

Uso del tiempo libre de los estudiantes del NMS Silao, impacto y bienestar.

- [1] Curiel Peña Carlos Alfonso
- [2] Granados Mata Manuel Eduardo
- [3] Aguirre López Alondra Isaí.
- [4] Castillo Mozqueda María Fernanda.
- [5] Gutierrez Valdivia Cynthia.
- [6] Medrano Rodríguez Alondra Estefania.
- [7] Mendez Vargas Julio Eusebio.
- [8] Rea Cervantes María de los Ángeles.

- [1] Asesor. Profesor ENMS Silao del CNMS de la UG. curielpena@ugto.mx
- [2] Asesor. Profesor ENMS Silao del CNMS de la UG. egranados@ugto.mx
- [3] ENMS de Silao del CNMS de la UG. ai.aguirrelopez@ugto.mx
- [4] DCSH, Campus Gto. Correo: mf.castillomozqueda@ugto.mx
- [5] ENMS de Silao del CNMS de la UG. c.gutierrezvaldivia@ugto.mx
- [6] ENMS de Silao del CNMS de la UG. ae.medranorodriguez@ugto.mx
- [7] ENMS de Silao del CNMS de la UG. je.mendezvargas@ugto.mx
- [8] ENMS de Silao del CNMS de la UG. mdla.reacervantes@ugto.mx

Resumen

El tiempo libre es un recurso valioso en la vida, y más, para los estudiantes del Nivel Medio Superior (NMS), ya que les permite participar en actividades que disfrutan y les ayuda a desarrollar habilidades socioafectivas importantes. Sin embargo, hay una gran variedad de actividades y decisiones respecto a las mismas por parte de los adolescentes, por ello nos preguntamos: ¿Qué uso le dan los estudiantes del NMS Silao a su tiempo libre?, ¿Lo utilizan de manera productiva y en pro de su bienestar?, es importante comprender, desde su perspectiva, como beneficia y/o afecta su trayectoria académica, desarrollo y bienestar afectivo y social, en este sentido, el objetivo de este proyecto es explorar el uso del tiempo libre de los estudiantes del NMS Silao para identificar los beneficios y afectaciones en sus habilidades socioafectivas, esto a través de un paradigma mixto de investigación con encuestas cualitativas de aplicación en línea, donde se encontró una amplia variedad de opiniones denotando en un adecuado uso del tiempo libre entre 2 a 4 horas al día, posteriores a sus actividades académicas en diversas actividades.

Palabras clave: Tiempo libre, Estudiantes. Bienestar.

Problematización.

El periodo de la adolescencia y la juventud es una etapa crucial en la vida de cualquier individuo, y para los estudiantes del nivel medio superior, el uso del tiempo libre puede tener un impacto significativo en su bienestar general. En esta etapa de la vida, los jóvenes enfrentan una combinación única de desafíos académicos, sociales y personales, por lo que la forma en que gestionan su tiempo libre puede influir en su desarrollo y éxito a largo plazo.

Se observa que los estudiantes de la ENMS de Silao mayormente destinan su tiempo libre para procrastinar siendo minoría los estudiantes que aprovechan su tiempo libre para ejercer actividades proactivas. Por un lado, algunos argumentan que los jóvenes estudiantes necesitan un tiempo de descanso y ocio para liberar la atención acumulada por las exigencias académicas y para mantener su salud mental y física, sin embargo, se observa que muchos jóvenes destinan gran parte de su tiempo libre al uso de la tecnología y las redes dejando de lado actividades más productivas y saludables.

Con los antecedentes mencionados anteriormente, surgió la pregunta de investigación: ¿Qué uso le dan los estudiantes del NMS Silao a su tiempo libre?, ¿Lo utilizan de manera productiva y en pro de su bienestar?

Estado del arte.

En 2012, CARIDE menciona que se requieren apuestas estratégicas que atañen al campo pedagógico-social en la tarea de educar el ocio adolescente, y que se sitúan en visibilizar los valores y significados que aporta el ocio al desarrollo humano, como una tarea en la que la pedagogía debe comprometerse activamente. En coherencia con esta afirmación, la educación en un ocio liberador ha de potenciar la autonomía de los jóvenes, así como posibilitar que aprendan a ser agentes activos de sus itinerarios de ocio, considerando factores como el sentirse libres para tomar decisiones autónomas y propias, involucrase con las decisiones tomadas y poder expresar sus deseos (FRANCILEUDO; DE OLIVEIRA; NIEVA, 2014).

El tránsito de un ocio casual a un ocio serio o valioso exige una apuesta decidida por la educación de los adolescentes en su tiempo libre, así como la asunción de responsabilidades compartidas por parte de diferentes agentes educativos que tienen una incidencia clave en el desarrollo integral de los estudiantes. Si bien, el ocio casual requiere unas mínimas habilidades y conocimiento, el ocio serio -esto es, la práctica sistemática de una actividad aficionada, de voluntariado o un hobby- exige esfuerzo, perseverancia y -en general- un fuerte sentido de pertenencia a un determinado grupo social (STEBBINS, 2012).

(CARIDE 2012) ve también necesario conectar el desarrollo positivo con la educación y el tiempo libre. Este autor va más lejos en el modelo educativo, proponiendo un sistema integrado de tiempos que vertebré la realidad pública y privada del individuo. Es necesario que en este sistema se fomenten valores, actitudes, conocimientos y competencias que ofrezcan alternativas al sistema apresurado de vida que faciliten el disfrute y el ejercicio del ocio. Esto traerá como consecuencia que la realidad que rodea al individuo sea educadora. En concreto, propone que haya un tiempo de calidad en el que implícitamente esté contemplado el ocio y un ingrediente básico: la búsqueda de la felicidad personal. Este tiempo de calidad se ha de caracterizar por promover procesos de maduración pausados y estables, sostenibles y meditados -es decir, profundamente humanos, que den sentido a la propia vida- y, a la vez, por dejar de lado el consumo de experiencias, con emociones intensas y fugaces.

Marco teórico.

Uno de los principales aspectos a considerar en el uso del tiempo libre es el equilibrio entre las responsabilidades académicas y las actividades recreativas. Si bien el rendimiento académico es esencial para su futuro, dedicar tiempo a actividades de recreación también es fundamental para el bienestar

Cuando se habla de tiempo libre, llegamos a referirnos a la cantidad de tiempo que queda luego de haber satisfecho los deberes y necesidades en cada uno de los distintos ámbitos a los que perteneces (personal, profesional, doméstica, etc.); El ocio es el tiempo dedicado a las actividades recreativas, libre y voluntaria, cuyo propósito es el esparcimiento, el descanso y la distracción. Según (Sevillan, 2017) se busca utilizar los tiempos libres y los ratos de ocio para desconectarse mediante actividades recreativas, entretenidas y divertidas. (BINASSS, 2002) El tiempo libre de los y las adolescentes puede verse permeado por diversas circunstancias, presentando así, diferentes posibilidades de utilización de este. De esta manera, algunos y algunas dedicarán la mayor parte de su tiempo a un deporte específico, otros a escribir o a pintar, a leer, a ver televisión, a los vídeos juegos, al internet, a bailar, a escuchar música, a estar con sus amigos, a asistir a fiestas, o simplemente a estar en su cuarto. Cada una de las actividades que llevan a cabo tiene sus particularidades. Cada una puede representar un nivel de desarrollo en áreas diferentes, respondiendo a las necesidades propias del período de desarrollo y a las necesidades de ese o esa adolescente en un momento específico. De esta manera, se puede mencionar que contar con amigos con quienes compartir. Resulta fundamental a esta edad; que practicar un deporte es necesario para optimizar el desarrollo físico, psicológico y social, o bien, que los momentos de soledad representan un necesario encuentro consigo mismo/a.

Caride (2012) ve también necesario conectar el desarrollo positivo con la educación y el tiempo libre. Este autor va más lejos en el modelo educativo, proponiendo un sistema integrado de tiempos que vertebré la realidad pública y privada del individuo. Es necesario que en este sistema se fomenten valores, actitudes, conocimientos y competencias que ofrezcan alternativas al sistema apresurado de vida que faciliten el disfrute y el ejercicio del ocio. Esto traerá como consecuencia que la realidad que rodea al individuo sea educadora. En concreto, propone que haya un tiempo de calidad en el que implícitamente esté contemplado el ocio y un ingrediente básico: la búsqueda de la felicidad personal. Este tiempo de calidad se ha de caracterizar por promover procesos de maduración pausados y estables, sostenibles y meditados -es decir, profundamente humanos, que den sentido a la propia vida- y, a la vez, por dejar de lado el consumo de experiencias, con emociones intensas y fugaces.

El tiempo de calidad es tiempo libre que, ausente de obligaciones escolares, propicia realizar actividades que satisfacen más (Argyle, 1999), ya sean deportivas, artísticas o recreativas. Los tipos de ocio más satisfactorios son aquellos que son muy similares al trabajo, por tanto, las actividades organizadas suelen producir un impacto más positivo que las no organizadas y aportan más beneficios para el desarrollo y el crecimiento personal que las que no estructuradas (Argyle y Lu, 1992).

(Sevilla, 2017) Generalmente lo que se busca y la forma en cómo se utilizan estos tiempos libres y ratos de ocio es para descontarse y pasar un tiempo fuera de la vida escolar, esto mediante diferentes recreativas, entretenidas, divertidas, con actividades simples como un videojuego, pasar el rato con amistades, ir a discotecas u otros lugares hasta actividades un tanto diferentes como aprender un idioma, al aire libre, actividad física etc. Las primeras actividades como jugar videojuegos, fiestas o salidas tiene que tomarse con pinzas, ya que también estas pueden perjudicar el rendimiento del estudiante si sale de control, como llevándolos a la procrastinación por ello es más recomendable hacer las actividades de la otra categoría, ya que ejercitan, despeja y relajan la mente.

(LEMP PAREDES, 2008) Respecto a este punto es mucho más complejo, ya que intervienen factores sobre el estudiante como, el tipo de carrera o bachillerato que estudia, su situación económica, su sexo, formación, familia etc. Pues de hecho las mujeres son más sedentarias y prefieren estar en casa a comparación de los hombres, que por ejemplo hacen más deporte y actividades al aire libre, productivas para su salud y entorno, aunque también pueden caer en asistir de forma frecuente a fiestas, alcoholismo, drogadicción etc. Las personas con situación económica complicada los compromete a trabajar lo cual les quita su tiempo libre y por lo tanto realizar actividades productivas que no sean parte del trabajo o estudio, la gran mayoría de los estudiantes procrastina o aprovecha su tiempo libre con muy poca actividad con actividades de poco aporte, cómodas y satisfactorias, como ver televisión, escuchar música, dormir, beber, jugar videojuegos salir de fiesta etc. Mientras que la cantidad de estudiantes que realizan actividades como leer, aprender, estudiar, al aire libre se reduce de manera significativa partiendo de un 90% a un 20 o 7%.

Objetivo.

Identificar el uso del tiempo libre por parte de los estudiantes de la ENMS de Silao, para comprender cómo distribuyen su tiempo y qué actividades realizan, con el fin de distinguir sus preferencias y tendencias y brindar una visión clara del cómo se dedica este recurso valioso.

Supuesto.

Los estudiantes de la ENMS de Silao tienen diversas formas de utilizar el tiempo libre, con la combinación de actividades académicas, recreativas y sociales. Algunos estudiantes pueden optar por actividades más pasivas, como ver televisión o navegar por internet, mientras que otros pueden participar en actividades más activas, como deportes o actividades artísticas. Sin embargo, de acuerdo con lo observado en el entorno, los jóvenes en su mayoría tienden a inclinarse por actividades poco productivas y/o sedentarias.

Metodología.

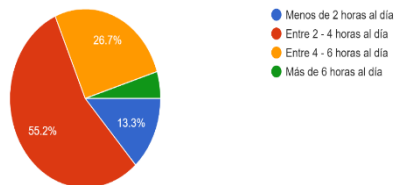
El diseño de la investigación es mixto, este consiste en un enfoque que combina elementos tanto del paradigma cuantitativo como del paradigma cualitativo, busca integrar métodos y perspectivas de ambas aproximaciones con el objetivo de obtener una comprensión más completa y enriquecedora de este fenómeno. Esta incluyó a estudiantes de la ENMS de Silao turno matutino.

Basándonos en lo expuesto anteriormente, se emplearon encuestas que posibilitaron obtener información cuantitativa y gráfica mediante el uso de preguntas cerradas. Esto fue útil para identificar patrones y tendencias generales. Dichas preguntas cerradas proporcionaron datos concretos y medibles sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes, permitiendo resaltar la perspectiva que tienen, sus preferencias, actividades y actitudes hacia el tiempo libre.

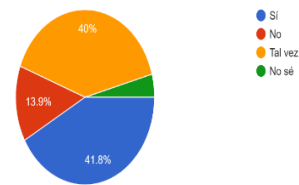
Para la aplicación de los instrumentos, se utilizó el Google Forms, ya que esta herramienta nos permite resumir la información recolectada a través de gráficas. La comodidad, practicidad y accesibilidad que ofrece esta herramienta, sumadas a su capacidad para generar representaciones visuales de los datos recolectados, contribuyeron a obtener una información valiosa y completa sobre el uso del tiempo libre de los estudiantes de bachillerato del turno matutino.

Resultados.

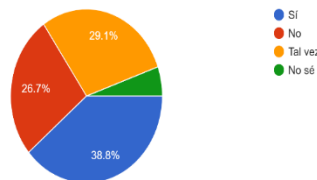
¿Cuántas horas en promedio dedicas a tu tiempo libre?
165 respuestas



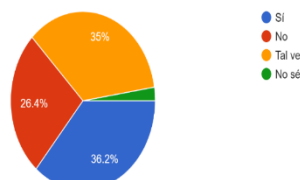
¿Consideras que aprovechas tu tiempo libre?
165 respuestas



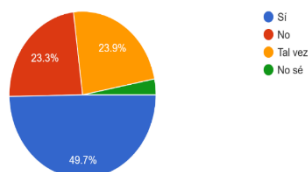
¿Consideras que organizas adecuadamente tus actividades para aprovechar el tiempo libre?
165 respuestas



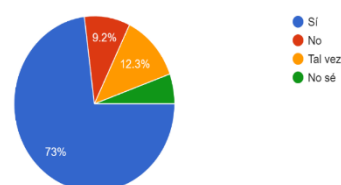
¿Consideras que administras adecuadamente tu tiempo libre?
163 respuestas



¿Consideras que pierdes mucho tiempo en no hacer nada?
163 respuestas

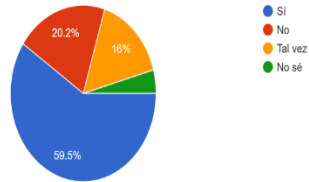


¿Consideras que los factores personales influyen en el uso de tu tiempo libre?
163 respuestas



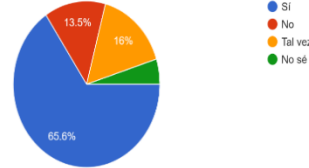
¿Consideras que los factores familiares influyen en el uso de tu tiempo libre?

163 respuestas



¿Consideras que los factores académicos influyen en el uso de tu tiempo libre?

163 respuestas

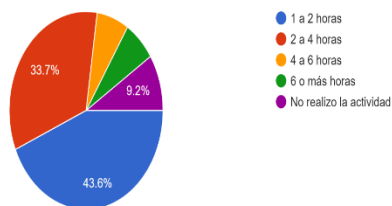


Con base en los resultados obtenidos, se puede observar el 55.2 % tiene un tiempo aproximado de 2 a 4 horas libres promedio día con día mientras que solo el 4.8% tiene un tiempo mayor de 6 horas. Considerando las respuestas de cada uno de los participantes el 13.9% fueron capaces de reconocer que no tienen la capacidad de aprovechar su tiempo libre, mientras tanto el 41.8% asegura saber aprovecharlo; es importante dar a conocer que solo el 44.2% no sabe con claridad si lo aprovecha o no, en este sentido, el 38.8% nos menciona que son capaces de poder adecuar sus actividades para el mejor aprovechamiento dentro de sus ratos de tiempo libre, mientras que alrededor del 61.2% se encuentran en la línea de no ser capaces de identificarlo.

Por otro lado, el 36.2% administra adecuadamente sus tiempos, evitando que llegue a surgir algún inconveniente. El 26.4% comentó que no son capaces de administrar de la manera conveniente a sus necesidades. El 49.7% considera que no aprovecha el tiempo. Mientras que se encuentra en casi una igualdad con las opciones "No" y "Tal vez" solo con una pequeña diferencia del 0.6% de diferencia entre ambas. El 73% concuerda que el aspecto personal impacta de una manera notoria para el uso del tiempo, observando que el 59.5% de los involucrados reconocen que el ámbito familiar tiene una importancia como uno de los factores principales para el uso de su tiempo libre.

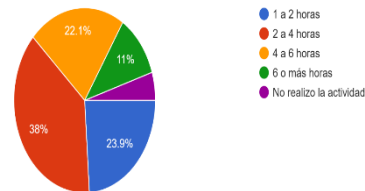
Tiempo que le dedicas a realizar deporte

163 respuestas



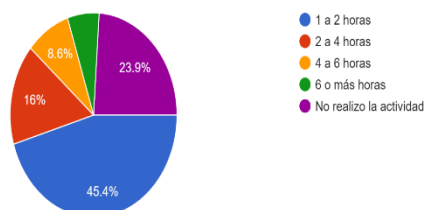
Tiempo que le dedicas a convivir con tus amigos

163 respuestas



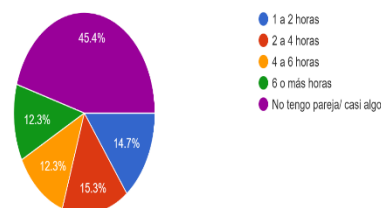
Tiempo que le dedicas a realizar actividades artísticas

163 respuestas

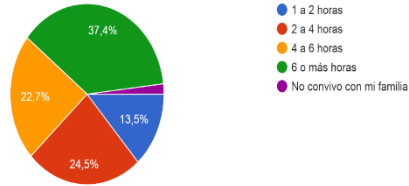


Tiempo que le dedicas a tu pareja o casi algo

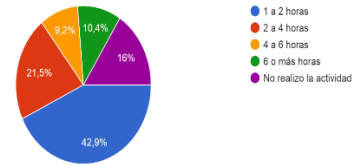
163 respuestas



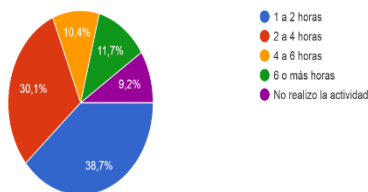
Tiempo que le dedicas a conciliar con tu familia
163 respuestas



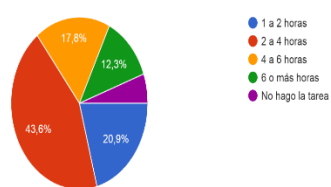
Tiempo que le dedicas a leer o escribir.
163 respuestas



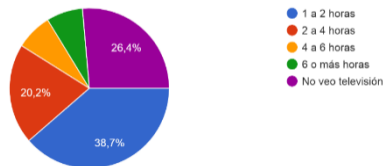
Tiempo que le dedicas a estudiar
163 respuestas



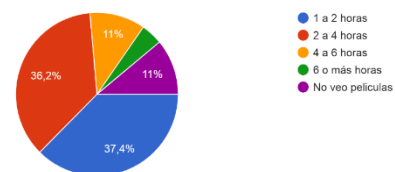
Tiempo que realizas haciendo la tarea
163 respuestas



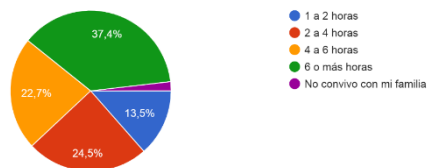
Tiempo que le dedicas a ver la televisión
163 respuestas



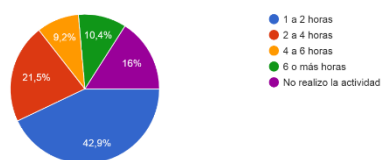
Tiempo que le dedicas a ver películas
163 respuestas



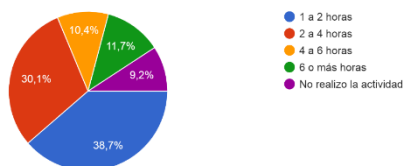
Tiempo que le dedicas a conciliar con tu familia
163 respuestas



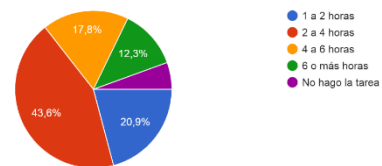
Tiempo que le dedicas a leer o escribir.
163 respuestas



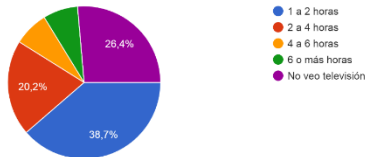
Tiempo que le dedicas a estudiar
163 respuestas



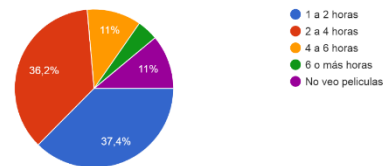
Tiempo que realizas haciendo la tarea
163 respuestas



Tiempo que le dedicas a ver la televisión
163 respuestas



Tiempo que le dedicas a ver películas
163 respuestas



Conclusión.

Es observable, con base a los resultados obtenidos del instrumento aplicado, que existe una amplia variedad de opiniones en los distintas secciones presentadas desde lo más general hasta lo más específico, esperando exista una verdadera honestidad por parte de los estudiantes del NMS de Silao, nos damos cuenta que el 55.2% de la muestra utilizan alrededor de 2 a 4 horas de su tiempo libre después de haber concluido sus actividades académicas, mayormente a las visualizaciones proyectadas el 40.6% utilizan su tiempo realizando y/o practicando un deporte de su agrado, el 30.3% pasa el mayor tiempo con su familia, 24.8% realizando tareas, 44.8% revisando o interactuando desde su celular de las distintas maneras, 21.8% revisando los distintos contenidos en la plataforma de redes sociales, 52.1% pasa mayormente escuchando la música de su preferencia y mediante esta realizan alguna otra actividad extra y por supuesto el 38.2% utiliza su tiempo para descansar y tomar algunas horas de sueño y descanso.

El uso del tiempo libre de los estudiantes del nivel medio superior tiene un impacto significativo en su bienestar emocional, mental y físico. Encontrar un equilibrio entre las responsabilidades académicas y las actividades recreativas, fomentar el ejercicio y la creatividad, y establecer límites en el uso de la tecnología son elementos clave para promover un bienestar integral. Los docentes, padres y cuidadores pueden desempeñar un papel crucial al animar a los estudiantes a utilizar su tiempo libre de manera constructiva y saludable. Al hacerlo, se crea una base sólida para el desarrollo personal y académico, permitiendo que los jóvenes enfrenten los desafíos de la vida con confianza y resiliencia.

Fuentes de información.

- Albertos, A., Osorio, A. y Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201-220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- BINASSS. (14 de Noviembre de 2002). *Utilización del tiempo libre*. Obtenido de Utilización del tiempo libre : <https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/Utilizacion%20del%20tiempo%20libre.pdf>
- CARIDE, José Antonio. Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *Arbor*, Madrid, v. 188, n. 754, p. 301-313, 2012.
- Equipo editorial, E. (12 de Agosto de 2022). *Concepto.de*. Obtenido de Concepto.de.: <https://concepto.de/tiempo-libre/>
- LEMP PAREDES, M. &. (2008). *Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la institución educativa santo tomas, talca*. Obtenido de Scielo: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532008000100007>
- Sevilla, R. U. (2017). *Residencia Universitaria La Buhaira Sevilla*. Obtenido de ¿Qué hacen los estudiantes en su tiempo libre?: <https://residenciauniversitariabuhaira.com/que-hacen-estudiantes-en-tiempo-libre/>

Sevillan, R. U. (26 de Octubre de 2017). *¿Qué hacen los estudiantes en su tiempo libre?* Recuperado el 12 de Junio de 2023, de *¿Qué hacen los estudiantes en su tiempo libre?:*
<https://residenciauniversitariabuhaira.com/que-hacen-estudiantes-en-tiempo-libre/>.