

# VII Simposio Internacional de Formación de Educadores (Sifored): Desafíos en la innovación educativa para aprender en el mundo de hoy

## LA IMPORTANCIA DEL USO DEL TIEMPO LIBRE Y EL IMPACTO EN EL SUJETO EDUCATIVO

Rodriguez Florez, Laura<sup>1</sup>; Serrano Pardo, Jhon<sup>2</sup>; Villarreal Vargas, Simon<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidad Antonio Nariño. Facultad de Educación; Bogotá, Colombia

<sup>2</sup>Universidad Antonio Nariño. Facultad de Educación; Bogotá, Colombia

<sup>3</sup>Universidad Antonio Nariño. Facultad de Educación; Bogotá, Colombia

Correo: [larodriguez69@uan.edu.co](mailto:larodriguez69@uan.edu.co)

### Resumen

El tiempo libre es un aspecto en la vida de los sujetos educativos que les permite desarrollarse en áreas académicas, personales y profesionales. El adecuado uso de este tiempo es un factor vital que, dependiendo de la forma en que se utilice, impactará de manera positiva o negativa. Debido al uso no estructurado del tiempo libre, se pasa mucho tiempo detrás de dispositivos electrónicos que fomentan actividades de ocio poco saludables. Esta investigación pretende analizar la importancia que tiene el uso adecuado del tiempo libre en el sujeto educativo con el propósito de verificar cuáles beneficios puede tener su buen uso. Mediante una revisión bibliográfica se determina que un uso productivo del tiempo libre es importante para desarrollar en los sujetos educativos hábitos saludables y habilidades sociales, emocionales y cognitivas adecuadas para integrarse en una sociedad cambiante.

### Palabras clave:

Inclusión educativa e innovación, tiempo libre, estrategias, sujeto educativo.

### Abstract

Free time is an aspect in life of educative subjects that allows them to develop in academic, personal and professional areas. The proper use of this time is a crucial factor that, depending on how it is used, will have a positive or negative impact. Due to unstructured use of free time, people spend a lot of time behind electronic devices that encourage unhealthy leisure activities. This research aims to analyze the importance of the proper use of free time in the educative subject with the purpose of verifying what benefits its proper use can have. Through a bibliographical review, it is determined that a productive use of free time is important to develop healthy habits and adequate social, emotional and cognitive skills in order to integrate into a changing world.

### Keywords:

Educative inclusion and innovation, free time, strategies, educative subject

### 1. Introducción

La formación del sujeto educativo está acompañada de factores que les permiten crecer en aspectos académicos y personales, la ejecución de estos no se encuentra solo dentro de la jornada educativa, sino que también debe contemplar el tiempo libre fuera de la escuela, lo cual impacta de manera significativa en la vida del sujeto. Según Beloki et al. (2022), el Tiempo Libre Educativo (TLE) se puede describir como actividades no formales y planificadas que buscan fomentar el desarrollo integral de la persona. Este es un factor vital que impacta dependiendo de la forma en la que se utilice.

El tiempo libre es el espacio donde los sujetos aprenden a crear hábitos de comportamiento social. Sparr et al. (2021) indican la importancia de espacios en donde se desarrollan habilidades como empatía, autorregulación de emociones y gestión del comportamiento en ámbitos sociales. De este

modo, el sujeto educativo es capaz de gestionar su tiempo libre en actividades que le permitan percibirse productivo y útil mediante actividades físicas, artísticas e intelectuales.

Estos tiempos de ocio se ven beneficiados en caso de desarrollar un hábito lector que evite problemas de sedentarismo, obesidad, estrés y ansiedad (Caride et al. 2018). Sin embargo, estos mismos problemas pueden ser provocados debido al uso excesivo de dispositivos electrónicos y pueden incurrir en problemas graves de salud (Guevara et al. 2019).

Por lo tanto, en este estudio se plantea analizar cuál es la importancia de utilizar estrategias que promuevan el uso didáctico y productivo del tiempo libre por medio de una revisión bibliográfica para fomentar hábitos saludables en el sujeto educativo. En consecuencia, se plantea la siguiente pregunta de investigación, ¿cuál es la importancia de la implementación de estrategias que logren un aprovechamiento del tiempo libre?

## 2. Metodología

En este estudio se aplicó una revisión bibliográfica de artículos académicos publicados en las bases de datos como Scopus, Redalyc, Dialnet y Google académico entre los años 2018 a 2023, procedentes de Colombia, Croacia, Cuba, España, Estados Unidos y México. Para el análisis de la información se emplearon los siguientes criterios:

Nº	Autores	Años	País	Objetivos de la investigación	Preguntas de investigación	Problema principal	Metodología empleada	Resultados	Conclusiones
1	Gill M, Philp K	2020	United States	Explorar el impacto de programas extracurriculares en la juventud según sus condiciones económicas raciales o éticas.	¿Cómo los programas extracurriculares afectan el desarrollo juvenil y cómo se pueden mejorar para apoyar a todos los jóvenes, independientemente de su origen socioeconómico, raza o identidad.?	Las incongruencias en la forma que los programas extracurriculares son conceptualizados, estudiados y fundados para las diferentes poblaciones.	Revisión de literatura para un posterior análisis crítico y conceptual.	Los programas extraescolares se deben adaptar a las necesidades de la comunidad por medio de un desarrollo social, económico y cultural.	Los programas extraescolares tienen el potencial de apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes conectándolos con adultos que se preocupan por ellos, profundizando en sus intereses e identidades personales y promoviendo el capital social a través de recursos institucionalizados.

Figura 1. Criterios de análisis

## 3. Resultados y análisis

El uso que los sujetos educativos le dan a los dispositivos tecnológicos es cada vez más frecuente y provoca problemas de salud como el sedentarismo (Guevara et al. 2019). Hay que regular su uso y promover la actividad física, teniendo como objetivo ajustar los cambios de conducta de los sujetos (Gallego et al. 2019).

Además, es importante tener en cuenta el buen desarrollo de las habilidades cognitivas. Para esto, la lectura es crucial, ya que como plantean Caride et al. (2018), los sujetos que son lectores realizan actividades de ocio más diversificadas y satisfactorias, trascendiendo los ámbitos lúdicos y recreativos para adentrarse en un ocio más cultural.

Gill M. y Philp K. (2020) plantean que se requiere de programas enfocados al tiempo de ocio que permitan que toda la comunidad pueda integrarse para generar cercanía y crecimiento entre los individuos involucrados. Esto implica que la comunidad educativa también se involucre dentro de estas actividades. Es un deber de los agentes escolares plantear propuestas con el fin de afianzar la participación activa de las instituciones en pro de los intereses estudiantiles (Karačić, 2022).

Es imprescindible reconocer que las actividades dirigidas y organizadas aportan significativamente al manejo del tiempo libre y otorgan a los sujetos educativos oportunidades de crecimiento, autorrealización y autodesarrollo (Sadovaya et al. 2015, como se citó en Valdivia, P. et al. 2023). Se destaca que aporta significativamente al crecimiento personal y a la proyección profesional (Felizzola, 2019), así como la salud emocional y conductual de los mismos (Sparr et al. 2021).

La formación estudiantil dirigida al ocio debe estar acompañada de agentes que impacten en los sujetos. La familia es la primera instancia, lo que facilita proporcionar de manera efectiva recursos y servicios cercanos de alta calidad para crear un entorno personal que les beneficie (Maroñas et al. 2018). La comunidad educativa también debe colaborar con las familias en pro de los intereses de los sujetos, garantizando siempre un espacio seguro, de respeto e inclusión que permita el crecimiento de los sujetos (Beloki et al. 2022).

En ambos casos, se deben establecer monitores capacitados con el fin de desarrollar vínculos, procesos y creencias que ofrezcan crecimiento personal en los individuos (Valdivia-Vizarreta et al. 2023); se pueden adoptar estrategias especializadas en las TIC, ya que según Rodrigo-Moriche et al. (2020), distintos tipos de cursos especializados en este campo influyen socio-educativamente en los espacios de ocio. Espacios de este tipo son propicios para desarrollar el tiempo de ocio y así garantizar la interacción social y la autonomía (Guadarrama et al. 2020).

#### **4. Aportes de la investigación al campo educativo**

El uso del tiempo libre es un tema importante a profundizar teniendo en cuenta su impacto en la vida de los sujetos educativos. Su adecuado aprovechamiento permite un desarrollo integral (Felizzola, 2019). Se encuentra que la importancia de regular el uso de la tecnología, promover la actividad física y el fomento de la lectura como factor clave para diversificar y enriquecer el ocio de los sujetos, y su relación con actividades culturales (Caride et al. 2018; Gallego et al. 2019).

Así mismo, se resalta la colaboración de la comunidad educativa para así garantizar un entorno seguro y de inclusión que promueva el crecimiento de los sujetos, además de la realización de programas de ocio que generen cercanía y crecimiento entre los individuos de toda la comunidad (Gill M. y Philp K. 2020).

#### **5. Conclusiones**

El tiempo libre en los sujetos educativos se presenta como un terreno amplio e interesante que requiere una investigación y análisis profundo para comprender su impacto en la formación de individuos autónomos, sociales y conscientes. Se determina que el empleo que los sujetos educativos le dan a su tiempo libre es relevante para su desarrollo integral. Aunque se habla de actividades extracurriculares, las instituciones educativas tienen un grado de responsabilidad en la educación de los sujetos educativos a la hora de proponer programas y estrategias que les acompañen y guíen en sus tiempos de ocio.

Además, es valioso resaltar la importancia de la regulación de dispositivos electrónicos en el desarrollo de actividades relacionadas con el tiempo libre y la promoción de una educación que fomente la actividad física y cognitiva. Su uso correcto debe estar presente en las comunidades, ya que aborda cuestiones de salud en los jóvenes, esto abarca desde actividades deportivas que fomenten la salud física y la disciplina, hasta actividades intelectuales como la lectura, que enriquecen el ocio y lo hacen más diverso para quienes la practican.

El tiempo libre ofrece a los sujetos educativos diferentes oportunidades que les permiten proyectarse como miembros valiosos y competentes para la sociedad. Seguir investigando este terreno contribuye al desarrollo integral de la comunidad y fortalece su capacidad para adaptarse a un mundo en constante cambio.

#### **6. Referencias**

- Beloki, N., Remiro, A., Darretxe, L., & Gezuraga, M. (2022). Tiempo libre educativo para el desarrollo comunitario. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos* (México), 52(2), 357-376. [Enlace](<https://www.redalyc.org/journal/270/27069733001/>)
- Caride, J. A., Caballo, M. B., & Gradaille, R. (2018). Leer en tiempos de ocio: los estudiantes, futuros profesionales de la educación, como sujetos lectores. *Ocnos*, 17 (3), 7-18. [Enlace]([https://doi.org/10.18239/ocnos\\_2018.17.3.1707](https://doi.org/10.18239/ocnos_2018.17.3.1707))
- Felizzola, Y. (2021). El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional [Universidad Piloto de Colombia]. [Enlace](<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11343>)

- Gallegos-Sánchez, J.J., Francisco, J., Villarreal-Angeles, M. & Zamarripa, J.I. (2019). Etapas de cambio en la práctica de actividad física de tiempo libre en estudiantes de secundaria de Victoria de Durango, México. *Retos*, número 35, 2019 (1º semestre). [Enlace](<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761727>)
- Guadarram, L., Thureaux, L. & Jiménez, Leandra. (2020). La Educación Comunitaria y el Tiempo Libre en los Jóvenes. Un Análisis desde la Educación Popular. *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo: Generando Productividad Institucional*, ISSN 1390-9789, Vol. 8, N°. 1, 2020. [Enlace](<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7405728>)
- Guevara, R., Urchaga, J., & y Sánchez-Moro, E. (2019). Horas de pantalla y actividad física de los estudiantes de Educación Secundaria. *European Journal of Health Research* 2019, Vol. 5, N° 2(Págs.133-143). [Enlace](<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejhr/article/view/1293/899>)
- Karačić, M. (2022). The Role of Management and School in Organising Primary Students' Free Time. *Journal of Education Culture and Society*, 13(2), 297-316. [Enlace](<https://doi.org/10.15503/jecs2022.2.297.316>)
- Maroñas, A., Martínez, R., Varela-Garrote, L. (2018). Ocio y tiempos compartidos en familia: una lectura socioeducativa de la realidad gallega *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 32 71-85. [Enlace](<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6621673>)
- Philp, K. D., & Gill, M. G. (2020). Reframing After-School Programs as Developing Youth Interest, Identity, and Social Capital. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 7(1), 19–26. [Enlace](<https://doi.org/10.1177/2372732219892647>)
- Rodrigo-Moriche, M.P., Goig, R.M., Martínez, I., & Freita, A. (2020). La competencia digital en los programas de formación de ocio y tiempo libre para jóvenes. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 35, 139-153. [Enlace](<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445648>)
- Sparr, M., Morrison, C., Miller, K., Bartko, W. T., & Frazier, S. L. (2021). Afterschool programs to improve social-emotional, behavioral, and physical health in middle childhood: A targeted review of the literature. United States, Department of Health and Human Services, Office of the Assistant Secretary for Planning and Evaluation; United States, Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. [Enlace]([https://aspe.hhs.gov/sites/default/files/private/pdf/265236/4\\_MCASP\\_LiteratureReview.pdf](https://aspe.hhs.gov/sites/default/files/private/pdf/265236/4_MCASP_LiteratureReview.pdf))
- Valdivia-Vizarreta, P., Rodrigo-Moriche, M. & Sánchez-Cabrero, R. (2023). Las escuelas de ocio y tiempo libre en España: estudio correlacional de los contenidos formativos transversales. *Revista Colombiana de Educación*, (87), 227-250. [Enlace](<https://doi.org/10.17227/rce.num87-13271>)