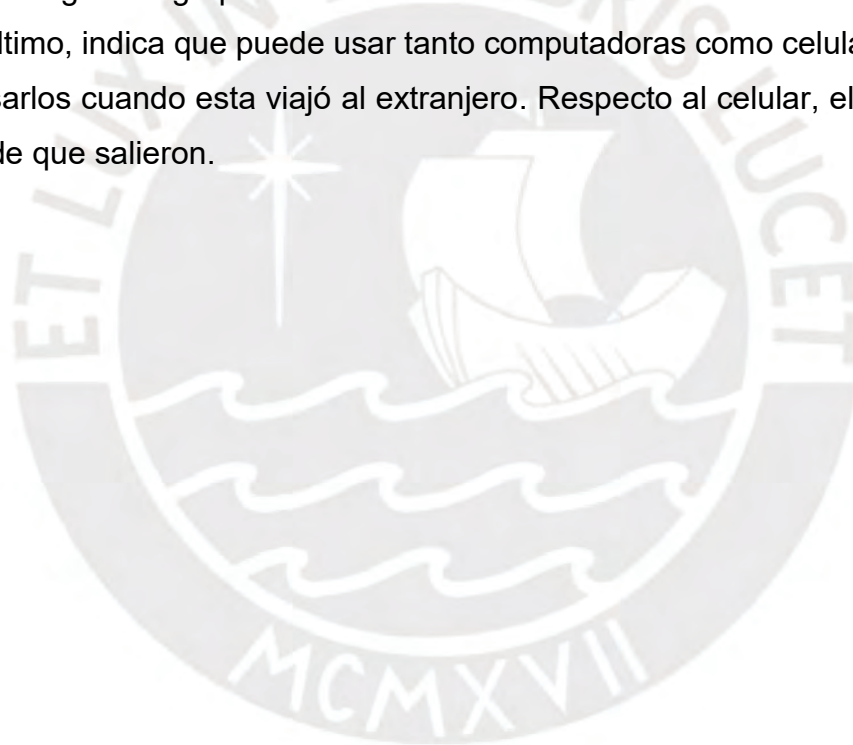


Tabla 12

## Actividades sujeto 10

Actividad	¿Con quién?	Requiere ayuda	Temporalidad	Descripción
Mirar televisión	Sola, el fin de semana en familia		Previo a la pandemia indicó que no veía tanta televisión, pero esto aumento durante la pandemia y de ahí la frecuencia bajo nuevamente.	Previo a la pandemia no veía mucha televisión debido a su trabajo como profesora, además indicó que tenía que hacer los deberes del hogar aparte de eso.
Caminatas	Antes caminaba sola, ahora va con su esposo	No ayuda, pero por seguridad sale con su esposo ahora, y a veces su hija la lleva manejando.	Previo a la pandemia era recurrente, pero por la pandemia debido al encierro y lo ha retomado pero con ayuda de la hija o el esposo debido a posibles peligros.	Previo a la pandemia y durante los tiempos en los que trabajaba iba a caminar para poder manejar el estrés, pero no iba al parque sino que manejaba hasta el jockey plaza a caminar sin necesariamente hacer compras.
Cuidado de plantas	Sola		Indica que es una actividad que realiza de toda la vida. Sin cambios durante la pandemia o posterior a esta.	Indica que le encanta regar el jardín, inclusive compro un árbol y cactus alrededor de esté en su jardín. También tiene macetas en la casa, considera que el regar el jardín es una de sus formas de relajarse.
Manejar vehículos	Sola		EL manejo es algo que hacía desde joven, la moto la dejo luego de casarse, pero mantiene el carro. El uso del carro descendió durante la pandemia y en la actualidad se mantiene.	Indica que le gustaba manejar vehículos como una moto honda, manejar el carro y bicicleta desde que era joven. indicó que algunas actividades como manejar bicicleta presentan cierto nivel de peligrosidad a la edad que tiene.
Reuniones con las Ursulinas	En grupo con las ursulinas			Indica que se unió en el 2012 por invitación de la madre Giselle. Era un evento recurrente previo a la pandemia, debido a esta las reuniones presenciales se volvieron virtuales y eso la obligo a aprender a usar el Zoom (antes si tenía manejo de PC). Nuevamente lo ha retomado los terceros sábados de cada mes o cuando las madres lo indiquen.
Música	Sola		Indica que regularmente toca órgano, y es una actividad que ha retomado más durante la pandemia hasta ahora.	Indica que es algo que practicaba desde joven con su hermana (16 años), también le gusta el karaoke y tocar la guitarra o cantar mientras hace tareas del hogar.

Fuente: Elaboración propia.

## Capítulo 6. Procesamiento de datos

### 6.1. Procesamiento inicial

El procesamiento inicial se centrará en agrupar las actividades de todos los sujetos de una forma global usando las clasificaciones de Sue y contrastarlas con la teoría del ocio serio.

#### 6.1.1. Actividades físicas de esparcimiento.

Tabla 13

Actividades físicas de esparcimiento

Actividades físicas de esparcimiento		
Sujeto	Actividades	Notas
Sujeto 1	Caminata	Era algo que realizaba previo a la pandemia, la frecuencia bajo por está y se mantiene baja. Sale con familiares y salir estrictamente no es algo que realicen tan seguido, también sale a caminar para comprar al mercado.
Sujeto 2	Dar vueltas en Bicicleta	Lo hace desde 5 años, para por la pandemia y lo retoma (trata de hacerlo diario)
Sujeto 3	Taller de ejercicios	Es un taller para principiantes, interdiaria
Sujeto 4	Caminata	Sujeto 4 y 5 están casados. Caminaban previo a la pandemia y bastante, la pandemia no altera y habito y prosiguen.
Sujeto 5		
Sujeto 6	Caminata	Prefiere que tenga rumbo, lo hacía durante la pandemia.
Sujeto 7	Yoga y gimnasia (ejercicio)	Es en casa, para mantener músculos fuertes. Se implementa durante la pandemia y persiste.
Sujeto 8	Caminata en el parque	Asociada a un club de Essalud, paro por pandemia y no lo ha retomado. (también es actividad social)
Sujeto 9	-Salida al parque -Ejercicios en casa	Es una actividad que hacía previo a la pandemia, lo hace con su esposo porque el necesita caminar. -La bicicleta estacionaria la realiza dentro de casa desde hace años y de forma diaria.
Sujeto 10	Caminata	Recurrente previo a la pandemia, para por está y aún lo realiza, pero sale con su esposo por seguridad. Maneja hasta el jockey y camina ahí.

Fuente. Elaboración propia

Para esta primera sección, se agrupan las actividades físicas de esparcimiento para proceder a describirlas mejor y determinar su recurrencia y afectación por la

pandemia. Se debe recordar que estas pueden tener un componente social si es que se realizan con otras personas, a la vez se debe diferenciar la pertenencia a una asociación realizar una actividad a realizarla simplemente con gente cercana, pero en concreto las categorías no son excluyentes.

Como parte de un procesamiento, se va a verificar la actividad física realizada por los entrevistados dentro de una perspectiva de ocio serio. Las actividades físicas de esparcimiento podrían encontrar un equivalente inicial en un tipo de actividad de ocio casual conocida como actividad aeróbica placentera, pero también verificaremos si se combinan con otros tipos de actividades de ocio casual y que condiciones antecedentes; constrictores y facilitadores y alteran su frecuencia o causan declive.

Las actividades físicas más recurrentes entre las personas entrevistadas fueron las **caminatas** (7 de cada 10 sujetos). Se debe distinguir entre una salida al parque para caminar a un proceso de caminar con un rumbo específico como parte de otra actividad. Desde la perspectiva de ocio serio, el primero puede ser un tipo de ocio casual mientras el segundo es más como una sub actividad parte de una actividad de tipo obligación, pero podría tener esa función.

Los sujetos 1 y 6 indican que, en realidad, caminar por sí mismo es una actividad de baja frecuencia, y en un caso preferible que tenga un destino específico como ir al mercado.

“Me doy a veces mi vuelta por el mercado, con eso cuento dos días, así un martes o un jueves, o cuento un miércoles o un sábado”. (Sujeto 1, entrevista)

“Generalmente si yo quiero hacer un ejercicio de caminar busco un destino y voy hacía ese destino. Eso de dar vueltas en el parque no va conmigo”. (Sujeto 6, entrevista presencial)

En general, esto puede concordar con que no hay interés en una actividad de caminata vacía, sino que la vinculan a un propósito o es parte de otra actividad como sus compras diarias. No significa que no hallan sujetos que no salgan estrictamente al parque o a caminar a otros lugares por caminar, además de esto se puede agregar un componente social si es que se sale con familia o amigos, dentro del ocio casual eso se entiende cómo un entorno en el que puede surgir conversación sociable, considerando que las clasificaciones pueden ser mixtas.

“No, no, para pasear a mi esposo... .. Lo saco a pasear con su tapaboca. Lo saco a pasear porque él tiene que caminar, el tiene que hacer ejercicios”. (sujeto 9, entrevista telefónica)

Entrevistador: “¿Aparte de esto van a caminar a los parques de acá?”

Sujeto 4: “Sí, hasta sicuani, por la avenida industrial, por Sicuani”. (Sujetos 4 y 5, entrevista presencial)

Entrevistador: “¿A veces sale a caminar con su esposo?”

Sujeto 1: “A veces por las tardes, así en el sol. Si no, salgo con mi nieto, los tres salimos. Damos un paseíto, nos vamos a tal sitio. Porque también es bueno caminar”. (Sujeto 1, entrevista)

Aparte de verificar la presencia de la actividad de caminata, se consultó cómo es que la pandemia impactó la realización de sus actividades físicas. Primero, dentro del grupo de caminata, se encontraron tanto a personas que cesaron las actividades de caminata como a las que prosiguieron con estas. La causa del cese para algunos en general fue el miedo a la pandemia, hubo un proceso de abandono de actividades de ocio para al menos uno de los sujetos, aunque en el entorno de la pandemia había regulaciones que limitaban el salir, al parecer se dio más por motivos socio psicológicos asociados al miedo a la enfermedad.

Entrevistador: “¿Durante la pandemia usted salía con mascarilla?”

S1: “No, le soy sincera tenía miedo de salir... miedo... con decirle ni siquiera abría la puerta”.

Entrevistador: “¿Cuándo ha retomado la actividad de caminar, después de vacunarse?”.

S1: “¡Exacto! Ahí ya nos animamos con mi esposo. Nos vamos por acá, a veces llegamos al parque de las aguas”. (Sujeto 1, entrevista presencial)

Entrevistador: “¿Durante la pandemia ustedes salían a caminar, de todas formas?”.

S4: “A caminar, y también porque teníamos algunas actividades, por ejemplo, mi hija nos encargaba algo...”.

Entrevistador: ¿Era similar cuando usted trabajaba o empezó a caminar más cuando se retiró?

S4: “Cuando me retire...”.

Entrevistador: “Ahora todos están vacunados y la gente está saliendo más. ¿Ahora están saliendo a caminar más, ¿no?”

S4: “Sí, sí, sí, sí, sí, salimos a caminar más, es una manera de hacer ejercicio, de no permanecer sentados”. (Sujeto 4, esposa del sujeto 5, entrevista presencial)

En general, se halla tanto gente que sigue las medidas de bioseguridad y aislamiento debido a miedo a enfermarse, como gente que a pesar de esto prosigue con actividades de ocio cómo la caminata. La pandemia cumple una función de constrictor de las actividades de ocio para algunas personas, de tipo estructural ya que esta fuera del control de los participantes, pero al momento de las entrevistas las vacunas ya se habían implementado y los entrevistados indican que están caminando más.

Esto puede indicar que al menos existe un nivel de preocupación por cuidar la salud a la vez de mantener las actividades de ocio preferidas, aunque como se ve más adelante el salir a caminar no es necesariamente la única actividad que realizan. Además de esto había recurrencia de la actividad de caminata previo a la pandemia en al menos cinco casos explorados.

Por otra parte, se debe igualmente explorar los otros casos en los que se realiza una actividad física dentro del hogar. En casos como el del sujeto 9, esta realiza ejercicios de bicicleta en casa a parte de las caminatas con su esposo:

S9: "Yo hago ejercicios por si acaso, todos los días hago bicicleta estacionaria. Hago ejercicios, todos los días la ducha".

E: "¿Desde cuándo que empezó a hacer la bicicleta estacionaria?"

S9: "Lo hago años, si tú me ves, tú no me dices la edad que tengo" (Sujeto 9, entrevista telefónica).

Igualmente, los sujetos 3 y 7 también tenían actividades físicas, pero en el interior del hogar, estos sujetos en particular presentan un tipo de lesión centrada en la pierna (fractura de tobillo para el sujeto 7 y lesión no especificada de pierna para el sujeto 3) lo que se consideraría como un constrictor intrapersonal al estar asociado a la condición corporal.

S7: "Sí, con pesas, yoga y otro de gimnasia rítmica, pero con música, pero es gimnasia, no baile... .. todo virtual".

S7: "Essalud tiene un equipo de profesores pagados por ellos y dan su servicio a las personas de la tercera edad, es el CAM, centro de adulto mayor, sino que con esto ya está copado mi día".

E: "¿Esta actividad la implementa durante la pandemia?"

S7: "Durante la pandemia".

E: "¿En la actualidad sigue realizándola?"

S7: "Sí". (Sujeto 7, entrevista telefónica)

Para esta sección, se encuentra cierta heterogeneidad respecto a la alteración de las actividades de ocio físicas en contexto de pandemia, por una parte, se debe recordar que las actividades como caminata se dan al aire libre así que estarían sujetas de reglas de aislamiento debido a la pandemia de Covid-19, en varios casos se llegó a retomar, pero en al menos un caso en el que se encontraba asociada a un club no se retomó porque el club en cuestión no abrió (para el sujeto 8). Por otra parte, los ejercicios en casa en los casos en los que se encontraron, al menos uno fue implementado durante la pandemia y el otro existía previo a este, ambos no se vieron alterados por el aislamiento social.



## 6.1.2. Actividades prácticas de esparcimiento.

Tabla 14

Actividades prácticas de esparcimiento

Actividades prácticas de esparcimiento		
Sujeto	Actividades	Notas
Sujeto 1	Manualidades (cocer, tejer y bordar)	Lo realiza hace cuatro años, empieza a tejer más durante la pandemia y ahora una vez por semana.
	Cocina	Es algo que indica empieza a hacer durante la pandemia cuando dejo de tener "empleada". Ahora ella lo hace e indica que le encanta, su esposo también la ayuda.
Sujeto 2	Jardinería	Lo hace 7 años antes, lo deja durante pandemia y lo retoma hace año y medio.
	Cocina	Aprende a cocinar durante la pandemia y persiste. Le encuentra gusto.
	Fabricación de macetas	Surge durante la pandemia, las usa para jardinería y es algo que aprendió de niño.
	Creación y mejora de máquinas.	Actividad asociada al trabajo que hace desde joven y persiste después de la pandemia. Lo considera so inclinación y le gusta arreglar o mejorar maquinas que tiene en la casa.
Sujeto 3	Cuidado de plantas	Lo realiza solo y lleva haciéndolo por 20 años
Sujeto 5		
Sujeto 4	Tejido Cuidado de plantas	Empieza a tejer más desde su jubilación, más en la pandemia y persiste. Para el cuidado de plantas es algo que siempre le ha gustado a ella y le dedico más tiempo debido a la pandemia.
Sujeto 6	Cuidado de plantas Tejido	Lleva cuidando plantas durante 50 años, sin cambios durante la pandemia. Respecto al tejido ya no lo hace, es muy pasivo para ella
Sujeto 7	-Costura y tejido -Jardinería	Para la costura, el sujeto lo realizaba desde hace 8 años, antes en grupo, ahora sola. Para el jardín indica que siempre lo ha tenido y aumento la frecuencia de su cuidado hace 10 años, cuando murieron sus padres.
Sujeto 8	Cuidado de plantas	Le dedicaba más tiempo durante la pandemia, después de eso ya no tanto por falta de tiempo.
Sujeto 9	Tejido	Lo aprendió por internet, en la época de la pandemia, lo hace cuando se cansa de leer o dar clases.
Sujeto 10	Cuidado de plantas	Actividad de toda la vida, no cambia por la pandemia y lo considera como una forma de relajarse.

Fuente: Elaboración propia

Está sección corresponde a actividades centradas en el trabajo manual, es posible que se puedan realizar en casa sin necesidad de salir, pero a la vez requieran ciertos tipos de insumos que se deban conseguir fuera lo que plantearía dificultades dentro de un contexto de pandemia. También se debe considerar la posibilidad de que el jardín se encuentre fuera de casa y como esto es impactado por las primeras fases del aislamiento.

Dentro de la teoría del ocio serio la mayoría de estas actividades no se consideran de ocio casual por el conocimiento que requieren, de acuerdo a las actividades encontradas la mayoría de estas se podrían considerar como actividades de "Hobbyismo", tipo serio, al ser actividades que requieren cierto nivel de habilidad, sin embargo, tendríamos que problematizar esa afirmación tratando de usar otras categorías.

Una de las primeras actividades recurrentes dentro de la investigación es el tejido, bordado y costura. Entre todos los sujetos entrevistados la mitad lo realiza o había realizado al momento de la entrevista, todos los sujetos eran mujeres, no se encontró ningún hombre que se involucrara en esa actividad (por otra parte, solo se entrevistó a 3 hombres). En todos los casos, se inició o retomó esta actividad durante el periodo de jubilación, no previo a este:

"Yo me pongo a remendar y tejer, también bordo... íbamos a la parroquia, ahí estaban esas clases... de ahí me fui a Reina de la Paz, estaba ahí jubilada y ahí aprendí a bordar". (Sujeto 1, entrevista presencial)

"Sería una vez a la semana o dos veces". (Sujeto 1, entrevista presencial)

"Igual seguía tejiendo más acá, porque no salía ni a comprar". (Sujeto 1, entrevista presencial)

"Tejer es un hobby... generalmente ahora en mi jubilación porque cuando trabajaba no tenía tiempo para esto, cuando me he jubilado he tejido más". (Sujeto 4, entrevista presencial)

"Sí, también en la pandemia... ahora también... cuando veo televisión es que avanzo más en tejido porque cuando estoy escuchando mi mano va funcionando". (Sujeto 4, entrevista presencial)

No, no he implementado. No más el tejido, le he tejido a mi nieta sacones, chompas, en los momentos que me cansaba de leer o al momento que terminaba de dar clases y tenía un rato libre ahí me ponía a tejer. (Sujeto 9, entrevista telefónica)

Dentro de los sujetos que tejen, se encuentran casos en los que se aprendió durante la pandemia o existían un conocimiento previo que se aplicó posterior a la jubilación, ambos casos indican que prosiguen en tejer durante la pandemia (pico) o tejían más, pero el sujeto 1 indicó que la frecuencia con la tejía bajo en la actualidad, para el sujeto 4 es un hobby. Por otra parte, el sujeto 7 ha dejado de tejer, pero indicó que tenía épocas en las que lo hacía: "ahora no, yo tenía mis épocas en que tejía, no

tejo no quiero tejer, es demasiado pasivo para mí por ahora" (Sujeto 7, entrevista presencial), se rehúsa a realizarlo debido a la pasividad de la actividad.

Para clasificarlos en una actividad de tipo hobby de tipo ocio serio, dentro de la perspectiva de ocio serio, se tiene que cumplir algunos requerimientos, en general, una actividad como tejer podría tener una contraparte profesional en la costura o diseño, pero no considero que tengan la misma escala por el nivel de habilidad que se requiere. Aparte de eso, hubo accesibilidad al conocimiento del tejido entre los entrevistados, ya que indican que lo aprendieron a través de tutoriales en línea, cursos en la iglesia y una indicó que lo aprendió de niña en la escuela, pero ninguno requirió una educación formal especializada. Por otra parte, por la frecuencia por la que se realiza podría calificarse como ocio basado en proyectos, además que el mismo ocio en proyectos también contempla la habilidad de cocer.

El sujeto 5 lo clasifica claramente como un hooby además de indicar que cose con alta frecuencia, al igual que el sujeto 7:

Sujeto 5: "También tejo bastante".

Sujeto 7: "Sí, yo siempre tejo. Hago mis cosas".

A diferencia de las anteriores, el Sujeto 1 indica que teje ocasionalmente cuando un familiar se lo pide y tiene una frecuencia baja, además de que se encuentra asociado en algunas ocasiones a la solicitud de una familiar que podría bien marcarla dentro de una actividad de tipo obligación, pero se indica que como tal no hay gran recurrencia:

Sujeto 1:

No, tengo mi latita donde tengo mis agujas e hilos. Mis hijos "arréglame mi basta" igual que mi nietecito que es un poquito gordito me dice "se me ha salido un botón"..ah ya, hijito, a veces también me pongo a tejer, borda... Sería una o dos veces a la semana.

Otra de las actividades que más se presentan dentro de las prácticas es la del cuidado de plantas y asociados, para cuestiones prácticas se usa de forma intercambiable con jardinería y aparte se debe recordar que es posible que se tengan macetas dentro de una casa sin necesariamente tener un jardín. Se tendría también que recordar que de acuerdo a la exigencia de la actividad podría haber un componente físico en el cuidado de plantas, pero esto es más un medio para la actividad que el fin en sí.

Clasificar la actividad de jardinería o cuidado de plantas en general desde una perspectiva de ocio serio se puede usar la categoría de actividades de creación, como

ocio tipo hobby y serio. Como tal no hay una categoría específica que menciona las actividades de jardinería, pero se puede abordar desde lo mencionado anteriormente si es que es una actividad recurrente que requiere cierto nivel de habilidad, por otra parte, para que clasifique como ocio debe haber al menos un cierto gusto por la realización de la actividad, o si no se tornaría en una obligación no placentera, lo que la descalificaría como ocio.

Para este caso en particular, se pudo encontrar dos hombres que realizaban actividades relacionadas al cuidado de plantas (Sujeto 2 y 3).

E: "¿Le dedicaba más tiempo al jardín durante la pandemia?"

S2: "Si bueno, le dejaba un tiempo, pero luego volvía".

E: "En la actualidad le dedica más tiempo".

S2: "Si en la actualidad veo que... le falta agua".

S2: "...Puedo regar y podarlo, podarlo, tanto el interno como el externo...".

(sujeto 2, entrevista telefónica)

S3: "Si hago el jardín, de la calle, mi jardín, solo. ... si teníamos, pero yo siempre lo corto, lo abono, lo preparo, trato de tenerlo lo mejor posible."

S3: "Antes no tenía tiempo por su trabajo... te voy a decir que eso lo hago hace unos 7 años".

S3: "...Mientras este, estuvimos con el encierro estricto no se podía hacer nada...".

S3: "Al año y medio, ya que estuvimos vacunados realizamos la actividad normal".

S3: "Siembro, abono, cambio las plantas".

E: "Supongo que ahí aplica el conocimiento de agricultura".

S3: "Sí, eso me sirvió mucho". (sujeto 3, entrevista presencial)

Para ambos casos, la actividad se había iniciado mucho tiempo previo a la pandemia, aunque no se llegó a preguntar sobre asociación directa con el retiro en caso del sujeto 2. En caso del sujeto 3, este indica que no tenía tiempo antes de su retiro, por otra parte, se vio que su jardín era externo al ir a su vivienda lo que explica que no haya podido cuidarlo durante los meses iniciales de la pandemia (también indica que su hija no se lo permitía), comparativamente el sujeto 2 con jardín interno pudo hacerlo. Por otra parte, al menos por lo entrevistado no se pudo distinguir claramente si las actividades del jardín las realizan como algún tipo de obligación relacionada a la

casa o como un hobby, así que para la perspectiva del ocio serio no podemos asumir que constituya una actividad que se pueda entender como ocio.

Aparte de estos, también hay cinco sujetos mujeres que realizaban actividades de cuidado de plantas (Sujetos 4,6,7,8 y 10). Para las entrevistadas, en la mayoría de los casos llevan cuidando las plantas por bastante tiempo antes de la pandemia y esta actividad no tuvo variación por está ni posterior, en otros casos empezaron a dedicarle más tiempo al cuidado por la pandemia, pero volvieron a reducir la frecuencia de este en la actualidad.

S7: “Siempre he tenido un jardín, pero que me dedicué más a las plantitas... 10 años... Realmente, cuando ya falleció mi papito pude hacer las cosas, lo que yo quería”. (Sujeto 7, entrevista telefónica)

S8: “Esas plantitas que las hago acá en mi patio, tengo como cuatro macetas grandes... no hay ni tiempo de verdad quisieras darles todo el tiempo”.

Entrevistador: “¿Usted encontró algo nuevo que hacer durante la pandemia?”

S8: “...Cuidar a mis plantas por ejemplo... cuidar a mis plantas porque ya tenía más tiempo”. (Sujeto 8, entrevista presencial)

En general, es una actividad que realizan solas, aunque el sujeto 7 también indicó que previo a la pandemia tenía un jardinero que realizaba la actividad de podar las plantas.

Aparte de una conversación sobre la frecuencia, debemos incluir en la conversación si las actividades de jardinería califican realmente como ocio para las mujeres entrevistadas, más que como una actividad de obligación para el mantenimiento del hogar, por otra parte, debemos recordar que una obligación que resulte agradable para los sujetos si calificaría como ocio:

“Ah sí por supuesto. Me gusta regar. Ese parque no pertenece particularmente a nosotros, pero sí al riego. Yo riego este triángulo de aquí, lo riego lunes, miércoles y viernes. Me encantan mis flores y plantas, así que le dedico mucho tiempo a mis flores y plantas, al jardín interior y al parque.” (Sujeto 4, entrevista presencial)

En general, todos los sujetos mujeres indicaron tener un gusto por la actividad de jardinería o el de al menos regar plantas, definitivamente calificara cómo ocio desde una perspectiva de ocio serio. Como clasificación más precisa, se podría usar como un hobby, pero se puede problematizar viendo que, al menos en ciertos casos, indican que solo se realiza actividades de regado, que podría afirmar que son un poco más simples que un cuidado de plantas que requiere más experiencia o conocimiento

sobre estas, así que podría caer en el rango de una obligación agradable asociada al mantenimiento del hogar.

Una actividad adicional que se repitió en menor cantidad fue la cocina, pero no en el sentido tradicional de actividad de obligación orientada a cuidado de la familia. Los entrevistados (sujeto 1 y 2) indicaron ciertas particularidades que nos hacen clasificarlas como una actividad de ocio más que como trabajo del hogar. Desde una perspectiva de ocio serio la cocina sería simplemente una obligación, por lo que se tiene que entender en qué contexto la actividad de cocina puede constituir una actividad de ocio. Por el nivel de conocimiento requerido para ciertos tipos de platos, al menos podríamos empezar a asumir que no constituye realmente una actividad casual.

Primero que todo, el sujeto 2 (varón) indica que es una actividad que empieza a realizar después de su retiro, no es algo que llevan haciendo toda la vida, en contraparte con el sujeto 1 que cocinaba previo a la jubilación a pesar de trabajar. Por otra parte, indican que es algo que les encanta o que han podido encontrarle gusto.

"...te cuento que aprendí a cocinar porque miraba programas en Internet... .. durante la pandemia, sí... tenía tiempo, me sobraba el tiempo, estábamos encerrados... se me ocurrió y me gustó... [antes de la pandemia] el trabajo era estricto y no tenía tiempo para nada... nulo no sabía nada...

"...ella [esposa del entrevistado] me indicaba y de ahí aprendí... ahora prácticamente casi diario... los dos cocinamos".

"[cocinar] me gusta, me encanta, tanto es así que ahora creo platos...". (sujeto 2, entrevista personal)

"...porque sí cocino todos los días. Porque la limpieza se encarga la chica, pero yo me encargo de la cocina. A mí me encanta.... La empleada es para la limpieza que es lo más duro". (Sujeto 1, entrevista personal)

Lo que se puede entender inicialmente es que, por parte del sujeto varón, hubo un surgimiento de la actividad de cocina, tiene un componente creativo y además es una actividad que a pesar que pueda equipararse con una labor para el hogar, pero resulta agradable lo que haría que se calificará cómo ocio, al menos inicialmente por un tipo de descarte en el que es una actividad agradable para la persona, no laboral y aunque tienda un nivel de coacción ya que es necesaria para el mantenimiento del hogar en comparación con otras actividades que tienen como fin la diversión, se ha logrado encontrar un gusto particular en realizar estas actividades.

Desde una perspectiva del concepto de ocio, si lo entendemos como actividades que tienen como una de sus características el realizarse en el tiempo libre,

dentro del contexto en el que se generaron para el sujeto 2, el aprender a cocinar es una actividad que surgió durante un periodo de encierro que dio una gran disponibilidad de tiempo libre, tuvo un proceso de auto aprendizaje e indica que lo realiza en compañía además que es una actividad que le permite hacer un ejercicio en creatividad. En comparación, el sujeto 1 indica que cocina toda la vida, aun así, le gusta, pero que dispone de una trabajadora del hogar para realizar labores más duras, lo que le deja tiempo libre para poder dedicarse a cocinar, se puede especular que el cocinar resultaría menos agradable si va de la mano con otras labores del hogar.

Lo último que podríamos decir sobre la cocina es buscar una forma de clasificarla dentro del marco del ocio serio, ya sabemos que es una obligación agradable para los sujetos 1 y 2. La clasificación de acuerdo a la teoría sería una actividad de hobby tipo creación, que califica cómo ocio serio, la frecuencia con la que lo realizan lo saca del marco de ser algún tipo de proyecto ocasional, por eso se puede considerar que encaja bien como un hobby “creativo”.

Finalmente, un caso particular de un tipo de actividad de ocio serio es una actividad de “creación”, el sujeto 2 indicó que le gusta crear, además de ser la persona que estaba interesada en crear nuevos platos de cocina o fabricar macetas.

Sabes que...me gusta crear ... Yo mismo he hecho el tablero para la cocina. Hago la...creo artículos para poder... la cocina lo que es del gas, lo que normalmente no lo hace nadie. Yo con mi creación lo hago...”. (Sujeto 2, Entrevista personal)

En el marco del ocio serio, se cuenta con una clasificación que encaja como actividad creativa, que sería un ejemplo claro de la actividad de fabricación y “charreo” como un hobby dentro de las búsquedas serias. El sujeto indica que fabrica dispositivos diversos para arreglar artefactos de la casa, además de que solía aplicar esos conocimientos cuando trabajaba en una fábrica, no consideraría que lleva a una carrera de ocio como tal, ya que es una actividad que realiza en solitario en su domicilio. Además, por lo que se conversó, se puede verificar que recibe una de las recompensas del ocio serio que sería la auto expresión, ya que puede manifestar sus conocimientos acumulados a través de la fabricación.

## 6.1.3. Actividades culturales de esparcimiento.

Tabla 15

Actividades culturales de esparcimiento

Actividades Culturales de esparcimiento		
Sujeto	Actividades	Notas
Sujeto 1	Lectura	Lee muy poco desde su retiro, esto no varía por la pandemia.
	Ver televisión	Veía más televisión previa a la pandemia, más durante la pandemia. En la actualidad ve con menos frecuencia.
Sujeto 2	Escuchar Música	Lo realiza toda la vida, indica heredo el gusto de su padre y lo hacen mientras cocina con su esposa.
	Televisión	Durante la pandemia establece un horario específico para ver con su esposa e hija.
	Lectura	Lee solo, previo al retiro leía poco (por trabajo) y empieza a leer más durante la pandemia. Lee la biblia principalmente.
Sujeto 3	Lectura	Lee desde hace 10 años, se mantiene durante la pandemia y ahora. Frecuencia es diaria. Relacionada a la biblia.
	Pupiletras	Lo empieza a hacer durante la pandemia.
	Televisión	Preferencia por ver cosas religiosas y de acción.
Sujeto 5	Crucigramas	Hace los crucigramas de Perú 21 y se entretiene.
	Tocar Música	Profesión, durante la pandemia siguió y le ayuda a superar problemas.
	Lectura	Lecturas bíblicas, diaria.
Sujeto 4	Lectura	Lecturas bíblicas, indica que lee desde el colegio y al unirse a la asociación lee más obras religiosas. Lee bastante durante la pandemia y ahora.
Sujeto 6	Televisión	Veía más televisión el primer año de la pandemia, ahora ve 75% menos. Lo considera secundaria.
	Lectura	Empieza a leer durante la pandemia, Homilías y le ayuda a seguir adelante. Persiste post pandemia.
Sujeto 7	Lectura de libros por teléfono	Una persona de la biblioteca nacional la llama los viernes, lo implementa durante la pandemia y persiste hasta ahora. Prefiere oír libros históricos o religiosos.
	Lectura regular	Empieza a leer más luego del retiro, indica que le gustan libros históricos o bíblicos, y también escucha audio libros.
	Libros electrónicos	
Sujeto 8	Televisión	Indica que en general ve poca televisión por falta de tiempo. No le gusta ver cosas de sufrimiento, sino comedia o programas con finales felices.
	Oír entrevistas o biblia	Escucha entrevistas o lecturas de libros en línea, Oye el evangelio, indica que por miopía no puede leer.
Sujeto 9	Crucigramas	Lo hace cuando está cansada de otras actividades.
	Ir al cine y teatro	Lo hacía previo a la pandemia y no ha podido retomarlo.
	Ver televisión	Le gustan películas de reyes, y agradable y que levanten ánimo. También caso cerrado. Le es difícil ver TV por las clases que da.
Sujeto 10	Actividades relacionadas a la música	Le gusta tocar órganos y lo ha retomado desde la pandemia hasta ahora.
	Televisión	Previamente no veía mucha, empezó a ver más televisión durante la pandemia, de ahí bajo la frecuencia.

Fuente: Elaboración propia

Una de las actividades por la que se consulta en todas las ocasiones es el **uso de la televisión**, también se debe recordar que en la actualidad se puede usar una

televisión para ver aplicaciones de streaming como netflix o ver videos de youtube desde una TV o computadora, que entrarían dentro de la misma categoría de televisión al tratarse de un consumo pasivo, esta estuvo presente en casi todos los consultados.

Desde la perspectiva de ocio serio, el consumo pasivo de televisión se considera de entrada como una actividad de ocio casual del tipo de entretenimiento pasivo que podría tornarse activo, sin embargo, el análisis que podemos realizar es si esta actividad de ver televisión encaja con las recompensas del ocio casual o no.

En esta sección, para responder la pregunta principal tenemos que esclarecer cómo es que se afecta la frecuencia en la que se ve la televisión durante la pandemia, previa a está, y aparte de esta se podrá ver qué factores la afectan. Todos los sujetos que se les hizo la pregunta sobre televisión nos han indicado que, al momento de la entrevista, en un periodo que se podría haber considerado como post pandémico, veían poca televisión, pero se va a explorar si hubo una variabilidad o los motivos por los que está se dio.

El sujeto 1 indica que veía más televisión durante la pandemia, pero al momento de la entrevista expresó frustración por la situación política del país, además de un disgusto por lo que veía en las noticias, por lo que posterior a la pandemia indica que ha dejado de ver tanta televisión, se dio un abandono del tipo socio psicológico por presiones socio psicológicas causadas por una combinación de factores, el entrevistado trabaja en educación y, de alguna forma, le afectó que un profesor como el expresidente Pedro Castillo fuera atacado constantemente por la prensa. Además, se dio también un abandono volitivo, ya que, en algunos casos, tiene que cuidar a su nieto o lo ayuda con tareas. Finalmente, al menos una de las recompensas del ocio casual sería la regeneración, pero el tener que ver un ciclo de noticias negativo ha evitado que se produzca ese efecto y sea abandonado, por lo que se podría concluir que la actividad de ver televisión no constituyó un verdadero ocio para el sujeto 1 y se vio obligado a abandonarlo.

Para los sujetos 2 y 3, no se preguntó a profundidad sobre las variaciones que han tenido en la televisión, indican que ven poca en la actualidad y tienen preferencias por acción, algo resaltable del sujeto 3 es que puso un horario para ver televisión junto con su familia, lo que nos puede indicar que podría existir un componente relacionado a las relaciones interpersonales, pero se tendría que estudiar si es que hay algún tipo de interacción entre los miembros o solo consumen la televisión de manera pasiva.

Por otra parte, los sujetos 4 y 5, que son una pareja, indican que no ven tanta televisión. En caso del esposo, se indica inicialmente que él tenía problemas para escuchar, que podría ser una constrictor intrapersonal que limita esta actividad, por otra parte, la esposa señala que es una actividad secundaria que combina con una actividad como el tejer. En general, no es una actividad que indican que realizan mucho al momento de la entrevista.

Los sujetos 8 y 9 coincidieron en que prefieren ver cosas que levanten el ánimo o sean felices. Pero igualmente indican que tampoco ven tanta televisión. El sujeto 8, por el tipo de programación preferida indica que le tiene una preferencia por ver historias como comedias, o historias en las que muestren personajes que superen la adversidad, indica que constrictor intrapersonal está asociado a su separación, lo que al parecer la aleja de programación que muestre solo emociones negativas.

“No tengo tiempo... no puedo ver películas dramáticas, fuertes ni de niños que sufran, entonces no veo... lo que si me gusta son los milagros de la rosa de Guadalupe, ¿por qué? Porque tienen final feliz”. (Sujeto 8, entrevista personal)

Finalmente, el sujeto 6 y 9 indican que veían más televisión en pandemia, por el aislamiento, que funcionaría como un constrictor estructural, pero que esta frecuencia ha bajado al momento de la entrevista.

[¿Empezó a ver más televisión?] “...Sí, el primer año, sobre todo, porque no podíamos ni salir... He bajado un 75 %, ahora veré, que diré, un 25 % de lo que viva entonces” [La pandemia]...”. (Sujeto 6, entrevista personal)

Otra de las actividades culturales más presentes es la lectura, que casi todos los entrevistados indican realizarla. Dentro de la teoría de ocio serio como tal la lectura no es solamente una actividad de ocio, si es que estuviera asociada a labor o estudio se podría considerar una obligación y no necesariamente calificaría como tal.

Ahora, dentro de la misma teoría de Stebbins, se indica que la lectura puede estar asociada a actividades de ocio serio del tipo hobbies de artes liberales, destinadas a la adquisición de conocimientos por sí mismo. Una recurrencia temática de la lectura es que se leen textos asociados a temas religiosos o la biblia en sí, en la mayoría de los casos se inició una lectura más frecuente o posterior al retiro o en el periodo de la pandemia y ha persistido en la actualidad. Será importante que verifiquemos si la predominancia de lecturas religiosas se da solo por un deseo de conocimiento o algo más. Pero, por tratarse de artes liberales en este sistema de

hobbies, no incluye como tal la lectura de textos religiosos dentro de esa clasificación de ocio serio.

Por otra parte, el mismo autor hace un acercamiento a la idea de contemplación y espiritualidad como enfoques que podría incluir a la religión dentro de la perspectiva del ocio serio (Stebbins, 2020), pero no se refiere a actividades de lectura, sino a actividades relacionadas con meditación y estados de pensamiento. Sin embargo, estas actividades llevan a una apreciación espiritual, lo que tendríamos que verificar es si la lectura, más allá de un hobby de ocio serio, tiene efectos en la vida espiritual de las personas entrevistadas, ya que la clasificación de hobby de artes liberales es insuficiente al no incluir la lectura de temas religiosos como una de sus actividades centrales.

De todos los entrevistados, cinco en total indican que tienen una lectura centrada exclusivamente en textos religiosos. El sujeto 3 indica que es lo único que leía al momento de la entrevista, aunque no indicó causas, también dice que no le gusta leer novelas al momento de preguntarle. Por otra parte, la pareja de sujetos 4 y 5 indican que tienen una preferencia por la lectura de Santos y hubo una transición de la lectura de autores como Jaime Baily u otro tipo de literatura, pero su preferencia ha cambiado al unirse a un grupo religioso local, además que han desarrollado hábitos de lectura, que bien podrían reforzar esta actividad. Además de esto, ninguno de ellos modificó su hábito de lectura durante la pandemia, este se mantuvo.

Sujeto 4: “Antes disfrutaba más con las obras de él [Jaime Baily], pero esta última que ha escrito no me gustó para nada esa forma de escribir. Prefiero leer los libros Santa Teresita, San Agustín”.

Sujeto 5:

“Bueno, a mí siempre me ha gustado leer obras de la literatura. Cuando estaba en el colegio leía más obras de literatura, no tanto obras religiosas. Pero, ahora que hemos entrado a Bodas de Caná, me gusta leer obras religiosas.” (Sujetos 4 y 5, entrevista personal”.

Por otra parte, los sujetos 6 y 7 también incluyen textos religiosos en sus actividades de lectura, el sujeto 6 tuvo una transición de lecturas más mixtas a exclusivamente casi religiosas, pero esto se dio por una circunstancia personal asociada al fallecimiento de familiares. El Sujeto 6 indica que, debido al fallecimiento de su esposo, empezó a dejar la lectura de temáticas de novela o libros históricos y

cambio a temáticas más religiosas, que también estuvo influido por su presencia en la iglesia, además de que afirma que le ayuda a “sostenerse”.

Sujeto 6: “En realidad, ahora es todo relacionado con la palabra, con Dios, con...eso es lo que más me satisface ahora porque me maravilla encontrar cosas de hace más de dos mil años que son actuales y vigentes”.

Entrevistador: “¿Recuerda desde cuando empezó a leer bastante estos libros bíblicos?”.

Sujeto 6: “Creo que hace quince años que mi esposo falleció ya, me volví más para mí que para el mundo. Porque antes leía novelas, libros históricos o cualquier otra cosa”. (Sujeto 6, entrevista personal)

Lo que se puede verificar es que hubo un abandono de una actividad de lectura de tipo de artes liberales, impulsada por presiones sociopsicológicas derivadas del fallecimiento de un familiar, lo que surge es una actividad de lectura del tipo religioso, que aunque tenga una dificultad de clasificar dentro del sistema de ocio serio, el entrevistado indica que le otorga una sensación de satisfacción, que se podría equiparar a una recompensa de enriquecimiento personal visto como una experiencia valorada por la persona.

El sujeto 7 indica que también tuvo una transición a la lectura de temas religiosos, pero no se convierte en su única temática exclusiva.

Entrevistador: “También me dijo que se dedica a la lectura de la biblia u otros libros electrónicos. Usted, por su carrera de enfermera ¿leía bastante?”

Sujeto 7:

“Muchísimo. Sobre todo cuando estuve en la -inteligible- de un libro que se llama, que trataba de cirugía, tenía como 44 capítulos, era de doctores internacionales. Ahí aprendí muchísimo. Pero yo prefiero leer libros de historia, me encanta leer historia, Roma, mitología griega, todas esas cosas. Todos los libros de los evangelios de la biblia, todo eso. Ese es mi interés principal”.

Entrevistador: “En ese caso, me dice que antes leía por trabajo, pero ahora lee por que le interesa”.

Teresa: “Porque me interesa y me gusta”. (Sujeto 7, entrevista personal)

Primero que todo, en el sujeto se ve que hay una transición de lectura por obligación asociada a su trabajo, ya que ella trabajaba de enfermera, al desarrollo de un hobby de artes liberales por medio de la lectura al tratarse de textos históricos, en el cuál el sujeto expresa abiertamente que tiene gusto e interés, sin estar rodeado por algún tipo de coerción, lo que lo hace calificar de lleno como una actividad de ocio.

Por otra parte, aunque sabemos que ella va a misa por toda la vida, no le preguntamos exactamente su relación con la espiritualidad, pero sabemos que parte de la razón que empezó a leer más textos es el fallecimiento de sus padres (que indicó los cuidaba), indica que le dio tiempo para tener una “vida propia”, lo que es indicativo de que la familia era un constrictor interpersonal, y cuando este dejó de ejercer presión, se pudieron desarrollar nuevas actividades de ocio y, por último, su hábito de lectura no fue impactado por la pandemia.

Alternativas a las lecturas que se han podido encontrar, ha sido el que algunas de las personas entrevistadas lo que hacen es usar audiolibros por medios virtuales, las entrevistadas 7 y 8 indican que les leen libros o escuchan los evangelios como parte de sus actividades, ellas hacen usos de la tecnología para acceder al contenido de los libros en los que están interesadas.

Sujeto 8:

“Me gusta escuchar. La biblia, por ejemplo, yo no la leo, la escucho. Qué bueno que hay en youtube, esos aparatitos.” ... “En cambio leer, como que me canso porque soy miope. Yo ya no me concentro, pensando en arreglar esto o lo otro. Ahora prefiero escuchar...”. (Sujeto 8, entrevista personal)

En caso de la entrevistada 8, ella indicó que el uso de audiolibros se asociaba a un problema de miopía que le impedía leer además que le cansa, lo que consideramos como un constrictor intrapersonal asociado a una condición física, ya que esta deteniendo una actividad de lectura regular, además que el sujeto tiene preferencia por escuchar contenido (actividad pasiva) antes de adquirirlo de manera activa, la actividad es obviamente ocio por existe la preferencia y gusto de su realización, sobre cualquier sentido de obligación.

Al volver a la entrevistada 7, ella, aparte de leer libros también contaba con un programa de lectura ofrecido por la biblioteca nacional, en el que un voluntario le lee un capítulo de un libro de manera semanal, esta actividad sí se implementó en la pandemia y nuevamente el sujeto indica que es una actividad por la que tiene gusto.

Como ya se indicó, casi todos sujetos leen mayoritariamente temas religiosos como la biblia o lecturas asociadas a santos o la Iglesia, la explicación básica es que el contacto que nos consiguió las entrevistas estaba relacionado con asociaciones religiosas y usó ese medio para conseguirnos contactos, lo que explica el sesgo a la lectura de estos temas, además para responder la pregunta se estudia tanto el cambio de frecuencia en la lectura, las causas y como la pandemia los afecto.

En general, las clasificaciones que nos ofrece Stebbins sobre actividades de ocio sí contemplan la lectura, como ya fue indicado, dentro de un entorno de hobby de artes liberales destinados a la adquisición de conocimiento, pero hay una clara exclusión de la lectura de temas religiosos, sin embargo, se encuentra que existe un gusto por este tipo de actividades, además que no existen componentes coercitivos aparentes y los sujetos indican que obtienen beneficios asociados al ocio con este tipo de actividad, se podría argumentar que es un equivalente a la contemplación espiritual ya que, hasta cierto punto, tiene una relación con actividades religiosas provenientes de las asociaciones a las que pertenecen, pero se necesitaría hacer un estudio más profundo sobre la actividad, su entorno y la historia de los sujetos con está.

Por último, una de las actividades menos recurrentes (dos sujetos) fueron las actividades musicales, el sujeto 5 tiene la música (canto y guitarra) como profesión de la vida e indica que lo aplica de forma constante en las actividades de voluntariado que realiza para la iglesia. Aparte de tratarse de una actividad de voluntariado religioso, la esposa indica que, al sujeto 5, la música le ayuda a superar problemas durante la pandemia.

"La música le ha abstraído bastante de los problemas, de la pandemia de todo"... ¿qué cosa es pandemia?, pero la música le divertía. Estaba en otra etapa él. La música le distraía bastante". (Sujeto 4 sobre sujeto 5, entrevista personal).

## 6.1.4. Actividades sociales de esparcimiento.

Tabla 16

Actividades sociales de esparcimiento.

Actividades sociales de esparcimiento		
Sujeto	Actividades	Notas
Sujeto 1	Salidas con el grupo de la promoción	Se integra después del retiro, durante la pandemia se suspenden y se hacen reuniones por Facebook. Se reanudan a la actualidad.
	Actividades del grupo pastoral	Se une en los 80's, antes de su retiro. Durante la pandemia se realizan reuniones por Facebook y se retomaron actualmente.
Sujeto 2	Ir a la iglesia	Va hace 5 años, cambia a misa virtual durante pandemia y lo retoma en la actualidad (post vacuna). Interdiaria.
	Grupo de la pastoral	Se une de forma posterior al pico de la pandemia.
	Reuniones en línea	Con un grupo de amigos de su antiguo barrio. Se han contactado después de la pandemia.
	Viajar	Previamente a la pandemia viajaban 2 a 3 veces al año, con la pandemia para y ahora viajan con poca frecuencia.
Sujeto 3	Fulbito	Solía realizarlo con un grupo de amigos, ya no puede por una lesión.
	Viajes	Solía ir de viaje previo a la pandemia, por esta lo ha dejado.
	Grupo de oración de la iglesia	Va hace 20 años, recurrentemente se realiza lectura de la biblia en la parroquia y durante la pandemia se torna virtual.
Sujeto 4	Misa	Sujeto 4 y 5 van juntos los domingos y algunos sábados.
Sujeto 5	Seminarios de bodas de Canaán	Reuniones los sábados, se involucran más después de jubilarse.
	Clases de marinera	Recientemente (post pandemia). La da la iglesia pero su esposo no va.
Sujeto 6	Reuniones de la pastoral	Se realizaban previo a la pandemia, pero no se han retomado actualmente ni realizado virtualmente.
	Viajes	Normalmente viaja 2 veces al año en familia. Para por la pandemia y lo retomaron 9 meses después.
	Misa	Va hace 25 años. Actualmente va a misa todos los días.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17

Actividades sociales de esparcimiento (continuada).

Actividades sociales de esparcimiento		
Sujeto	Actividades	Notas
Sujeto 7	Taller de diálogos y Redes sociales	
	Curso de la biblia	Inicia 2 a 3 años antes de la pandemia, se torna electrónico por la pandemia pasado 5 meses y ella asiste en la implementación virtual.
	Ir a misa	Indica que es algo que hacía toda la vida, va hasta ahora, pero durante la pandemia se tornó virtual y ahora ha vuelto a ir los domingos presencialmente. Va todos los días a misa virtual.
Sujeto 8	Reuniones con grupo de las ursulinas	Se une hace 12 años, por la pandemia paran las reuniones por un año. Crean un grupo de WhatsApp para conversar (no les gusta) y se retoman el año pasado en marzo las reuniones por google meet.
	Juego de mesa (en grupo)	Se reúne con un grupo de vecinas desde hace 4 años, para por la pandemia para las reuniones, se retoman actualmente.
	Voluntariado en Essalud	Se trata de atender adultos mayores, lo realizaba hace 17 años pero lo deja de hacer por la pandemia, no se retoma.
	Parte del ministerio de la palabra	Asociado con ir a misa, hacían lectura del evangelio los martes y jueves. Se detiene por la pandemia y se retoma a la actualidad, pero van a misa los domingos.
Sujeto 9	Reunión con grupo de oración	Indica en la actualidad ya no puede ir porque tiene que cuidar a su esposo.
Sujeto 10	Reuniones con grupo de las ursulinas	Se une en el 2012. Iba recurrentemente y por la pandemia se torna virtual (usando zoom), en la actualidad lo retoma los terceros sábados de cada mes.

Fuente: Elaboración propia

Las dos actividades sociales más recurrentes entre los sujetos entrevistados son actividades relacionadas a **grupos de la iglesia** (como la pastoral o las ursulinas) e ir a misa en sí mismo. Esta actividad también ha ofrecido una alternativa virtual que se implementó después de cierto periodo que eran las misas virtuales. En general, se encuentra esta recurrencia debido a la forma en la que se obtuvieron los contactos para la entrevista ya que la muestra no fue estrictamente aleatoria.

En este caso, se puede enfrentar la dificultad de que no hay una clasificación directa a la pertenecía al grupo, sino que se deben clasificar las actividades realizadas dentro del grupo de la iglesia para obtener una clasificación más certera dentro da perspectiva del ocio serio. Por otra parte, la teoría inicial de Sue indica que la pertenecía a asociaciones es una de las prácticas de ocio en las que predomina la relación social.

Los sujetos 1, 2, 6 y 7 realizan actividades que se podrían considerar voluntariados de tipo religioso, más allá de su pertenencia a las asociaciones. El sujeto

2 indica que parte de su involucramiento en la iglesia, que se dio en los últimos meses cercano a la entrevista, es el ayudar a la organización de diversos eventos, promover el retorno a la iglesia en físico, ya que al momento de la entrevista no se había abierto completamente. El sujeto 7 indica que ayuda organizar un curso de la biblia de manera virtual, ya que hubo dificultades durante la pandemia y se tuvieron que cerrar los cursos físicos, la sujeto 6 indica que ayuda en la coordinación de actividades voluntarias y reuniones de apoyo a adultos mayores dentro de la iglesia, que era una actividad que había parado durante la pandemia, además que sí realiza la lectura de la palabra cuando va a la iglesia. El sujeto 1, finalmente, indica que sus actividades de voluntariado involucraban dar charlas y servir desayunos, e inclusive dar regalos a gente necesitada, pero eso se vio interrumpido por la pandemia y se ha retomado en la actualidad.

Entrevistador: “Aparte de ir a la Iglesia ¿va algún grupo relacionado con la Iglesia?”

Sujeto 6:

“Ahorita, desde la pandemia no nos hemos reintegrado, pero yo pertenezco a lo que se llama “Vida Ascendente” que es un grupo que se reúne en las mañanas para asistir a personas mayores.” ...Recién vamos a comenzar. El lunes tenemos la primera reunión. Porque como son personas aún más mayores que nosotros, hemos tenido esa precaución. Para que no solo tengan tres, sino cuatro vacunas”. (Sujeto 6, entrevista personal)

Entrevistador: “¿Qué actividades realiza en el grupo de la pastoral?”

Sujeto 2:

”Organizamos actividades... que se programan en la departamental pastora, como decir programa cada capilla, parroquia lo que tiene que hacer. ...Por ejemplo, pancartas para la Iglesia... la comida. Manera de hacerle entender a las personas que la pandemia que nos ha separado, retomar a la parroquia”. (Sujeto 2, Entrevista personal)

Lo que se puede encontrar en común en estos grupos es que realizan actividades que se puedan considerar como administrativas o de apoyo a las actividades generales realizadas dentro de las iglesias locales, no solo en el servicio diario, sino también en asociaciones adyacentes al servicio, que se nota que se vieron afectadas por la pandemia de alguna manera, lo que en la teoría del ocio serio es un voluntariado del tipo religioso.

Por otra parte, se había dado un proceso de abandono causado por circunstancias externas, del tipo regulatorio, ya que las regulaciones del aislamiento

obligaron a que los sujetos tuvieran que dejar sus asociaciones y buscar alternativas a sus actividades por medio del uso de la virtualidad, o en algunos casos recién se han empezado a reintegrar al momento de la entrevista.

Otro grupo de sujetos femeninos indicó que **pertenecen a las Ursulinas** (6, 8, 9 y 10), sabemos que dentro de la asociación se hacen actividades de voluntariado, pero en la mayoría de los casos que se consultó se pudo verificar que al menos, al momento de la entrevista, las reuniones y sus actividades asociadas todavía se encontraban detenidas por la pandemia. Las causas del abandono son la pandemia principalmente, como un tipo de abandono regulatorio obligado por la pandemia como una circunstancia externa, sin embargo, no es necesariamente la única causa.

Se encuentra un constrictor del ocio del tipo intrapersonal, el sujeto 8 indica que su edad es un le impide realizar más actividades de voluntariado en el entorno de la Ursulinas, y no es de las únicas personas dentro de su entorno con ese problema:

Entrevistador: “¿Qué actividades realizan?”

Sujeto 8: “Crecer espiritualmente porque todavía no hacemos las actividades que deberíamos hacer. Muy pocas hacemos, pero a veces tratamos de hacer una ayuda al año”.

Entrevistador: “¿Como un voluntariado?”

Sujeto 8:

“No, deberíamos hacer, pero a veces como somos personas mayores no lo deberíamos llevar a la práctica; entonces, la mayoría... [Nombre personal] es joven, hay pocas jóvenes como [Nombre personal]. Si lo ponemos en consideración para que sea factible, sería un solo grupito. Porque la mayoría son mayores, somos bien mayores. Entonces, no hablamos de voluntariados. Lo que haces es llevar víveres para una olla común”. (Sujeto 8, entrevista personal)

Por otra parte, la sujeto 9 presenta un constrictor interpersonal debido a la vejez de su marido, ya que tiene que realizar actividades de cuidado, además de ser la única persona en mi entrevista que no está realmente retirada.

Sujeto 9:

Estoy en un grupo donde también está tu tía, que ya se ha incorporado al grupo de las ursulinas, no estoy asistiendo porque ya tengo mi esposo de 91 años y los chicos salen, entonces yo me quedo con él. (Sujeto 9, entrevista telefónica)

Para la sección final de actividades relacionadas a la iglesia, la mayoría de los sujetos lleva años yendo a misa u otro tipo de reuniones, lo que son actividades aparte del grupo de oración de la iglesia. Dentro de la parroquia indican que aparte de oír la

misa también realizan la lectura de la palabra y un sujeto indica una actividad de crecimiento espiritual.

Los sujetos 2 y 6 van frecuentemente a misa en la actualidad, pero por lo que entendemos, no solo asisten como tal a misa, sino que también proporcionan ayuda en los servicios ofrecidos por la misa, que calificaría como voluntariado de tipo religioso:

Entrevistador: “¿Va bastante a la Iglesia para el rol pastoral?”

Sujeto 2: “Sí... Participo en las misas casi interdiaria...” (Sujeto 2, entrevista personal)

Entrevistador: “Osea, ¿va a la Iglesia todos los días?”

Sujeto 6: “Todos los días. Y dos o tres misas me tocan [Sacristanía?] a mí”.

Entrevistador: “¿De lunes a domingo?”

Sujeto 6: “Sí (Sujeto 6, entrevista personal)”

Por otra parte, el sujeto 8 nos indica que tiene un tipo de reuniones que tiene como fin el crecimiento espiritual o santificación:

Sujeto 8:

De leer la palabra, hacer temas que nos involucre con nuestra propia santificación y también con el mundo. Por ejemplo, ahorita vamos a ver lo que es la casa común. Animar a la gente a que sea limpia en las calles, que entren. Porque mucha gente es reacia al reciclaje y no se toman la molestia de separar los residuos en su casa. (Sujeto 8, entrevista personal)

Al menos en esta actividad, se ve que las reuniones se usan para promover el voluntariado de tipo entorno natural, que está orientado a educar a la gente a cuidar del entorno.

En caso de la misa como tal, no se pudo aplicar la teoría de ocio serio directamente para darle una clasificación clara, sabemos que la actividad es voluntaria por parte de las personas y existe suficiente seriedad, constancia y dedicación para desestimar que pueda ser ocio casual o de proyectos. La clasificación más cercana para actividades como la misa o de índole religiosa orientadas a la reflexión es la contemplación, que se define de manera básica como pensar en un tema como el centro de nuestra atención, y la actividad dominante al momento, que perdura en un periodo de tiempo, que puede ir desde segundos hasta horas o más, y es una actividad mental a pesar de tener interacciones físicas (Stebbins, 2020). Por otra parte, en las reuniones del sujeto 8 nos informan que se realizan actividades reflexivas orientadas a la espiritualidad.

Para concluir esta sección, las actividades físicas de la parroquia se paralizaron durante la pandemia, pero se ofreció una misa virtual alternativa a la que algunos sujetos usaron.

Finalmente, otro grupo de actividades sociales que se encuentran fueron los viajes, específicamente para esta actividad se tiene que indicar que el viaje en sí funciona como un evento en el cual pueden surgir actividades adicionales de otros tipos. Todos los entrevistados que indicaron iban de viaje recurrentemente realizaban esta actividad en familia, debido a la pandemia se tuvo que parar, pero solo una entrevistada dijo que llegó a retomar los viajes con cierta frecuencia.

## 6.2. Relación de actividades de ocio con la virtualidad

En esta sección, se revisa cómo es que las actividades de ocio son influidas por el manejo de medios virtuales.

### 6.2.1. Adquisición de habilidades virtuales como capital cultural y social.

En todos los casos, al preguntar si tenían experiencia en el manejo de dispositivos virtuales como el smartphone o la laptop/PC, todos los entrevistados afirmaron que sí. Donde comienzan a surgir diferencias es en el nivel de destreza con los dispositivos electrónicos. La mayoría demuestra un buen manejo de herramientas como Zoom, Word y Google dentro de la PC y al menos manejan de manera similar las aplicaciones de Zoom y WhatsApp en el celular. Por otro lado, se observan disparidades entre las personas que adquirieron habilidades durante su experiencia laboral. Aquellos que indicaron haber recibido cursos para aprender a manejar PC's debido a su implementación en sus puestos de trabajo continúan aplicando esas habilidades hasta el día de hoy.

Tabla 18

Aprendizaje de computadora.

Aprendizaje de PC's		
Trabajo	Retiro	
5	5	
	Familiar	Tercero
	4	1

Fuente: Elaboración propia

El conocimiento de uso de computadoras adquirido durante el tiempo de trabajo se puede considerar como un tipo de capital cultural incorporado, que de ahí se puede usar para trabajar con capitales objetivados como lo son los dispositivos electrónicos como las laptops, los sujetos indican lo tuvieron que adquirir por necesidad y además hasta cierto punto hubo un esfuerzo de los empleadores por enseñarles.

Entrevistador: “Usted me dijo que cuando se retiró, usted hacía corrección de textos. ¿Ahí fue cuando aprendió?”

Sujeto 7: “Claro, mi jefe me compró una computadora. para que trabaje, para que le ayude. Ahí aprendí, luego algunos cursos de Word”. (Sujeto 7, entrevista personal)

Por otra parte, cierta cantidad de los entrevistados indicaron que durante el retiro tuvieron que recurrir a ayuda familiar, desde sus nietos hasta sus hijos para que les enseñaran a usar mejor los dispositivos electrónicos como la PC o la laptop, no significa que hayan empezado de cero en el aprendizaje con estos dispositivos, sino que este se complementó con ayuda de personas cercanas en un periodo de retiro, lo que se podría traducir como un uso de su capital social disponible para la adquisición de nuevo capital cultural incorporado.

Entrevistador: “Por ejemplo, ¿sabe usar la aplicación de zoom?”

Sujeto 2: “Sí. La aplicación de Zoom sí porque nos reunimos formalmente. Ya sea en la Iglesia o por trabajo... Mi nieto me enseñó al comienzo”. (Sujeto 2, entrevista personal)

Finalmente, al menos esto denota que las personas mayores entrevistadas son capaces de superar diversos tipos de brechas virtuales, primero que todo cuentan con dispositivos electrónicos así que tienen la parte de brecha de acceso solucionado, por

otra parte, también se han adquirido de acuerdo a los entrevistados diversas habilidades virtuales que se pueden usar para actividades de ocio como reuniones, lo correspondiente al nivel de brecha de uso.

### 6.3. Comparación con el estado del arte

En esta última sección del procesamiento, se va a comparar los resultados procesados, obtenidos de los hallazgos con el uso de la teoría, con los hallazgos principales del estado del arte que se encuentran centrados en cambios en las actividades en las épocas de la pandemia.

Uno de los primeros objetivos usados para era determinar las actividades de ocio realizados previo a la pandemia dentro de población adulta mayor. Recordamos que se limitó a una población adulta mayor de la localidad, además que existe un sesgo ya que la mayoría de las personas pertenecían a grupos religiosos locales.

Los hallazgos relacionados a actividades más comunes entre las personas mayores fueron caminatas, como actividad física y encajo desde la perspectiva del ocio serio como una actividad de ocio casual tipo aeróbica placentera, inclusive los individuos realizaban caminatas a pesar de las restricciones causadas por la cuarentena. En menor medida, se encuentran individuos que realizan actividades físicas dentro del hogar. En comparación con los textos explorados, se encuentra, de manera similar, que ciudadanos encuestados de Estados Unidos y Canadá realizaban actividades físicas en el periodo de Pandemia como ir al parque, caminatas o ejercicios al aire libre (Chung et al ,2021), a la vez que se encuentra que dejaron actividades como ir al gimnasio, probablemente por ser un espacio cerrado; aparte de eso indican que evitaban contacto cercano con otras personas por miedo. Otro autor, Sweeney (2021) indica en sus hallazgos que actividades realizadas en el exterior no se han visto tan impactadas, pero se trata de buscar actividades que permitan un distanciamiento social.

Otro grupo de actividades prácticas son el tejido, más popular entre las mujeres y el cuidado de plantas o jardinería por otra parte la actividad de tejido como tal no presento tanta variabilidad pre o postpandémica, posiblemente porque es una actividad que se realiza dentro del hogar y tampoco se ha podido verificar en las fuentes estudiadas.

Las dos actividades más relevantes dentro de la categoría de actividades culturales de acuerdo a las clasificaciones de Sue son las de ver televisión y la lectura. La televisión se pudo clasificar dentro del sistema de ocio serio simplemente como un tipo de ocio casual, como cláusula adicional es que había para algunas personas una preferencia por contenido que fuera alegre y positivo, no se buscaba ver contenido como noticiero porque las noticias que eran negativas, lo que lo descalificaba como ocio y, en general, no era una actividad que los entrevistados consideraran muy predominante. Al comparar con el contenido del estado de arte, no se han encontrado coincidencias cien por ciento directas, sin embargo, en la tesis de Dal cin et al (2023) sobre encuestas en adultos mayores de Estados Unidos, se encuentran grupos de adultos mayores divididos en tres perfiles: socializadores con computadoras, hobbistas; espectadores de TV. Los dos primeros perfiles tenían una tendencia a repetirse entre personas mayores retiradas, mientras que el último perfil en el que predominaba la televisión mostraba más gente que aún seguía trabajando comparados con los otros perfiles. Igualmente, entre los grupos que realizan actividades de lecturas, para ambas partes se encuentra que predominan en los grupos de adultos mayores retirados. Una explicación ofrecida para la predominancia de actividades socializadoras y actividades como lectura ofrecida por la lectura de Dal cin es que los retirados no tenían tanto "cansancio" y tenían más tiempo para hacer actividades de ocio diversas, comparado con personas que trabajan y realizan actividades más pasivas. Por lo estudiado, se verifica que, al menos, una actividad como la lectura, tenía una vinculación con la pertenencia a los grupos asociados a la iglesia, ya que se leían textos religiosos en algunos casos, pero en general se realizaba de manera voluntaria.

El último grupo de actividades verificadas en el procesamiento fueron actividades sociales de esparcimiento de acuerdo a las categorías de Sue. Las actividades más predominantes dentro de este grupo fueron el ir a misa, actividades de voluntariado asociadas a la iglesia y reuniones en los grupos de Iglesia; al menos dos de esas actividades presentaron cierta dificultad en clasificarse dentro de la teoría de ocio serio, pero se puede considerar como ocio sin tener una clasificación precisa. Dentro de esta revisión de antecedentes, no se encontró directamente las mismas actividades, pero se encontraron los cambios en actividades de naturaleza social durante la pandemia similares a las revisadas en la investigación. Chun et al (2012) encuentra personas mayores que por miedo al contacto por la pandemia, dejan de

tener contacto directo con personas de sus círculos sociales, pero empiezan a hacer uso de herramientas virtuales para compensar esa pérdida de interacción, a pesar que los grupos que revisamos no se encuentren centrados en grupos similares, encontramos mecanismos similares en los entrevistados, como crear grupos de WhatsApp o generar reuniones de Zoom para realizar actividades asociadas a la iglesia. Finalmente, el estudio de Ayber (2021) sobre compensación y adaptación en la pandemia también verifica grupos de personas mayores que usaron mecanismos virtuales para reuniones sociales con familiares y amigos.

El último elemento que debemos comparar es cómo es que los adultos mayores entrevistados usan herramientas virtuales en el periodo de ocio. Hemos visto que ha habido diversidad en el tema de adquisición de habilidades virtuales, al menos la mitad de los entrevistados las adquirieron durante su periodo de trabajo, comparado con la otra mitad que lo adquirió durante el retiro. En general, se ha verificado que se han implementado procesos de adquisición y uso de herramientas virtuales para la realización de actividades sociales que se habían visto afectados por la pandemia, como reuniones asociadas a la iglesia, o también comunicación con familiares. Al realizar verificaciones concurrentes con diversos autores, siendo el primer de estos Lopez et al (2021) sobre el ocio en la pandemia, se encuentran coincidencias, en el sentido que se usan los medios virtuales para comunicarse durante los periodos de pandemias y se usan redes de personas, lo que se podría considerar el equivalente a capital social para adquirir conocimientos sobre tecnologías de la información usadas para la comunicación. Similarmente, se encuentra que, parte del conocimiento de computación, viene de su uso en el trabajo, pero se confía en soportes informales lo que en esta verificación equivaldría a familias. Además, se indica que tuvieron soportes formales como organizaciones o bibliotecas, pero ese caso es menos recurrente, al menos que se considere la adquisición de habilidades en el entorno laboral como un soporte formal.

## Conclusiones

Como conclusión, se puede indicar, primeramente, que se encuentra una falencia sobre estudios de sociología y ocio en el Perú, tanto en condiciones previas al Covid como en el estado actual. No significa que no se haya estudiado este tema, pero los estudios encontrados estaban centrados en cuestiones de cuidado y salud de las personas mayores.

La realización de esta tesis plantea una oportunidad no solo para buscar identificar y entender mejor las actividades de ocio de los adultos mayores, sino cómo es que estos emplean capitales para realizar estas actividades, o son limitados por su falta de acceso a estos. Por otra parte, la aplicación de la teoría del ocio serio nos ha provisto conceptos más concretos sobre lo que es el ocio y cómo clasificar las actividades, además nos ha dado herramientas para entender mejor y agrupar ciertas actividades como el voluntariado como un tipo de ocio.

Por otra parte, aplicando el contexto de Covid-19, nos da la posibilidad de entender cómo es que se han dado cambios en la realización de las actividades de ocio, desde simplemente variaciones en esas actividades hasta buscar entender cómo es que se movilizan capitales en el contexto de pandemia y se adquieren nuevos capitales para realizar las actividades deseadas.

Para responder a las preguntas planteadas originalmente, primero se tuvieron que mapear las actividades de ocio que realizaban las personas dentro del grupo de edad, entre las actividades más recurrentes en concreto estaban: La caminata, el tejido, el cuidado de plantas, la lectura, la televisión y las actividades de misa y grupos de oración relacionadas a la iglesia.

De este grupo mencionado, las actividades que se ven alteradas directamente por las restricciones dadas por la pandemia han sido la caminata, como una actividad de ocio casual. Aunque se hayan impuesto restricciones a la movilidad, se encontró que algunas de las personas entrevistadas preferían salir a caminar tomando medidas de bioseguridad indicadas, por otra parte, se generaron algunas actividades de ejercicio en casa que persistieron a la actualidad.

La actividad de lectura, en muchos de los casos, se centró en la lectura de textos religiosos, algunos de los sujetos indicaron que dejaron lecturas de otros textos para centrarse en lo religioso debido a ciertos eventos o que les servía como algún tipo de apoyo emocional. Por otra parte, se verifica que esta transición a textos

religiosos y, en general, leer más se da posterior al retiro. Estas actividades se mantuvieron durante la pandemia y algunos entrevistados indicaron que los ayudaban a “sostenerse”.

Alternativas tecnológicas a la lectura eran audiolibros o buscar la parte específica de la biblia en YouTube y oírla con un parlante, que fue usada por una entrevistada con miopía. Aunque la clasificación desde las categorías de Sue (1989) es relativamente simple como una actividad cultural, en las categorías de ocio serio no se cuenta con una categoría completamente exacta para la lectura de contenido religioso, ya que la lectura solo contempla el contenido de ciencias liberales, porque usa la categoría de contemplación por el carácter espiritual de esta actividad y se usó una similar para clasificar la actividad de asistir a misa, que era una actividad presente previa a la pandemia y, al momento de la entrevista, se encontraba en proceso de implementarse nuevamente. Como una actividad distinta, también de ocio serio, se encontró que algunas personas eran voluntarias en la organización de reuniones, actividades y servicios religiosos asociados a la iglesia local, las categorías originales de ocio que usamos no contemplaban al voluntariado como ocio, pero el ocio serio sí.

El sesgo a las actividades religiosas se explica porque la muestra no fue aleatoria, sino intencional y se tuvo que recurrir a contactos relacionados a la iglesia para entrevistar a personas dentro del grupo de edad. La mayoría de los entrevistados llevaban yendo a misa muchos años y, aparte de eso, todos estos se habían incorporado a grupos de la biblia locales en algún momento, aunque no significa que actualmente se encontraran activos. Muchas de las actividades de ocio, como ir a misa y participar en asociaciones, tenían un componente social, así que sus actividades de ocio también los llevan a conectarse con sus redes sociales y mantener compañía.

Por otra parte, se encontró aplicación de la tecnología para la asistencia a misas virtuales y algunas reuniones virtuales de los grupos de la biblia durante el periodo de pandemia, pero algunos sujetos siguen usando esas opciones por limitaciones que tienen actualmente al movimiento u obligaciones de cuidado.

Respecto a las brechas digitales, se encontró que no había brechas asociadas a falta de dispositivos digitales y casi todos los sujetos entrevistados habían podido cerrar de forma relativamente reciente brechas digitales relacionadas a conocimiento y manejo de estos dispositivos, o bien que no las tuvieron porque habían adquirido conocimientos digitales debido a sus trabajos. Además, se encontró que se generaron

nuevas actividades por medio del uso de medios digitales, como cursos de ejercicios o el aprender nuevas habilidades usando tutoriales de Internet.

Inicialmente, lo que se ha encontrado ha sido un esquema general de actividades de personas mayores retiradas y, al implementar la teoría de ocio serio, para un procesamiento posterior se han podido clasificar mejor las actividades, aplicar criterios que permiten evaluar si son o no ocio, entender qué factores influyen en dejar o retomar una actividad, etc. Por una parte, hay actividades que son de ocio casual como el tener caminatas o ver televisión, en comparación con de ocio serio como diversas actividades asociadas a los grupos de la iglesia, en las cuales su pertenencia a estos se puede considerar como un facilitador de actividades de ocio, al abrirles nuevos espacios sociales donde se puedan realizar nuevas actividades. Lo que se podría proponer a futuras investigaciones sería una investigación que parta de las categorías del ocio serio y se compare una muestra de personas que pertenecen a grupos de iglesia y compararlas con un grupo de control para ver cómo las actividades difieren.

La forma en la que esta tesis contribuye al estudio del ocio, es al darnos un esquema de cómo un grupo de personas mayores lleva sus actividades de ocio en un periodo en el cual hay muchos constrictores para realizar sus actividades y explicarnos mejor cómo usan diversas estrategias para sobrellevar las dificultades para realizar estas actividades. Además de que se puede considerar que nos ha abierto la posible exploración de una categoría de actividades de ocio que no necesariamente estaba tan estudiada por el autor principal de la teoría de ocio serio, que serían las visitas a la iglesia como un ocio asociado a la categoría de contemplación.

## Referencias bibliográficas

- Angulo Alejos, Lesly Suley Analiz, & Flores Gutiérrez Milagros Cecilia (2018). Descubriendo el cotidiano del adulto mayor vista alegre. Universidad nacional de Trujillo, Perú.  
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/13569>.
- Aybar-Damali, B., McGuire, F., & Kleiber, D. (2021). Adaptation to the Covid-19 pandemic among older adults in the United States. *World Leisure Journal*, 63(3), pp. 244-254.  
<https://doi.org/10.1080/16078055.2021.1957009>.
- Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. In Richardson, J. (ed) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood.
- Bourdieu, Pierre (1979). "Los Tres Estados del Capital Cultural", en *Sociológica*, UAM-Azcapotzalco, México, N.º 5, pp. 11-17.
- Broughton, Katherine. A., Payne, Laura, & Liechty, Toni (2017) An Exploration of Older Men's Social Lives and Well-Being in the Context of a Coffee Group, *Leisure Sciences*, 39:3, pp. 261-276, DOI: 10.1080/01490400.2016.1178200
- Bull, C. Neil (1978) Chronology: The Field of Social Time, *Journal of Leisure Research*, 10:4, 288-297, DOI: 10.1080/00222216.1978.11969368.
- Coleman, V. (2021). *Digital divide in UK education during Covid-19 pandemic: Literature review*. Cambridge Assessment Research Report. Cambridge, UK: Cambridge Assessment.
- Chang, P.-J., Wray, L., & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity, and health in older adults. *Health Psychology*, 33(6), pp. 516–523.  
<https://doi.org/10.1037/hea0000051>.
- Chung Wonock. M., Genoe Rebecca, Tavilsup, Pattara Stearns, Samara, & Liechty, Toni (2021). The ups and downs of older adults' leisure during the pandemic, *World Leisure Journal*, DOI: 10.1080/16078055.2021.1958051.
- Dal Cin, S., Mustafaj, M., & Nielsen, K. (2023). Patrones de uso de medios y tiempo de ocio entre adultos mayores. *New Media & Society*, 25(9), pp. 2359-2380.  
<https://doi.org/10.1177/14614448211062393>.
- Norbert, Elías, & Dunning, Eric. (1986). *Deporte y ocio en el proceso de civilización*.
- Elkington, S., & Stebbins, R. A. (2014). *The Serious Leisure Perspective: An Introduction*.  
<https://doi.org/10.13140/2.1.2803.5847>.
- Giddens, Anthony (2009). *Sociology*, Sixth edition.

- Grolli, R.E., Mingoti, M.E.D., Bertollo, A.G. et al (2021). Impact of Covid-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. *Mol Neurobiol* 58, pp. 1905–1916, DOI: <https://doi.org/10.1007/s12035-020-02249-x>
- Hilgers, Mathieu, & Mangez, Éric. (2015). Bourdieu's Theory of Social Fields: Concepts and Applications. DOI: 10.4324/9781315772493.
- INEI. (2019). Mujeres y hombres que usan Internet según grupo de edad y ámbito geográfico. [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/indices\\_tematicos/cd2\\_23.xlsx](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/indices_tematicos/cd2_23.xlsx).
- Kono Shintaro, Beniwal Anju, & Baweja Priyanka, Spracklen, Karl. (2020). Positive Sociology of Leisure Contemporary Perspectives: Contemporary Perspectives. DOI: 10.1007/978-3-030-41812-0.
- Kouri, M. K. (1990). Volunteerism and older adults.
- Lee K., Jeong, G. C., & Yim, J. (2020). Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during Covid-19: A Theoretical Review. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8098. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218098>
- Lazcano, I., & Madariaga, A. (2016). “El valor del ocio en la sociedad actual”. En. M.A. Berthet; I. Lazcano; L. Lombi; A. Madariaga; A. Ramos; E. Rodríguez; A. Sanmartín y S. János (2016). *La marcha nocturna ¿Un rito exclusivamente español?* Madrid: FAD y Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, pp. 15-33.
- Lopez , Kimberly J., Tong , Catherine., Whate, Alexandra, & Boger, Jennifer (2021). “It’s a whole new way of doing things”: the digital divide and leisure as resistance in a time of physical distance, *World Leisure Journal*, 63:3, pp. 281-300, DOI: 10.1080/16078055.2021.1973553.
- Mendes Tavares, Lais, & Marinho, Alcyane (2021). Leisure and Covid-19: reflections on Brazilian older adults who frequent urban public parks, *World Leisure Journal*, 63:3, 229-243, DOI: 10.1080/16078055.2021.1957010.
- Ochoa Tapia, Ingrid, & Segura Nuñez, Lila (2013). Actividades de ocio para el adulto mayor en el Centro Receptor Cusco. Universidad Nacional San Antonio de Abad, Perú.
- Parlapani, E., Holeva, V., Nikopoulou, V. A., Kaprinis, S., Nouskas, I., & Diakogiannis, I. (2021). A review on the Covid-19-related psychological impact on older adults: vulnerable or not?. *Aging clinical and experimental research*, 33(6), pp. 1729–1743. <https://doi.org/10.1007/s40520-021-01873-4>.

Quintana Idurre, Lazcano., Madariaga Ortuzar, Aurora (2016). El valor del ocio en la sociedad actual. En *La marcha nocturna: ¿Un rito exclusivamente español?*

INEI (2019). Brecha digital de género.

<https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/brecha-digital-de-genero-7920/>.

Rapoport, Rhona, & Rapoport, Robert N. (1974). Four Themes in the Sociology of Leisure: *The British Journal of Sociology*, Jun., 1974, Vol. 25, N.º 2 (Jun., 1974), pp. 215-229. DOI: <https://doi.org/10.2307/589313>.

Ryu, Jungsu & Heo, Jinmoo (2017). Relationships between leisure activity types and well-being in older adults, *Leisure Studies*, DOI: 10.1080/02614367.2017.1370007.

Rojek Chris, Shaw Susan M., & A. J. Veal. (2006). *A handbook of leisure studies*.

Spitzer Chang, Heidi (Pontificia Universidad Católica del Perú). Propuesta de servicios de apoyo al uso del tiempo libre de adultos mayores de niveles socioeconómicos A2 y B1 en Lima Metropolitana. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/118>.

Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16(1), pp. 17–25. <https://doi.org/10.1080/026143697375485>.

Stebbins, R. A. (2000). Obligation as an aspect of leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 32(2), pp. 152–155. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949906>.

Stebbins, R. A. (2001). The costs and benefits of hedonism: Some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure Studies*, 20(4), pp. 305–309. <https://doi.org/10.1080/02614360110086561>.

Stebbins, R. A. (2004). Pleasurable aerobic activity: A type of casual leisure with salubrious implications. *World Leisure Journal*, 46(4), pp. 55–58. <https://doi.org/10.1080/04419057.2004.9674374>.

Stebbins, R. A. (2005a). Choice and experiential definitions of leisure. *Leisure Sciences*, 27, pp. 349-352. <https://doi.org/10.1080/01490400590962470>.

Stebbins, R. A. (2005b). Project-based leisure: Theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24, pp. 1–11. <https://doi.org/10.1080/0261436042000180832>.

Stebbins, R. A. (2013). Unpaid work of love: Defining the work–leisure axis of volunteering. *Leisure Studies*, 32(3), pp. 339–345. <https://doi.org/10.1080/02614367.2012.667822>.

- Stebbins, R. A. (2015). *Serious Leisure: A Perspective for Our Time* (Paperback edition).
- Stebbins, R. A. (2016). Dumazedier, the serious leisure perspective, and leisure in Brazil. *World Leisure Journal*, 58(3), pp. 151–162. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1158205>.
- Stebbins, R. A. (2020). *The serious leisure perspective. A synthesis*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-48036-3>.
- Sue, Roger (1980). *El ocio*. Francia. Prensa universitaria de Francia, Paris.
- Sweeney Thomas, & Zorotovich Jennifer (2021): Examining retirees perceptions of the effects of Covid-19 mitigation strategies on leisure participation and social relationships, *World Leisure Journal*, DOI: 10.1080/16078055.2021.1958053.
- Van Dijk, J. (2002). A framework for digital divide research: The pitfalls of a metaphor. *The Electronic Journal of Communication*, 12(1&2). <https://core.ac.uk/download/pdf/31150071.pdf>.
- Van Dijk, J. (2020). *The Digital Divide*. Wiley & Sons.
- Vera Gallistl, & Galit Nimrod. (2020). Media-Based Leisure and Wellbeing: A Study of Older Internet Users. *Leisure Studies*, 39(2), pp. 251-265. <https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1694568>.
- Wilson, J. (1980). *Sociology of Leisure*. *Annual Review of Sociology*, 6, pp. 21–40. <http://www.jstor.org/stable/2946003>.
- World Health Organization (2017). *Mental health of older adults*. Extraído de <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>.

## Anexos

## Cuestionarios

## Cuestionario:

## Sección introductoria

## 1. Información personal

Nombre: \_\_\_\_\_

Edad actual y al momento de la pandemia \_\_\_\_\_

Género: (M) (F) (otros)

¿Con quiénes vive ahora?: -

Tiene mascota (Si) (No). Cuál \_\_\_\_\_

Algún familiar que maneje el el ella maneja: \_\_\_\_\_

Impedimentos: Movimiento: \_\_\_\_\_

Visión: \_\_\_\_\_

Oído: \_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_

Estado civil: a. Soltero (a) b. Casado (a) c. Viudo (a) d. Divorciado (a)

## Retiro:

¿Hace cuantos años que se jubiló?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Dejó de trabajar luego de la jubilación?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué educación formal tiene?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿De qué trabajaba?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Sigue o siguió en contacto con compañeros de trabajo?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Realiza actividades con ellos/ellas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Usaba dispositivos como computadoras u otros dispositivos digitales en su trabajo?

---

---

¿Quién le enseñó a usarlos?

---

---

¿Cuenta con alguna fuente de ingresos actual?

0.1. Círculo social y tiempo libre

-¿Aparte de su familia, tiene otros conocidos con los que se contacta regularmente?

¿Quiénes son y si tienen reuniones constantes?

---

---

-¿Qué actividades le gusta realizar generalmente en su tiempo libre o de descanso?

---

---

-¿Cómo describiría un día normal en estos días?

---

---

-¿Qué actividades les gusta hacer más?

---

---

-¿Qué actividades le gustaría hacer?

---

---

---

Ficha de actividades de ocio

-Actividad:

---

---

-¿Con quién la realiza?:

---

---

---

-Requiere ayuda para realizarla:

---

---

---

---

-Antes de la pandemia

---

---

---

-Durante la pandemia

---

---

---

-En la actualidad

---

---

---

-Descripción de la actividad

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ficha de actividades de ocio

-Actividad:

---

-¿Con quién la realiza?:

---

---

---

-Requiere ayuda para realizarla:

---

---

-Antes de la pandemia

---

---

-Durante la pandemia

---

---

-En la actualidad

---

---

-Descripción de la actividad

---

---

---

