

**Factores autodeterminantes del uso del tiempo libre en jóvenes de una institución educativa  
de Cumaral, Meta**

Angela Patricia Aguiar Ortiz

Nubia Esther Sánchez Miranda

Asesoras

Sonia Patricia Elaica Nieto

Suly Patricia Castro Molinares

Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades - ECSAH

Psicología

2024

## **Agradecimientos**

Agradecemos a Dios que nos provee el entendimiento para el desarrollo de este proyecto, ha sido el artífice de nuestras vidas y de todo lo que hacemos.

Damos gracias a nuestras familias que con su amor y paciencia nos acompañaron en el proceso, somos dos mujeres, cada una con su esposo, madres de adolescentes y con muchas ocupaciones adicionales. Sabemos que no fue fácil para ellos este tiempo de entrega al proyecto, pero siempre su apoyo se hizo notorio para fortalecernos en el proceso.

A nuestras asesoras, las tutoras Sonia Patricia Elaica Nieto y Suly Patricia Castro Molinares que siempre nos guiaron con sabiduría, en ellas no solo encontramos profesoras intelectualmente excelentes, sino unas personas con una integridad llena de sabiduría, respeto, aprecio y paciencia para orientar a quienes apenas iniciamos nuestra carrera como investigadoras. Ellas tuvieron la habilidad de hacernos ver que era posible aquello que a veces veíamos imposible. También extendemos nuestra gratitud a la tutora Julie Rojas, quién nos orientó en los inicios de esta investigación y presentación de la propuesta brindándonos su valioso tiempo y conocimiento.

A la Institución Educativa José Antonio Galán en dirección del señor rector Marco Fidel Parrado Parrado, su docente orientadora la psicóloga Migdonia Janeth Bermúdez Salazar y todo el cuerpo de docentes y estudiantes que mostraron una gran disposición y calidez humana en permitirnos hacer esta investigación con su comunidad educativa y hacernos sentir como en casa.

A todos ustedes muchas gracias por ser parte de nuestros procesos formativos con tanta dedicación y paciencia.

## Resumen

Este proyecto de investigación para optar al título de Psicólogas de la Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, se desarrolla con el fin de identificar los factores auto determinantes del uso del tiempo libre en jóvenes de una institución educativa de Cumaral (Meta), específicamente con estudiantes de educación media de la Institución Educativa José Antonio Galán. El referente teórico del proyecto es la propuesta conceptual de Fátima Oropesa Ruíz sobre este tema, quien relaciona los postulados de las teorías de la autodeterminación de los psicólogos Edward Deci y Richard Ryan, definiendo tres aspectos que se toman en el proyecto como variables y que son los factores determinantes del uso del tiempo libre, los cuales son: autonomía, competencia percibida y relaciones. La metodología empleada para alcanzar los objetivos del proyecto es cuantitativa, con un diseño no experimental descriptivo. Se aplicó una encuesta de pregunta cerrada Ad hoc, a una muestra de 136 estudiantes de la institución educativa seleccionada para el estudio. Previo a esta aplicación se realizó una prueba piloto con 18 estudiantes de grado décimo de la jornada contraria con el fin de validar el instrumento.

***Palabras claves:*** Uso del tiempo libre, juventud, autodeterminación.

### **Abstract**

This research project for the degree of Psychologist of the School of Social Sciences, Arts and Humanities of the Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, is developed with the purpose of identifying the self-determining factors of the use of free time in young people of an educational institution of Cumaral (Meta), specifically with middle school students of the Institution Educativa José Antonio Galán. The theoretical reference of the project is the conceptual proposal of Fátima Oropesa Ruíz on this subject, who relates the postulates of the self-determination theories of psychologists Edward Deci and Richard Ryan, defining three aspects that are taken in the project as variables and that are the determining factors of the use of free time, which are: autonomy, perceived competence and relationships. The methodology used to achieve the objectives of the project is quantitative, with a descriptive non-experimental design. A closed-question survey will be applied to a sample of 136 students of the educational institution selected for the study. Prior to this application, a pilot test was conducted with 18 tenth grade students of the opposite day in order to validate the instrument.

***Key words:*** Use of leisure time, youth, self-determination.

## Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema .....	12
Formulación del Problema .....	19
Objetivos.....	20
Objetivo General .....	20
Objetivos Específicos.....	20
Justificación .....	21
Marco Teórico .....	27
Influencia del Tiempo Libre en la Salud Mental de los Jóvenes.....	28
Manejo del Tiempo Libre.....	29
Autonomía.....	32
Competencia Percibida.....	34
Relaciones .....	35
Estado del Arte .....	37
Student Council, Volunteering, Basketball, or Marching Band: What Kind of Extracurricular Involvement Matters.....	38
Promoting Interpersonal Competence and Educational Success Through Extracurricular Activity Participation .....	38
Is Extracurricular Participation Associated with Beneficial Outcomes? Concurrent and Longitudinal Relations .....	38
Gender Role Self-Concept and Leisure Activities of Adolescents.....	39
Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction .....	39

The Development of Leisure Boredom in Early Adolescence: Predictors and Longitudinal Associations with Delinquency and Depression .....	39
Uso del Tiempo Libre y Adicción a Redes Sociales en Adolescentes de 15 a 18 Años.....	40
How Youths' Profiles of Extracurricular and Leisure Activity Affect Their Social Development and Academic Achievement.....	40
Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Digital Media Use.....	40
Impacto Negativo del Uso Excesivo de Redes Sociales en la Salud Mental de Jóvenes y Adolescentes.....	41
Metodología .....	42
Enfoque .....	42
Tipo de Investigación .....	42
Diseño de Investigación .....	42
Instrumentos.....	42
Población.....	43
Muestra.....	43
Fases.....	43
Inicial.....	43
Aplicación .....	43
Resultados .....	44
Técnicas de Análisis.....	44
Consideraciones Éticas.....	44
Resultados.....	45

Caracterización Sociodemográfica.....	45
Deporte.....	46
Actividad Artística .....	47
Uso de Tecnología.....	48
Voluntariado .....	48
Actividad Laboral.....	49
Tiempo de Descanso .....	50
Instrumento .....	52
Autonomía.....	52
Competencia Percibida.....	55
Relaciones .....	56
Análisis y Discusión .....	60
Factores de Riesgo .....	64
Relaciones Interpersonales Débiles.....	64
Falta de Actividades Recreativas.....	64
Presión de Grupo .....	65
Desequilibrio Familiar.....	65
Factores Protectores .....	65
Involucramiento Familiar Positivo.....	65
Actividades Recreativas y Culturales.....	65
Educación Integral.....	65
Programas de Orientación Vocacional y Toma de Decisiones .....	66
Fortalecimiento de Redes de Apoyo.....	66

Referencias.....	67
Apéndices.....	73

## Lista de Tablas

<b>Tabla 1</b> <i>Edad</i> .....	45
<b>Tabla 2</b> <i>Sexo</i> .....	45
<b>Tabla 3</b> <i>Grado</i> .....	46
<b>Tabla 4</b> <i>Con Quien Vive</i> .....	46
<b>Tabla 5</b> <i>Práctica de Deporte</i> .....	47
<b>Tabla 6</b> <i>Practica de Actividad Artística</i> .....	47
<b>Tabla 7</b> <i>Acceso a la Tecnología</i> .....	48
<b>Tabla 8</b> <i>Voluntariado</i> .....	49
<b>Tabla 9</b> <i>Actividad Laboral</i> .....	49
<b>Tabla 10</b> <i>Descanso Diferente al Nocturno</i> .....	50
<b>Tabla 11</b> <i>Estadísticas de Confiabilidad-Autonomía</i> .....	52
<b>Tabla 12</b> <i>Estadísticas Totales de los Elementos Relacionados con la Autonomía</i> .....	53
<b>Tabla 13</b> <i>Estadísticas de Confiabilidad-Competencia Percibida</i> .....	55
<b>Tabla 14</b> <i>Estadísticas Totales de los Elementos Relacionados con la Competencia Percibida</i> ...	55
<b>Tabla 15</b> <i>Estadísticas de Confiabilidad-Relaciones</i> .....	56
<b>Tabla 16</b> <i>Estadísticas Totales de los Elementos Relacionados con las Relaciones</i> .....	57
<b>Tabla 17</b> <i>Estadística Descriptiva de las Variables</i> .....	58
<b>Tabla 18</b> <i>Correlación Rho de Spearman</i> .....	59

### Lista de Figuras

<b>Figura 1</b> <i>Distribución del Tiempo de Descanso Diferente al Nocturno.....</i>	50
<b>Figura 2</b> <i>Consolidado de Actividad Artística y su Frecuencia de Práctica en el Tiempo Libre..</i>	51
<b>Figura 3</b> <i>Consolidado de Actividad Artística y su Frecuencia de Práctica en el Tiempo Libre..</i>	51
<b>Figura 4</b> <i>Consolidado de Uso de Tecnología y su Frecuencia de Práctica en el Tiempo Libre..</i>	52

## **Lista de Apéndices**

**Apéndice A** *Enlace de Carpeta en Drive con Documentos Relacionados con la Investigación*. 73

## Planteamiento del Problema

El uso del tiempo libre en jóvenes es un tema de importancia, ya que en esta edad se dan desafíos que merecen atención y fortalecimiento por diversas problemáticas que se presentan en esta fase del ciclo de vida y que son propias de esta etapa. De acuerdo con diferentes investigaciones a nivel nacional e internacional este fenómeno puede desencadenar situaciones que afectan a los jóvenes en su desarrollo físico, mental y social. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2021) plantea que en la etapa de la juventud se presenta un alto índice de vulnerabilidad para padecer de trastornos en la salud mental como se relacionan a continuación:

Los trastornos del comportamiento se presentan con una mayor frecuencia entre los adolescentes jóvenes que entre los adolescentes mayores. El trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), caracterizado por la dificultad para prestar atención, un exceso de actividad y comportamientos en los que no se tienen en cuenta las consecuencias, lo padece el 3,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,4% de los de 15 a 19 años. El trastorno disocial (con síntomas de comportamiento destructivo o desafiante) se produce en el 3,6% de los adolescentes de 10-14 años y en el 2,4% de los de 15-19 años. Los trastornos del comportamiento pueden afectar a la educación de los adolescentes y el trastorno disocial puede dar lugar a comportamientos delictivos (párr. 7).

A nivel nacional, se encontró que “para el año 2010 el ICBF atendió en el área social y terapéutica a 301 niños, niñas y jóvenes con diferentes problemáticas, como dificultades de comportamiento asociados a manejo inadecuado del tiempo libre” (Torres, 2011. p.16), esto implica una reflexión sobre la necesidad de realizar una inversión significativa en tiempo y recursos para abordar los factores de riesgo en los jóvenes. Sin embargo, se sugiere que una alternativa más eficiente podría ser dirigir esos mismos recursos hacia estrategias de promoción

y prevención, con el fin de mitigar potenciales problemas de salud mental en los jóvenes desde etapas tempranas.

Los jóvenes tienen oportunidades, pero a veces no pueden acceder a ellas por desconocimiento o falta de redes de apoyo; por lo tanto, algunos en esta etapa experimentan un sentimiento de frustración, ya que por la presión familiar y social llegan a experimentar que su vida se centra en el rendimiento académico, el cual deben superar para ser aceptados en la sociedad que les rodea (muchas veces lo hacen por obligación y no por una motivación personal), esta situación les lleva a sentir un estado de vacío relacionado con la falta de acceso a espacios de interacción que fortalezcan su autoestima y su sentido de pertenencia. En cuanto a esto, Vásquez (2022) postula que “en un estudio sobre la salud mental de poblaciones urbano-marginales en Lima, se observaron en los adolescentes, problemas de alto nivel de estrés, ansiedad, depresión, y malestar psicosocial” (p. 11), es de resaltar que esta realidad trasciende a muchas comunidades más alrededor del mundo.

Existen muchos factores que generan afectaciones en la salud mental de los jóvenes, los cuales pueden ser el entorno social que le rodea y los cambios biopsicosociales que está experimentando propios de la edad, los cuales pueden generar complejidad en el diario vivir de los jóvenes. Si bien es cierto que algunos de ellos han recibido estrategias de afrontamiento en su sistema familiar, lo cual hace que sea más tolerable este paso por la juventud al poder contar con herramientas de autogestión emocional, para otros la realidad es todo lo contrario y por tal motivo, están expuestos a situaciones de tensión. “Algunos de estos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros, la exploración de su propia identidad y la influencia de los medios de

comunicación” (Organización Mundial de la Salud: OMS, 2021, párr. 5), temas con los que tendrán que lidiar en este paso evolutivo de la vida.

Durante este proceso de desarrollo, los jóvenes se enfrentan a situaciones de riesgo mientras pasan de depender completamente de sus cuidadores durante la infancia a buscar su independencia. Este cambio puede percibirse como “rebeldía” en el colectivo social y familiar, pero es en esta etapa donde comienzan a manifestarse los intereses personales de los jóvenes, los cuales tienen una alta tendencia a experimentarse con pasión. Sin embargo, si los cuidadores reaccionan de manera negativa a estos cambios, podrían exponer al joven a factores de riesgo en lugar de proporcionar un entorno de apoyo y protección. Las “conductas de riesgo son objeto de interés creciente en diversas disciplinas como la psicología y la educación. Estas conductas, que acarrearán consecuencias no solo a nivel individual, sino también en el entorno social inmediato, representan un tema de gran relevancia” (Bolívar y Zamora 2023, p.12).

Ahora bien, esta es una problemática real que ha cobrado auge en esta generación y diversas disciplinas lo han demostrado al darle valor a los descubrimientos negativos respecto a lo que está sucediendo con los jóvenes, en este punto, vale la pena hacer una aclaración y es que a pesar de que la juventud es una etapa compleja por los cambios que conllevan, no todos los jóvenes afrontan esta parte de la vida con crisis fuertes, ni todos los jóvenes están expuestos a factores de riesgo, pero existen algunos factores de riesgo como lo son el estrato socioeconómico familiar, el contexto social, las escasas redes de apoyo, la ocupación y sobreprotección extrema de los cuidadores, entre otras y estas son características que en particular se asocian a la población objetivo de esta investigación.

Deza, J. (2023) citado por Payares y Chamorro (2023) plantea que en los últimos 10 años, se observa que las redes sociales desempeñan un papel significativo en la formación académica, la comunicación y el entretenimiento de los estudiantes y en el uso del tiempo

libre. Sin embargo, cuando se exceden los límites, pueden surgir consecuencias graves, tales como la adicción, el aislamiento social y la pérdida de interés en actividades cotidianas, como el estudio y las relaciones interpersonales.

Sumado a lo anterior, la realidad en Colombia dicta que los jóvenes están expuestos a situaciones de vulnerabilidad con relación a su salud mental y física por el uso inadecuado del tiempo libre; según el Ministerio de Salud y Protección Social (MPS), (s. f.) “La adolescencia y juventud enfrentan vulnerabilidades y riesgos en su vida sexual y reproductiva que los exponen a eventos problemáticos tales como: El embarazo en la adolescencia, las distintas formas de violencia de género y sexual, las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) y VIH/SIDA” (párr. 3). Estos riesgos que plantea el MPS denotan las causas que podrían desencadenar un uso inadecuado del tiempo libre y al incurrir en alguna de estas situaciones también podría traer efectos negativos para la salud mental de los jóvenes. Por lo tanto, esto es un llamado de alerta que debe llevar a la sociedad a reflexionar acerca de las problemáticas a las cuales se exponen si el tiempo libre es mal usado y cómo estas problemáticas están relacionadas con posibles afectaciones en el bienestar emocional y psicológico de los jóvenes.

En cuanto a esta realidad latente, Guevara, 2007 citado por Álvarez et al., (2018), expone cifras que se relacionan con actividad delictiva por parte de los jóvenes en Colombia donde “diariamente ingresan 62 menores al Sistema de Responsabilidad del Adolescente del ICBF” (p.12). Estas son cifras reales y dignas de atención, ya que no son supuestos, sino verdades que reflejan la sociedad en la que habitamos con jóvenes expuestos a riesgos que pueden afectar su desarrollo positivo.

También, el uso inadecuado del tiempo libre es un factor de riesgo hacia la vulnerabilidad y exposición a vinculación en acciones delictivas de los jóvenes cuyas relaciones con su grupo de pares son de gran relevancia y muchas de las relaciones que los exponen a este riesgo se dan

en su tiempo libre, donde se dan conexiones nocivas con personas que los incitan a malas prácticas que están fuera de la ley, esto gracias a la ausencia de padres que generalmente están ocupados y también por la falta de espacios de interacción segura que cuenten con el mentoreo de personas responsables (zonas verdes, escenarios recreativos, entre otros), así, algunos jóvenes en su necesidad de pertenecer a un lugar y figurar dentro de este, terminan por asociarse a grupos que los conducen a actividades delictivas. Esto lo afirma Sánchez, (2012) citado por Álvarez et al., (2018) donde sostiene que, en la conformación de estos grupos de amigos o de interés se van estableciendo unos sitios que se frecuentan a menudo, en los cuales desarrollan las actividades que lo convocan como parte de un grupo o donde suelen ir a desahogarse, lo que empieza como una curiosidad o necesidad de afiliación legítima, luego se convierte en un escenario de riesgo para su sano desarrollo.

Cabe destacar que, en la etapa de desarrollo de los jóvenes, la toma de decisiones es poco acertada de acuerdo con el contexto social más cercano en esta etapa (sus amigos) y esto hace que sean vulnerables a riesgos reales que traen afectaciones en su salud mental, ya que al no tener la suficiente madurez en su desarrollo evolutivo, sus decisiones son direccionadas en un alto índice por la búsqueda de confort emocional y al estar en una transición que busca la independencia y autonomía pueden rodearse de personas y entornos de riesgo a quienes se busca agradar y pertenecer. Álvarez et al., (2018), afirman “en la etapa de la adolescencia la aceptación de los otros y el rol que se juega ante la sociedad son fundamental, y por esto se busca forjar gustos consecuentes con sus pares” (pp. 74-75), es decir que, en la búsqueda de aceptación, los jóvenes no fijan su interés en los aplausos o la validación de la sociedad, sino que la palabra más relevante para ellos es la aceptación de su grupo de pares. Es por esta razón que la

psicoeducación y el acompañamiento responsable son esenciales para que el joven logre establecer conexiones seguras y su aceptación se relacione con acciones positivas y no negativas.

En ese sentido, otra variable importante en esta problemática es que hoy los jóvenes no solo tienen interacción física, sino que es la generación del Siglo XXI donde el uso de las TIC ocupa gran parte de su tiempo libre, pues las redes sociales, juegos en línea y el uso del chat en sus diferentes aplicaciones hacen parte de la cotidianidad de los jóvenes, lo cual genera un impacto en su salud mental. Estudios indican que “se ha evidenciado el incremento de la población joven para atenciones de salud mental, debido a las adicciones a los videojuegos, estrés o depresión; y es la población en edad escolar la más afectada” (Vásquez, 2022, p. 11). Así que, esta dinámica de relacionamiento es un punto importante para tener en cuenta, ya que es una de las causas de afectación en la salud mental del joven entre 13 y 20 años. En cuanto a este tema Sádaba y Bringué (2010) citado por Crespo, et al., (2016) dicen que esto “supone el uso de medios diversos para entretenerse, socializarse, estar en contacto con su grupo de iguales o desarrollar su identidad a través de la interactividad que ofrecen dichos medios” (p. 995), lo que sugiere que parte de la problemática se da dentro del hogar por el acceso inadecuado a medios electrónicos conectados al mundo digital, sin ninguna clase de control parental o revisión por parte de las personas responsables del cuidado de los jóvenes.

Al comprender la realidad de la situación y saber que esta población es una parte importante de la sociedad en constante construcción, vale la pena mostrar interés por la búsqueda de alternativas que buscan atenuar esta problemática. Respecto a esto Lackey, et al. (2021) citado por Bolívar y Zamora (2023) comparte que “estudios realizados sobre el tema de la recreación basada en la naturaleza permitió identificar que se generan mejoras en la salud mental debido a la disminución considerable de la ansiedad, estrés y depresión en las personas que realizan

actividades recreativas” (p.18). Estos estudios demuestran que parte de la solución a esta problemática relacionada con afectaciones en la salud mental de jóvenes, podría ser el uso del tiempo libre en actividades recreativas que ayuden a los jóvenes a tener una experiencia confortable y a la vez sean escenarios que sirvan en la creación de alianzas positivas para la construcción de su proyecto de vida.

En consecuencia, Chio (2019) refiere que “se ha encontrado que las personas que realizan ejercicio vigoroso como karate, natación, fútbol, ciclismo, entre otros; están asociadas con mejores indicadores de salud mental; ya que el ejercicio conlleva a un buen funcionamiento del cerebro” (p. 44). El manejo que el joven le dé a su tiempo libre es fundamental para un buen desarrollo y las actividades deportivas son un factor protector esencial en la juventud, ya que mejora su salud mental y consecuentemente la salud física. Con base en esta afirmación, surge una necesidad imperante y es que la sociedad que rodea al joven le brinde oportunidades, garantías y escenarios que faciliten este acceso, al hacerlo, este sería el reflejo de una comunidad que garantiza entornos protectores a sus futuras generaciones.

Finalmente, se concluye que la gestión inadecuada del tiempo libre, en especial entre los jóvenes, es un desafío con repercusiones en su desarrollo físico, mental y social. Diversas investigaciones destacan la alta vulnerabilidad de esta etapa de la vida a trastornos de salud mental, como el TDAH y el trastorno disocial, que pueden afectar su educación y conducir a comportamientos delictivos. Factores como la exposición a la adversidad, la presión social, la identidad y la influencia de los medios de comunicación contribuyen al estrés joven. Sin embargo, alternativas como la recreación en la naturaleza y la actividad física han demostrado ser beneficiosas para la salud mental de los jóvenes. En el contexto colombiano, la falta de oportunidades, la deserción escolar y el uso inadecuado del tiempo libre se relacionan con

conductas delictivas entre jóvenes, exacerbadas por la falta de interacción segura y el uso desmedido y descontrolado de las tecnologías. Es esencial abordar estos desafíos a través de programas de prevención que promuevan estilos de vida saludables y brinden herramientas para la gestión de las emociones y la autodeterminación en los jóvenes.

### **Formulación del Problema**

Pregunta de investigación: ¿Cuáles son los factores autodeterminantes del uso del tiempo libre en jóvenes de educación media de una institución educativa de Cumaral (Meta)?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar los factores auto determinantes del uso del tiempo libre en jóvenes de educación media de una institución educativa de Cumaral (Meta).

### **Objetivos Específicos**

Caracterizar a la población estudiantil de educación media en una institución educativa de Cumaral (Meta) desde sus componentes sociodemográficos y la frecuencia con que participan en actividades durante su tiempo libre.

Evaluar la autonomía de los jóvenes de educación media para la gestión de su tiempo libre en una institución educativa de Cumaral (Meta).

Reconocer la competencia percibida sobre el uso del tiempo libre que refieren los estudiantes de educación media de la Institución Educativa José Antonio Galán de Cumaral (Meta).

Distinguir la importancia que tienen las relaciones para los estudiantes de educación media de la Institución Educativa José Antonio Galán de Cumaral, Meta con respecto al manejo de su tiempo libre.

## **Justificación**

El tiempo libre es un factor necesario e importante en la vida de todas las personas; es relevante poder reconocer este aspecto para tomar acciones que conlleven al buen uso y utilidad de este, dándole significado a acciones que favorezcan el bienestar físico, emocional, académico, social y cada una de las dimensiones del ser. Considerando los tiempos actuales donde la época de la globalización, los avances tecnológicos y la inteligencia artificial han tomado gran relevancia para el desarrollo del ser humano en muchos aspectos de su cotidianidad, se requiere redireccionar el uso del tiempo libre y las acciones prácticas de la vida.

Aspectos relacionados como el avance médico, las telecomunicaciones, la educación, la tecnología al alcance de todos, las redes sociales y el trabajo de tiempo completo, imprimen una valoración distinta del tiempo si se considera los malos hábitos del uso del mismo; esto, puede afectar directamente las relaciones del joven con su familia, escuela, amigos y entorno, es por ello que discernir con datos reales los hábitos de uso del tiempo libre puede de manera directa ayudar a encontrar alternativas para orientar la comunidad, si se considera que el uso del tiempo libre puede relacionarse con todas las etapas de la vida de las personas, esta iniciativa de investigación se enfoca en estudiantes de educación media de una institución educativa cuyas edades están comprendidas entre los 14 y 20 años.

A nivel nacional, según encuesta elaborada por el Censo 2005, REDATAM, DANE. Los resultados muestran que, efectivamente, en Colombia la actividad de los jóvenes varía entre municipios y depende de la oferta del sistema educativo, de la distribución espacial de la población en los municipios y de variables indicativas de la actividad económica, así como de características personales y familiares. El análisis y resultados no son exhaustivos, por el contrario, generan mayores interrogantes y la necesidad de continuar identificando elementos específicos de los municipios de tal forma que, en el largo plazo, contribuyan al desarrollo de la comunidad. Indudablemente, los resultados dejan ver la

marginalización de algunas poblaciones de los procesos de desarrollo y de la actividad económica de otras partes del país; cambios en la estructura social y familiar, en fin, innumerables variables que deberían seguir siendo tema de investigación.

Las tasas de inactividad en zonas rurales presentan diferentes resultados: a) Para el grupo de menor edad las altas tasas pueden deberse a un ingreso tardío al sistema escolar, así como de carencia de centros educativos en estas zonas; aunque la tasa de permanencia en el hogar es menor de 2,3%. b) La inactividad aumenta a 13,1% para el grupo de 15 a 19 y se mantiene de forma similar para el siguiente grupo. Sin embargo, las tasas de permanencia en el hogar tienen valores importantes para los jóvenes mayores de 15 años.

Es de aclarar que la permanencia en el hogar es la respuesta a hacer oficios del hogar y no trabajar o buscar trabajo. El cruce de esta variable con la ocupación de la población estudiada no mostró que fueran empleados domésticos o trabajadores familiares sin remuneración, ya que sólo el 2,6% de los jóvenes trabajadores, mayores de 15 años, pertenecen a estas dos categorías. En resumen, parecería que uno de cada tres jóvenes de 15 a 19 años no utiliza el tiempo en forma activa, y el 47,9% con edades de 20 a 24 años, tampoco. Este resultado es importante porque estas cohortes tendrán en el futuro un desempeño económico incierto. Si un corte transversal, como es el censo, muestra esta tendencia en la población, es posible que el problema de la marginalización de la población de las zonas rurales contribuya a las situaciones irregulares por todos conocidas. La problemática es el doble en estas zonas que en las cabeceras municipales. (González, s.f.).

También en una encuesta fue realizada por Ipsos-Napoleón Franco, en las diez principales ciudades de Colombia durante el mes diciembre de 2010, se encontró que:

Este estudio revela que el teléfono fijo o celular, es la forma más utilizada para interactuar con otros, por encima incluso del contacto personal; ocho de cada diez colombianos tienen celular e incluso dicen valorarlo más que a cualquier otro medio. El computador es el medio que le sigue. Los encuestados manifiestan que los prefieren debido a su convergencia y a las posibilidades de comunicación. Respecto al uso de Internet, el estudio demuestra que la masificación de Internet es un interés primordial

para los colombianos, la gran mayoría (75%) lo considera una prioridad en la política pública del gobierno del Presidente Juan Manuel Santos. Seis de cada diez colombianos utilizan Internet entre frecuente y ocasionalmente, los niños y jóvenes son los que más utilizan el servicio y a mayor edad, mayor es la reducción en el uso de Internet. La mitad de los usuarios que utiliza Internet, lo hace todos los días y con un promedio de 3 horas al día de navegación, el mismo tiempo que dedican a ver televisión. (MINTIC, 2012).

A nivel departamental, no existe mucha literatura que indague el uso del tiempo libre en los jóvenes, pero existe un proyecto de investigación realizado por Chaparro-Hurtado, H. R. y Guzmán-Ariza, C. M. donde realizaron un estudio sobre el consumo digital de los jóvenes que están en el sistema escolar en Villavicencio, Colombia. Este trabajo examina cómo estos jóvenes utilizan las plataformas digitales y qué tipo de contenido consumen en línea.

El artículo parte del reconocimiento de la crisis de paradigma que envuelve a las instituciones educativas en relación con las emergentes subjetividades juveniles y sus prácticas de consumo digital, que obliga a una revisión profunda sobre lo que dicen y hacen los jóvenes frente a las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) y cómo sus mediaciones transforman el mundo de la escuela, sus esquemas de interacción y las formas en que construyen su identidad. La investigación tuvo como objetivos reconocer y analizar dichas prácticas y discursos de los jóvenes urbanos escolarizados en la ciudad de Villavicencio, Colombia. El trabajo de campo desarrolló tareas exploratorias en dos contextos: la escuela e Internet, a partir de la observación y la observación participante, registrando y haciendo parte de los acercamientos de los jóvenes en esos espacios de ocio en un ejercicio etnográfico. Se concluye que existen espacios de ocio que riñen, en términos cuantitativos y cualitativos, con los espacios para el aprendizaje formal: tiempos para el juego (considerados socialmente improductivos y deficitarios) y tiempos para el saber formalizado, al que deben anteceder el rigor, la atención y la focalización. Frente a los procesos de subjetivación juvenil, la ejecución del proyecto permitió reconocer que las tecnologías digitales admiten nuevas formas de identificación consigo mismos, con el entorno y con los otros, en una interrelación en la que se despliegan la subjetividad, los vínculos intersubjetivos y la cultura históricamente construida. (Chaparro y Guzmán, 2013, p. 2)

Además, se pueden mencionar tres razones fundamentales por las cuales es pertinente llevar a cabo esta investigación. Primero, las conductas de riesgo psicosocial en esta etapa se deben tener en cuenta con el fin de prevenir trastornos, conductas suicidas y delictivas, donde una de las causas es la falta de dirección adecuada del tiempo libre. “Los adolescentes desde muy corta edad a falta de una gestión del uso adecuado del tiempo libre, están integrando grupos de pandillas y barras bravas, que los llevan más adelante a cometer actos delictivos, y desescolarización.” (Torres, 2011, p. 5). En este sentido será necesario favorecer entornos protectores para los jóvenes de manera preventiva con herramientas que les ayuden a una mejor comprensión del entorno y a su adaptación, fortaleciendo de esta manera habilidades para la vida.

Segundo, el tiempo libre mal gestionado puede llevar a la integración en grupos peligrosos, lo que a su vez aumenta el riesgo de participación en actividades delictivas y desviación escolar, especialmente cuando los jóvenes carecen de supervisión parental durante estas horas, lo que los expone a una serie de problemáticas sociales. Según Torres (2011) “los adolescentes no cuentan con acompañamiento de los padres, ya que la mayoría trabajan durante todo el día; razón por la que estos al estar solos emplean, este tiempo en permanecer en la calle, donde son más vulnerables” (p. 11). Un elemento adicional a ello es que en la actualidad los jóvenes cuentan con acceso total a la tecnología, donde el uso de las redes sociales y la navegación en internet se han convertido en una necesidad y parte de la cotidianidad, pero que representa un riesgo debido a la exposición a contenidos dañinos en la red y también la adicción a las pantallas con todo el contenido llamativo que ofrece a la juventud.

Tercero, el aprovechamiento efectivo del tiempo libre se considera un derecho fundamental y un componente indispensable para el bienestar psicológico y la salud mental de

los jóvenes. Por lo tanto, entender cómo manejan su tiempo libre es esencial para prevenir una serie de problemas que afectan tanto a nivel individual como social. “Se considera que la participación en actividades extracurriculares y el efectivo aprovechamiento del tiempo libre, no solo constituyen un derecho, sino también un componente indispensable para el bienestar psicológico, este último, siendo un factor crucial en la salud mental.” (Bolívar y Zamora 2023, p.11).

Es fundamental reconocer la imperiosa necesidad de abordar la problemática en cuestión de manera proactiva, evitando la espera a que la situación se agrave y alcance niveles críticos. En lugar de ello, es necesario implementar estrategias preventivas y desarrollar factores de protección que fortalezcan la salud mental de los jóvenes antes de que se presenten complicaciones significativas. También hay que ver el papel fundamental que desempeñan tanto la familia como el entorno social en la prevención de estas problemáticas, teniendo en cuenta que los jóvenes necesitan orientación continua en la toma de decisiones y que la familia y sociedad en general deben brindar entornos protectores a los jóvenes, “se considera a los entornos protectores como espacios que protegen a los NNA de cualquier tipo de violencia o situación que vulnere sus derechos fundamentales existiendo una corresponsabilidad entre el estado, la familia, la comunidad y la escuela.” (Unicef, 2019).

Así mismo Álvarez et al. (2018) señalan que “no solo es presentar el adolescente infractor de la ley penal como un sujeto aislado a lo que pasa a su alrededor, es necesario recopilar diferentes situaciones contextuales que apoyan, impulsan o promueven los actos delictivos” (p. 32), cuando se tiene una comprensión del joven dentro de un contexto que puede garantizar entornos protectores, así mismo se podrán implementar acciones de prevención que garanticen entornos seguros para los jóvenes.

Cada uno de estos conceptos permiten visibilizar la relevancia para indagar sobre este tema que compromete no solo a los jóvenes, sino a la comunidad que le rodea como participante activo de las dinámicas de crecimiento social. Si no se valora el tiempo libre como un factor decisivo en la cotidianidad del joven, se seguirá teniendo una exposición a cometer los mismos errores por generaciones, por ello esta investigación pretende indagar y analizar a través de instrumentos estadísticos posibles riesgos en la población y a su vez brindar recomendaciones de mejora en el contexto con el propósito de hacer conciencia de la importancia de valorar desde muy temprano el buen manejo del tiempo libre como factor protector del desarrollo personal, social y emocional de los jóvenes.

## Marco Teórico

El humanismo en Psicología es una perspectiva que se centra en la capacidad inherente de las personas para el crecimiento personal, la autorrealización y el desarrollo positivo. En el contexto del desarrollo de la juventud desde un enfoque humanista, subraya el potencial de los jóvenes para llevar una vida plena y significativa canalizando su creatividad interior mientras exploran su identidad y trabajan para actualizar sus potenciales. En el centro de sus postulados se encuentra la noción de que los seres humanos están inherentemente orientados hacia el crecimiento y la mejora.

El humanismo subraya la dignidad y el valor inherente de cada persona. Carl Rogers, por ejemplo, enfatiza la importancia de la aceptación incondicional y el apoyo en el desarrollo personal (Rogers, 1961). También pone un fuerte énfasis en la capacidad de los individuos para tomar decisiones y asumir la responsabilidad de sus vidas, en lugar de ser simplemente productos de sus condicionamientos.

Existe una relación significativa entre el enfoque humanista y la autodeterminación en el desarrollo de los jóvenes. Esto se puede evidenciar en aspectos como el afianzamiento de la personalidad, donde la autoexploración y el desarrollo del ser son, durante la juventud, procesos muy cruciales. El enfoque humanista brinda un marco sobre cómo los jóvenes pueden explorar y confirmar su desarrollo de manera positiva. Según Carl Rogers, un entorno de aceptación y empatía que permita a los jóvenes confirmar más tarde aquellas dimensiones de las que ya han vislumbrado permite al individuo avanzar hacia la autorrealización y volverse plenamente funcional (Rogers, 1961) A su vez, un ambiente de aceptación incondicional y apoyo emocional, como el descrito por Rogers, es fundamental para el desarrollo positivo del joven. Este tipo de ambiente permite a los jóvenes explorar sus intereses y habilidades sin temor al juicio,

promoviendo una mayor autonomía y capacidad para tomar decisiones. Una consideración positiva y un apoyo incondicional al estilo de Rogers es fundamental en el desarrollo de los jóvenes, pues les permitirían adoptar con valentía sus intereses y capacidades sin que nadie los juzgue y, a su vez, fomentarían su autonomía.

“Las personas son, para quienes asumimos el enfoque centrado en las personas, sujetos proactivos de su propia vida, organismos autónomos plenos de potencialidades, de capacidades, con una tendencia innata a la actualización de estos de una manera única e irrepetible.” (Segrera, 2008, p.64). Por tal motivo, las categorías de análisis de esta investigación nos permiten ver a los joven como individuos en desarrollo y construcción de potencialidades que requieren ser fortalecidas con el uso adecuado del tiempo libre como factor protector en esta etapa de su desarrollo.

### **Influencia del Tiempo Libre en la Salud Mental de los Jóvenes**

La salud mental es un tema que compete a toda la sociedad sin discriminar sexo, edad, creencia, estrato socioeconómico y demás, pero es de comprender que las necesidades específicas relacionadas con este tema varían según se den estas variables. Ahora bien, es de primer interés definir qué se entiende por salud mental para entender el contexto que este requiere en el estudio a realizar dentro del marco de la salud mental en jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su sociedad" (Galderisi, 2015, p. 1).

Cada etapa de la vida representa diferentes demandas dentro del contexto sociocultural que le rodea, estas expectativas sociales pueden afectar de manera positiva o negativa la salud

mental de aquellas personas que de acuerdo con su capacidad de afrontamiento se desenvuelvan en los diversos entornos. En esta misma línea, “la salud mental comprende la manera en que cada uno armoniza sus deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas de la vida.” (Carranza, 2003, p. 2). En lo relacionado con esto, el uso del tiempo libre representa una variable que es importante analizar con el fin de conocer cómo se relaciona con el estado de bienestar en los jóvenes.

Si bien es cierto que la salud mental de los jóvenes es un tema de interés social, se requiere tener una comprensión de aquello que compete a esta necesidad para así mismo plantear posibles soluciones, para ello se han realizado estudios en los que se han encontrado algunas subcategorías que vislumbran luz acerca de esta situación. En concordancia, los hallazgos encontrados en la teoría de la autodeterminación “han llevado a postular tres necesidades psicológicas innatas – competencia, autonomía, y relacionarse – las cuales cuando son satisfechas producen la ampliación de la automotivación y la salud mental y cuando son frustradas llevan a la reducción de la motivación y el bienestar” (Ryan & Deci, 2000, p.1), estas categorías se relacionan a continuación y permiten dar un hilo conductor que permite hallar su relación con el uso del tiempo libre.

### **Manejo del Tiempo Libre**

Las actividades extraescolares fortalecen el desarrollo personal y social de los jóvenes brindando un espacio para fortalecer habilidades que a su vez potencian su desempeño académico “teniendo en cuenta que cada vez es mayor la evidencia que destaca la importancia de la implicación de este tipo de actividades para la formación integral de la juventud y para la reducción de muchos problemas conductuales, especialmente en jóvenes en situación de riesgo psicosocial.” (Oliva, et.al., 2011, p. 147).

Teniendo en cuenta lo antes mencionado la Licenciada en Psicología Nieves Fátima Oropesa plantea cuatro razones por las que es relevante estudiar el uso que los jóvenes le dan al tiempo libre y que se relacionan a continuación:

“En primer lugar, se trata de un tiempo donde se adquieren múltiples aprendizajes y es un tiempo relevante para el desarrollo.” (Oropesa, 2014, p. 237a). Es necesario comprender que el desarrollo integral del joven no solo se da en el entorno escolar y familiar, sino que las actividades que realiza en su tiempo libre son determinantes, ya que estos permiten el fortalecimiento en la orientación vocacional del joven en la búsqueda de propósito; son estos espacios los que evidencian aquellos aprendizajes voluntarios que despiertan la pasión y entrega del joven por motivación personal y no por imposición.

“En segundo lugar, su estudio permite fotografiar los valores sociales de una generación.” (Oropesa, 2014, p. 237b). Los jóvenes en cada territorio son una importante representación del entorno sociocultural que le rodea, las oportunidades o limitaciones que la sociedad le brinda a los jóvenes para la ocupación de su tiempo libre demuestran la correcta implementación de políticas públicas en beneficio de este grupo representativo de la sociedad. Las ocupaciones de los jóvenes son una evidencia irrefutable de la garantía de derechos de los menores de edad dentro de los diversos territorios.

“En tercer lugar, es un tiempo que si no se utiliza adecuadamente puede implicar ciertos peligros.” (Oropesa, 2014, p. 237c). Este indicador representa un valor muy alto para el análisis del uso del tiempo libre de los jóvenes, ya que es en estos espacios donde los jóvenes pueden encontrar actividades lúdicas, artísticas, deportivas, ecológicas, entre otras, que pueden fortalecer los procesos mentales y competentes de los jóvenes en conexión con sus actividades escolares y su proyecto de vida, pero a la vez representa un espacio de riesgo ya que se exponen a ofertas del

entorno como lo son el consumo de sustancias psicoactivas, relaciones sexuales tempranas que propician el embarazo adolescente, infecciones de transmisión sexual, depresión, conducta al riesgo suicida y otras más, las cuales son problemáticas de impacto negativo en cualquier comunidad.

Finalmente, el manejo del tiempo libre “puede ser un indicador de desigualdades sociales, ya que, las actividades realizadas por los jóvenes en su tiempo libre pueden estar condicionadas por factores socioeconómicos.” (Oropesa, 2014, p. 237d). Las garantías que poseen los jóvenes son muy variadas y “la clase social es una variable que distingue los usos del tiempo libre... entre quienes no realizan actividades de tiempo libre y quienes sí, ligadas las primeras más a la clase trabajadora y las segundas a la clase de servicios” (Riviero, 2014, p. 6). Es una realidad que el acceso a diversas actividades se da de acuerdo con la posibilidad económica que posea el interesado y con el estrato social en el que se encuentre, en el caso particular, los jóvenes pertenecen a estratos uno y dos dentro de un municipio cuyas alternativas gratuitas de acceso al uso positivo del tiempo libre convergen en su mayoría a la actividad deportiva, lo cual deja de lado otros intereses a los que no pueden acceder los jóvenes, siendo esta una limitante directamente relacionada con factores socioeconómicos y carencia de políticas públicas que promuevan otro tipo de actividades.

Esta categoría antes mencionada (manejo del tiempo libre), se amplía en algunas subcategorías desde la teoría de la autorrealización lo cual permitirá profundizar en el conocimiento de las necesidades del joven y por medio de este estudio se logrará obtener hallazgos que permitan fortalecer los procesos de desarrollo positivo del joven teniendo en cuenta los factores de protección.

Oropesa (2014) citando a Deci y Ryan (1985) acerca de la teoría de la autodeterminación plantea que:

Al igual que la mayoría de las teorías contemporáneas sobre la motivación, esta teoría asume que la conducta está dirigida hacia una meta y mantiene que en la consecución de esa meta intervienen necesidades psicológicas innatas y procesos de regulación diferentes. Deci y Ryan (1985) consideran que estas necesidades psicológicas innatas, que guían el curso de la acción, deben ser esenciales para el crecimiento, la integridad y el bienestar psicológico. Por este motivo, identifican tres necesidades: de autonomía, de competencia y de relación (p. 238).

A continuación, se abordan estas tres categorías de manera independiente con el fin de clarificar su relevancia en este estudio.

### ***Autonomía***

Según Steinberg (1999) citado por Fleming (2005) la autonomía es “la capacidad individual de pensar, sentir, tomar decisiones y actuar por uno mismo” (p. 35). La autonomía juega un papel importante en la elección que los jóvenes le dan al uso de su tiempo libre, puesto que ellos necesitan sentir que las elecciones frente a lo que hacen en este tiempo es una decisión propia y no algo impuesto por la sociedad o su familia, este nivel de autonomía determina su permanencia y motivación en el pasar del tiempo, es decir, esta es una variable importante para determinar si permanecen en esta actividad o si desertan en el desarrollo de esta. De acuerdo con Oropesa (2014e) se cree que “si se satisface, dentro de su entorno, la necesidad de las personas para sentirse autónomas, ofreciendo una amplia gama de actividades de tiempo libre entre las que los adolescentes puedan elegir libremente, sin estar sujetos a restricciones económicas, sociales” p. 238, esto podría contribuir al fortalecimiento de la salud mental del joven y al desarrollo libre de su autonomía.

La autonomía comienza a desarrollarse durante la juventud temprana y suele alcanzar niveles más altos hacia el final de la adolescencia, aproximadamente entre los 16 y 19 años, cuando los jóvenes están más capacitados para tomar decisiones de manera independiente y responsable. Carl Rogers, uno de los principales teóricos humanistas, enfatiza que la autonomía en los jóvenes está vinculada al proceso de autoactualización. Según Rogers (1961), los jóvenes comienzan a desarrollar un sentido más fuerte de su verdadero yo y una mayor autonomía cuando reciben un ambiente de aceptación incondicional. Esta capacidad para actuar de acuerdo con su verdadero yo y tomar decisiones basadas en sus valores internos tiende a consolidarse hacia el final de la juventud y principios de la adultez, cuando los jóvenes tienen más oportunidades para explorar y afirmar su autonomía. Basado en este postulado, los estudiantes de educación media son un grupo revelador acerca de la autonomía en los jóvenes.

La elección personal de aquellos gustos afines a sus intereses van marcando una parte esencial del desarrollo del joven; en esta etapa, ellos manifiestan intereses que pueden ser compartidos por su familia, pero que en muchas ocasiones serán diferentes, ya que están construyendo “ladrillo a ladrillo” su proyecto de vida, es por ello que la autonomía juega un papel importante en estas decisiones, en esta transición la recompensa que mueve sus acciones se relaciona directamente con la satisfacción personal por encima de la satisfacción de las personas de su entorno y que hasta este momento han sido parte vital de su desarrollo; es decir, la lealtad se la deben a ellos mismos y el trabajo de sus cuidadores está en direccionar, más no pretender manipular las decisiones del joven, “cuando existe autonomía para determinar libremente lo que se desea hacer y no se tienen en cuenta las recompensas asociadas con dicho comportamiento, sino que se atiende solo a intereses personales, se produce un aumento de la motivación” (Oropesa, 2014, p. 237).

Ahora bien, cuando se habla de autonomía se podría llegar a pensar que se debe dejar que el joven “haga lo que quiera”, pero no es precisamente esta la actitud correcta frente a este proceso, como lo afirma Delgado, et al., (2015) “existen datos que indican que los jóvenes que muestran altos niveles de propósito vital disponen de entornos familiares caracterizados por un fuerte apoyo, adultos que actúan como mentores y ofrecen modelos positivos (p. 21)., es decir, que no es precisamente un tiempo de soltar, sino un tiempo para modelar conductas positivas que el joven, pueda imitar y que contribuyan en su desarrollo y bienestar, lo cual indica que el papel tanto de la familia como de la sociedad es proveer entornos seguros para que los jóvenes tengan un mejor aprovechamiento de su tiempo libre, y por medio del monitoreo no intrusivo, lograr sacar el máximo provecho de las habilidades y/o competencias que los jóvenes poseen en sí mismos para su construcción de vida y bienestar actual y futuro.

### ***Competencia Percibida***

En el transcurso de la juventud se van adquiriendo diversas competencias que se han ido fortaleciendo a través de la interacción con actividades en el tiempo libre y en las cuales se destacan por su habilidad para el desarrollo de la misma, un ejemplo de ello es cuando un joven decide ocupar su tiempo extraescolar en el aprendizaje del baile de joropo, con el paso del tiempo y las enseñanzas recibidas, el joven descubre que su habilidad para practicar esta actividad artística es muy alto y empieza a recibir reconocimientos por su buen desempeño, en este punto él se autopercibe como alguien competente, lo cual fortalece su motivación para continuar en el proceso y seguir trabajando en pro de la excelencia. Haciendo referencia a la necesidad de competencia, Oropesa, 2014 plantea que “para que la competencia percibida tenga efectos positivos sobre la motivación intrínseca es necesario que las personas se sientan agentes activos de su desempeño competente” (p. 238).

La juventud es una etapa de decisiones determinantes para la vida, durante la niñez los cuidadores son aquellas personas que toman decisiones por nosotros, pero al entrar a la pubertad se van tomando acciones personales que marcan la vida, estas acciones se relacionan con el gusto que a nivel personal se experimenta y que el entorno provee para su desarrollo, así que “ahora sabemos que la infancia no es el único periodo sensible del ser humano, también los años que siguen a la pubertad son determinantes para la adquisición de habilidades y competencias de gran trascendencia para la vida adulta” (Delgado, 2015, p. 41)., por tal motivo, es importante darle valor a esta etapa de desarrollo con los elementos necesarios para adquirir habilidades que sean percibidas por el individuo como algo positivo que agrega valor a su construcción de proyecto de vida.

### ***Relaciones***

El joven está vivenciando una transición de la dependencia total que recibió en su niñez a la búsqueda de la independencia. Proteger la salud mental del joven en esta transición debe ser un trabajo intencional por parte de sus cuidadores ya que el joven se encuentra en un proceso de crecimiento y formación, que según como lo afirma Oropesa son en estos tres niveles: “a nivel cognitivo: continúa adquiriendo nuevas competencias y habilidades, a nivel personal: sigue construyendo y afianzando su propia identidad, y a nivel social: además de los cambios que experimenta en las relaciones personales, destaca la gran importancia del aprendizaje de la asertividad” (Oropesa 2014 p. 235)

Además del relacionamiento familiar, el joven experimenta una fuerte inclinación por las relaciones de amistad con su grupo de afinidad, ya sea porque comparten gustos o porque hacen parte de grupos sociales en lo académico, deportivo, cultural, entre otros. En cuanto a esto, Leversen, et al., (2010) citado por Oropesa (2014) proponen que, “en este tiempo se satisface la

necesidad de relación estando en compañía de otras personas, sintiéndose querido, aceptado, apoyado y reforzado, sintiendo que la relación es auténtica, que se participa de manera satisfactoria y se recibe retroalimentación positiva” (p. 239).

Este apoyo que el joven recibe es muy importante para su salud mental y su desarrollo evolutivo, ya que es en la decisión de las actividades a realizar en el espacio de tiempo libre que el joven tiene ciertas complicaciones con su entorno familiar, pues en ocasiones su familia no percibe como importante aquellas actividades que elige y al no darle el valor que el joven le da, se pueden generar fricciones que debilitan el proceso. También es de resaltar que cuando el joven siente que lo que ha elegido para ocupar su tiempo libre es aceptado y valorado por sus seres más cercanos, esto genera un sentimiento de satisfacción que potencia esta habilidad y que en muchos casos representa un valor muy importante que le brinda motivación y entusiasmo para fortalecer esta habilidad y además de esto, al hacerlo están fortaleciendo un factor protector que cuidará al joven de involucrarse en conductas violentas y problemas sociales que afectan a los jóvenes y su núcleo familiar.

Finalmente, vale la pena fortalecer los procesos de adaptación del joven con redes de apoyo sólidas ya que “el apoyo social es de gran importancia para comprender las problemáticas que se presentan constantemente en diferentes etapas del ciclo de vida, especialmente en la adolescencia, por los cambios biopsicosociales que se generan” (Orcasita & Uribe, 2010, p. 73)., es decir, es una etapa de la vida en la que se necesita todo el apoyo posible para potenciar grandes posibilidades que van a determinar su estabilidad en la edad adulta.

## **Estado del Arte**

El tiempo libre entre los jóvenes se ha convertido en un tema cada vez más popular en las disciplinas de las ciencias sociales y la Psicología, dada su relevancia en el desarrollo personal, social y emocional de este grupo. La intención de comprender cómo los jóvenes deciden ocupar su tiempo libre es fundamental en la actualidad, cuando las presiones académicas, sociales y tecnológicas ofrecen mayores oportunidades y desafíos para la autonomía y el bienestar del individuo. En tanto, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan ofrece un marco teórico valioso para abordar el uso del tiempo libre en los jóvenes, en vista de los factores que favorecen o impiden las elecciones motivadas. De acuerdo con esta teoría, “para que una persona experimente bienestar y autorrealización, es necesario que satisfaga sus necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación”. Por lo tanto, la autonomía es crucial para comprender por qué los jóvenes dedican su tiempo libre a pasatiempos específicos, con el objetivo de satisfacer esos deseos, lo que a su vez fomenta una superación personal beneficiosa.

La tecnología de punta proporciona un examen de los estudios pertinentes sobre el tema, examinando investigaciones anteriores que investigan cómo los adolescentes utilizan el tiempo libre y las formas en que la teoría de la autodeterminación permite investigar más a fondo las razones que impulsan su selección de diversas actividades. Esta retroalimentación detectará lagunas de conocimiento y resaltará lugares donde se puede mejorar la forma en que se entiende cómo los adolescentes controlan su ocio en función de su autodeterminación y su bienestar.

A continuación, se exponen diez estudios relacionados con el tema en cuestión teniendo en cuenta investigaciones a nivel nacional e internacional, aunque en la revisión bibliográfica se notó escasas en literatura relacionada con la psicología y en especial con la Teoría de la Autodeterminación, la cual ha sido más usada en el contexto de Educación Física, lo que hace

que este estudio provea hallazgos novedosos al realizar un análisis del tiempo libre de los jóvenes desde la Psicología:

***Student Council, Volunteering, Basketball, or Marching Band: What Kind of Extracurricular Involvement Matters***

El estudio de Eccles y Barber (1999) investiga cómo diferentes tipos de actividades extracurriculares, como el consejo estudiantil, el voluntariado, el baloncesto y la banda de marcha, afectan a los adolescentes. Publicado en el "Journal of Adolescent Research", el artículo analiza qué tipo de participación extracurricular es más significativa para el desarrollo de los jóvenes y su impacto en aspectos como la identidad, el rendimiento académico y las habilidades sociales. (Eccles & Barber, 1999).

***Promoting Interpersonal Competence and Educational Success Through Extracurricular Activity Participation***

En su artículo "Promoviendo la competencia interpersonal y el éxito educativo a través de la participación en actividades extracurriculares" publicado en el Journal of Educational Psychology, examinan cómo la participación en actividades extracurriculares puede mejorar la competencia interpersonal de los estudiantes y contribuir a su éxito académico. Los autores argumentan que estas actividades no solo fomentan habilidades sociales, sino que también ayudan a los estudiantes a desarrollar conexiones positivas con sus compañeros y adultos, lo que repercute favorablemente en su rendimiento escolar. (Mahoney et al., 2005).

***Is Extracurricular Participation Associated with Beneficial Outcomes? Concurrent and Longitudinal Relations***

El artículo examina si la participación en actividades extracurriculares está relacionada con resultados beneficiosos. Analiza tanto las relaciones concurrentes como las longitudinales

entre la participación en estas actividades y aspectos del desarrollo psicológico. A través de su estudio, los autores buscan determinar cómo la implicación en actividades fuera del aula puede influir en el desarrollo social, emocional y académico de los individuos. (Fredricks & Eccles, 2006).

### ***Gender Role Self-Concept and Leisure Activities of Adolescents***

Athenstaedt, U., Mikula, G. y Bredt, C. (2009) realizaron un estudio titulado "Concepto de sí mismo respecto al rol de género y actividades de ocio de los adolescentes", publicado en la revista "Sex Roles". En este trabajo, los autores analizan cómo el concepto de sí mismo relacionado con el rol de género influye en las actividades de ocio que eligen los adolescentes. La investigación examina las diferencias entre géneros en las preferencias y participaciones en diversas actividades recreativas. (Athenstaedt, et al., 2009)

### ***Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction***

Este estudio noruego investigó cómo la participación en actividades de ocio influye en la satisfacción con la vida de los adolescentes. Los resultados mostraron que sentirse competente en las actividades de ocio y tener buenas relaciones sociales durante estas, son factores fundamentales para que los adolescentes se sientan satisfechos con su vida. Aunque la autonomía tiene un impacto positivo directo en la satisfacción con la vida, su efecto no es tan fuerte como el de la competencia y las relaciones. (Leveresen, et. al., 2012).

### ***The Development of Leisure Boredom in Early Adolescence: Predictors and Longitudinal Associations with Delinquency and Depression***

Spaeth, M., Weichold, K., y Silbereisen, R. K. (2015) realizaron un estudio donde analiza cómo el aburrimiento en el tiempo libre puede relacionarse con conductas de riesgo, como la delincuencia y la depresión, en jóvenes adolescentes. Explora cómo factores como la calidad de

las relaciones familiares, el rechazo por parte de pares y un entorno escolar desfavorable afectan el aburrimiento en el tiempo libre y cómo este, a su vez, se relaciona con resultados psicológicos adversos en jóvenes. (Spaeth et al., 2015).

### ***Uso del Tiempo Libre y Adicción a Redes Sociales en Adolescentes de 15 a 18 Años***

Este artículo investiga cómo el uso del tiempo libre se relaciona con la adicción a las redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años. Se llevó a cabo en Cuenca, en la Universidad de Cuenca. La investigación analiza el impacto del tiempo dedicado a las redes sociales en la vida de los jóvenes y su posible adicción a estas plataformas. Loja, A. (2015).

### ***How Youths' Profiles of Extracurricular and Leisure Activity Affect Their Social Development and Academic Achievement***

Esta investigación analiza los patrones de participación en actividades extracurriculares dentro y fuera de la escuela, relacionándolos con el desarrollo del comportamiento social y el rendimiento académico. Factores como el género, el nivel socioeconómico y el tipo de escuela se consideraron predictores de estos patrones en una muestra de estudiantes en Alemania. (Sauerwein et al., 2016).

### ***Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Digital Media Use***

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., y Martin, G. N. (2018) realizaron un estudio que examina el aumento de síntomas depresivos, resultados relacionados con el suicidio y tasas de suicidio entre los adolescentes en EE. UU. después de 2010. Los investigadores encontraron que estos incrementos están relacionados con el aumento del tiempo que los adolescentes pasan frente a las pantallas de nuevos medios en su tiempo libre. El estudio se publicó en "Clinical Psychological Science". (Twenge et al., 2018).

***Impacto Negativo del Uso Excesivo de Redes Sociales en la Salud Mental de Jóvenes y Adolescentes***

En Colombia, el uso inadecuado del tiempo libre entre jóvenes, particularmente el consumo excesivo de redes sociales e internet tiene efectos negativos importantes en la salud mental. Este estudio muestra que el uso prolongado de redes sociales está asociado a síntomas de ansiedad, depresión y baja autoestima. Se estima que cerca del 80% de los jóvenes en el país utilizan internet más de 3-4 horas diarias, lo cual puede llevar a problemas de adicción, aislamiento social y cambios en el estado de ánimo que se asemejan a los efectos de sustancias psicoactivas. (Payares y Chamorro, 2023).

## **Metodología**

### **Enfoque**

Cuantitativo, teniendo en cuenta que se busca analizar los factores auto determinantes del uso del tiempo libre en jóvenes de educación media de una institución educativa de Cumaral (Meta). (describir el manejo del tiempo libre como factor protector del desarrollo personal y bienestar emocional, empleando la medición y estadística para acceder a la explicación del fenómeno.

### **Tipo de Investigación**

Descriptiva: Ya que busca detallar las características de un fenómeno, en este caso en particular, los factores autodeterminantes del uso del tiempo libre en los jóvenes objeto de estudio. Para descubrir estas características se aplica una encuesta de pregunta cerrada diseñada por las estudiantes la cual es validada mediante un juicio de expertos y la aplicación a una prueba piloto con la intención de medir la confiabilidad del instrumento y de esta manera garantizar los descubrimientos necesarios para la investigación de este fenómeno, el cual es analizado a la luz de los constructos psicológicos que dan soporte teórico a la investigación.

### **Diseño de Investigación**

Diseño No Experimental, Transversal Descriptivo, puesto que no se hará control deliberado de variables, se realiza en un solo momento en el tiempo, y se toma como objeto de medición tres variables.

### **Instrumentos**

Encuesta de pregunta cerrada *Ad hoc*, que permite la medición de las variables de forma cuantitativa, teniendo en cuenta el principio de objetividad en la información recolectada y analizada. Se realiza un proceso de validación del instrumento haciendo uso del juicio de

expertos de tres profesionales en Psicología y una licenciada en educación, donde según relatoría se documenta el proceso de validación y las cinco versiones del mismo, antes de llegar a la versión final en formato digital (6 versiones en total) que es aplicada a una prueba piloto de 18 participantes, pertenecientes a la misma institución educativa, pero de jornada contraria y finalmente se aplica a la muestra seleccionada para este estudio que corresponde a 136 participantes quienes responden a esta encuesta en formato digital a través de la aplicación de Formularios Google.

### **Población**

El universo poblacional está conformado por 204 estudiantes de grado décimo y undécimo de la institución educativa José Antonio Galán cuyas edades oscilan entre 14 a 20 años.

### **Muestra**

Tipo de muestreo aleatorio simple: Se escoge una muestra de 136 estudiantes de grado décimo y undécimo de la institución educativa José Antonio Galán, teniendo en cuenta la fórmula muestral del  $n=$ , con un 95% de confianza y 5.0% de error máximo de estimación (d).

### **Fases**

#### ***Inicial***

Se refiere a la elección de la muestra, la construcción y validación del instrumento de medición.

#### ***Aplicación***

Se hace una prueba piloto con 18 estudiantes de grado décimo de la jornada contraria y luego se aplican las encuestas a la muestra (136 estudiantes).

## **Resultados**

Se realiza un análisis cuantitativo y reporte de resultados del proyecto dando respuesta a los objetivos ya que se logra caracterizar a la población objetivo desde sus componentes sociodemográficos y la frecuencia con que participan en actividades durante su tiempo libre, donde se indaga acerca de algunas categorías particulares como lo fueron el deporte, el arte, el uso de la tecnología, el voluntariado, el trabajo remunerado y el tiempo de descanso. También se evalúa su autonomía, se reconoce la competencia percibida y se distingue la importancia que tienen las relaciones respecto al manejo de su tiempo libre.

## **Técnicas de Análisis**

Los datos recolectados fueron interpretados con el aplicativo estadístico Alfa de Cronbach con la intención de medir la confiabilidad del instrumento *Ad hoc* usado para la recolección de datos.

## **Consideraciones Éticas**

En esta investigación, se consideraron cuidadosamente las pautas éticas para la protección de los participantes. Se garantizó la confidencialidad de los datos mediante el anonimato, resguardando toda la información personal en un sistema seguro y accesible solo al equipo investigador. Además, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes adultos y, en el caso de participantes menores de edad, se incluyó el asentimiento informado de sus tutores legales, asegurando que todos comprendieran los objetivos del estudio, su carácter voluntario y el derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones.

## Resultados

### Caracterización Sociodemográfica

**Tabla 1**

*Edad*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
14 a 15 años	37	27.2
16 a 17 años	88	64.7
18 a 19 años	9	6.6
20 años a más	2	1.5
Total	136	100.0

*Nota.* Se observa que la mayoría de los participantes son jóvenes entre 16 y 17 años (64.7%).

**Tabla 2**

*Sexo*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Masculino	65	47.8
Femenino	71	52.2
Total	136	100.0

*Nota.* La mayoría de las participantes fueron mujeres correspondiente a un 52.2%

**Tabla 3***Grado*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Décimo	75	55.1
Once	61	44.9
Total	136	100.0

**Tabla 4***Con Quien Vive*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Ambos padres	64	47.1
Solo mamá	53	39.0
Solo papá	5	3.7
Otros familiares	13	9.6
Hogar de acogida	1	.7
Total	136	100.0

*Nota.* La configuración familiar más común es la de familia nuclear (47.1%), aunque también hay un número significativo de jóvenes que viven en hogares monoparentales, donde la figura principal es la madre (39%). Esto sugiere una diversidad en los contextos familiares de los participantes.

## **Deporte**

En cuanto a la práctica deportiva, el 60.3% de la muestra reportó realizar alguna actividad física de manera regular en su tiempo libre. El fútbol se posicionó como la disciplina deportiva más popular, con un 22.8% de los participantes (n=31) indicándolo como su elección principal.

Le siguió el voleibol con un 19.1% (n=26). Es relevante destacar que deportes como el ajedrez, tenis y patinaje presentaron una baja frecuencia de elección para pasar su tiempo libre, sugiriendo una menor preferencia por estas disciplinas dentro de la población estudiada.

**Tabla 5**

*Práctica de Deporte*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Sí	82	60.3
No	54	39.7
Total	136	100.0

**Actividad Artística**

El análisis de los datos reveló que un porcentaje considerable de la muestra (81.6%, n=111) no se dedica a la práctica de actividades artísticas. Por otro lado, el 18.4% de los participantes (n=25) reportó involucrarse en alguna expresión artística, siendo la interpretación de instrumentos musicales (9.6%, n=13) y la pintura (8.8%, n=12) las disciplinas más seleccionadas.

**Tabla 6**

*Practica de Actividad Artística*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje %
Sí	25	18.4
No	111	81.6
Total	136	100.0

## Uso de Tecnología

El análisis de los datos reveló un acceso tecnológico total entre los jóvenes participantes, con un 100% reportando el uso de herramientas tecnológicas. Las actividades digitales más frecuentes fueron el consumo de videos (85.3%, n=116), el estudio (72.1%, n=98) y las tareas escolares (69.9%, n=95). Asimismo, las redes sociales y el chat presentaron una alta prevalencia (66.9%, n=91 en ambos casos). En contraste, actividades como la lectura de libros digitales, los podcasts y la música mostraron un menor interés entre los jóvenes.

**Tabla 7**

### *Acceso a la Tecnología*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	136	100
No	0	0.0
Total	136	100.0

## Voluntariado

El análisis de los datos reveló que las actividades de voluntariado más frecuentes entre los participantes se concentraron en el ámbito familiar (5.1%, n=7) y comunitario/social (5.1%, n=7). En ambos casos, la dedicación horaria promedio se ubicó entre 1 y 4 horas semanales.

**Tabla 8***Voluntariado*

Opciones de Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	35	25.7
No	101	74.3
Total	136	100.0

**Actividad Laboral**

Los resultados revelan que un porcentaje de los jóvenes (17.6%, n=24) combina sus estudios con un empleo a tiempo parcial. Esta modalidad laboral se caracteriza por una dedicación horaria moderada, que oscila entre 1 y 6 horas semanales.

**Tabla 9***Actividad Laboral*

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Sí	43	31.6
No	93	68.4
Total	136	100.0

## Tiempo de Descanso

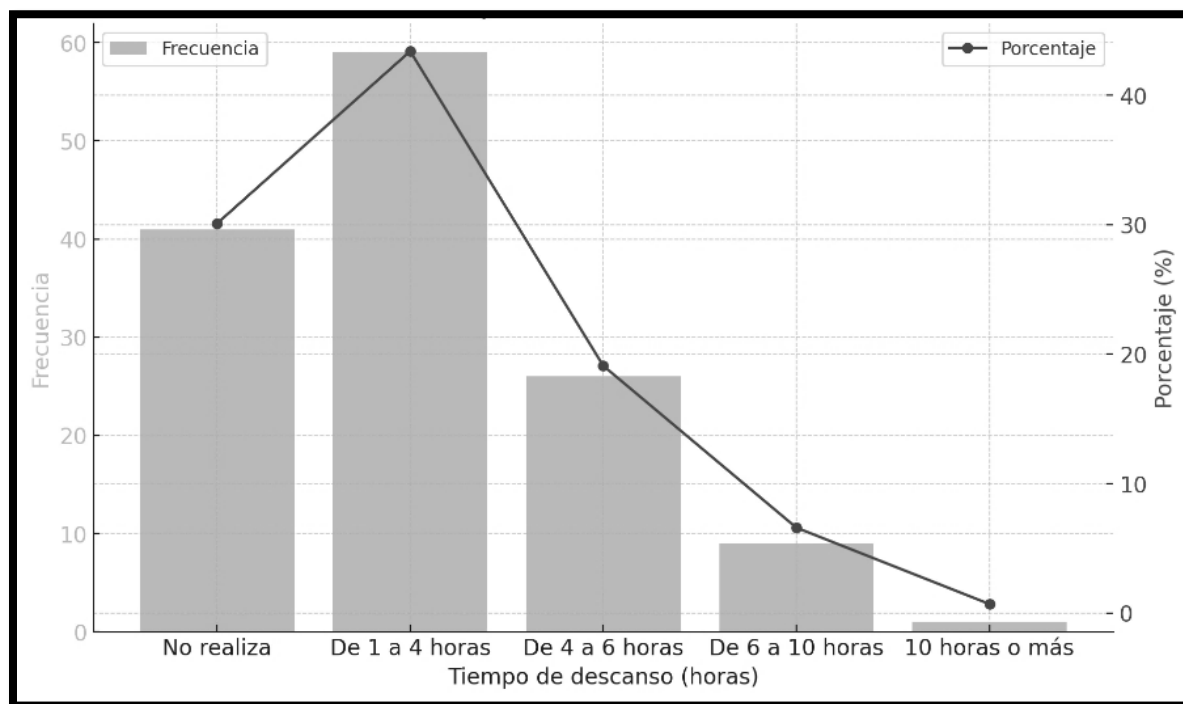
**Tabla 10**

*Descanso Diferente al Nocturno*

Opciones de respuesta	Frecuencia	Porcentaje
No realiza	41	30.1
De 1 a 4 horas	59	43.4
De 4 a 6 horas	26	19.1
De 6 a 10 horas	9	6.6
10 horas o más	1	.7
Total	136	100.0

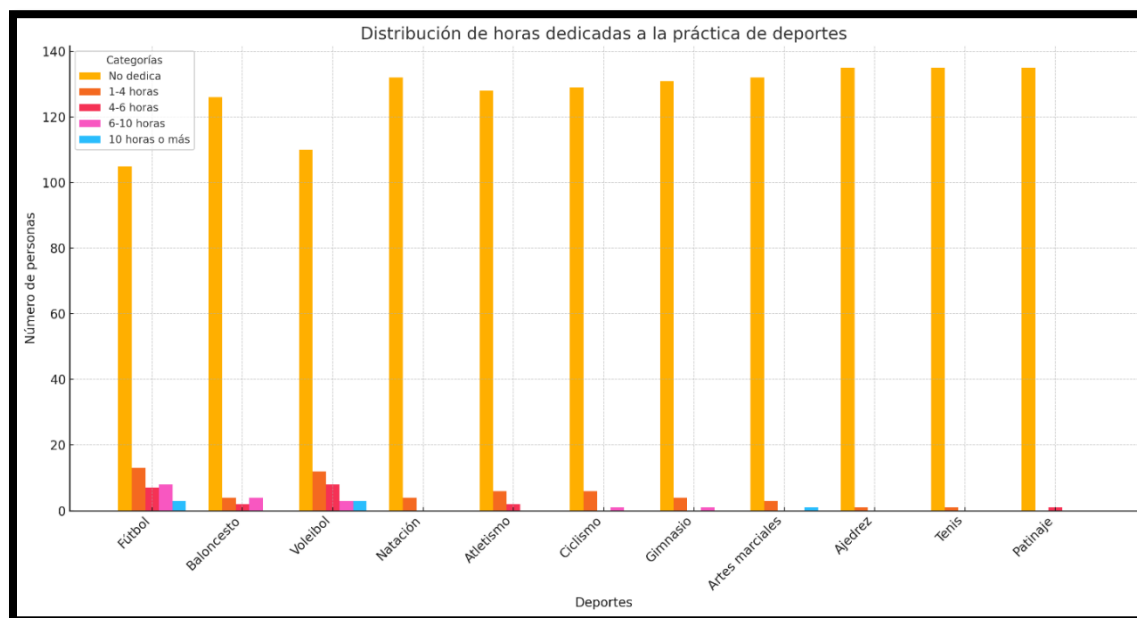
**Figura 1**

*Distribución del Tiempo de Descanso Diferente al Nocturno*

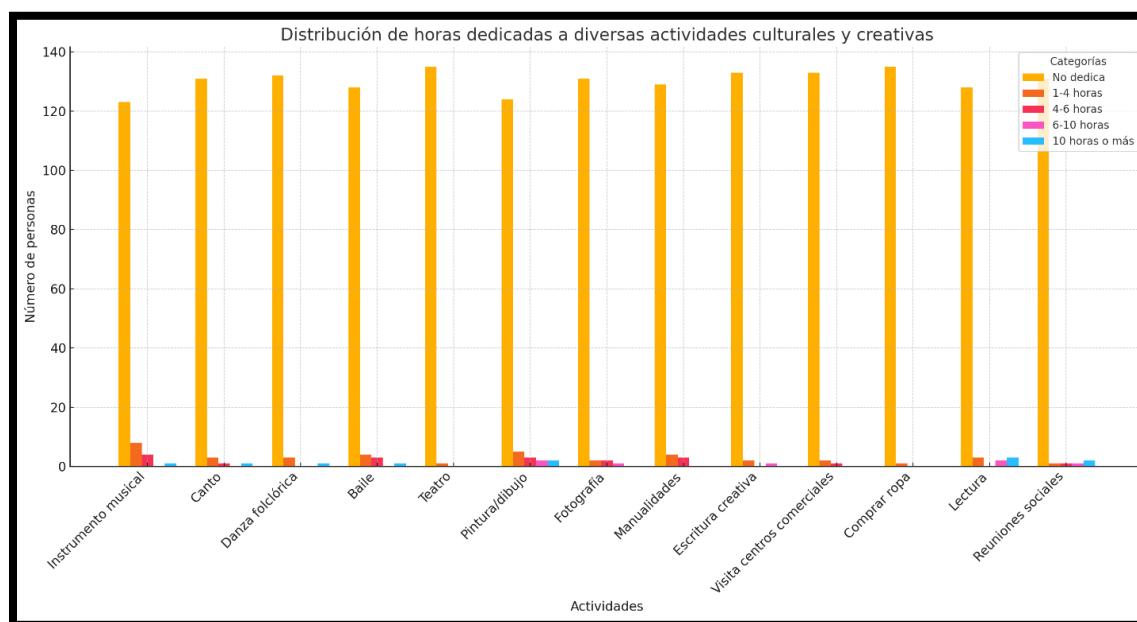


**Figura 2**

*Consolidado de Actividad Artística y su Frecuencia de Práctica en el Tiempo Libre*

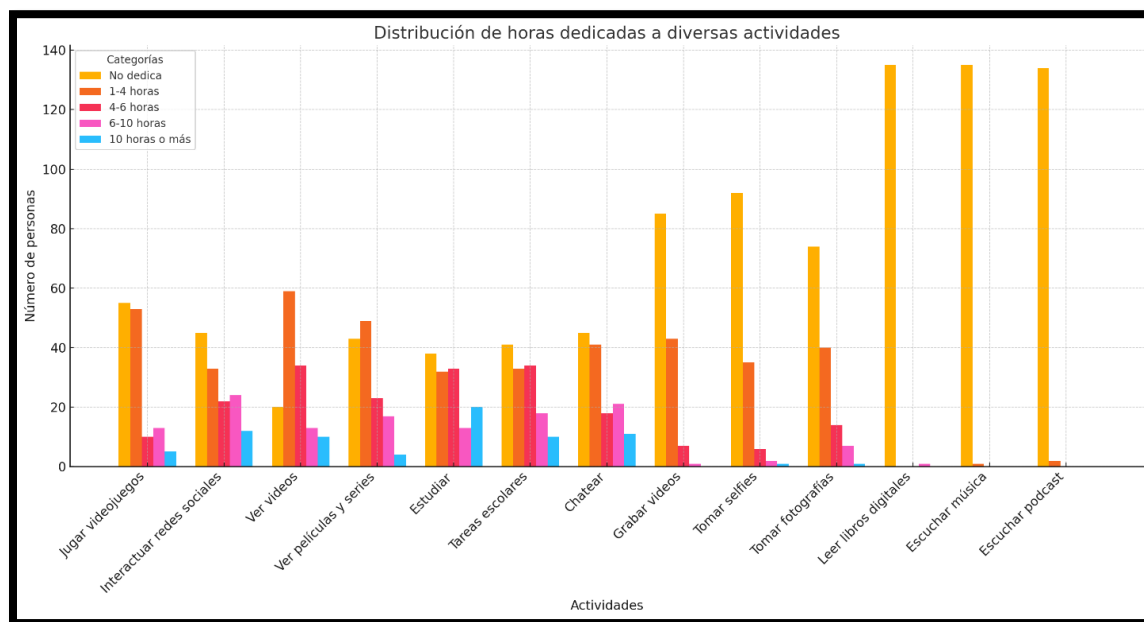
**Figura 3**

*Consolidado de Actividad Artística y su Frecuencia de Práctica en el Tiempo Libre*



**Figura 4**

*Consolidado de Uso de Tecnología y su Frecuencia de Práctica en el Tiempo Libre*



### Instrumento

Se aplicó el estadístico de Alfa de Cronbach para determinar la validez del instrumento en la prueba piloto y arrojó un .847 lo cual indica que tiene una confiabilidad alta de acuerdo con el baremo del Alfa de Cronbach.

### Autonomía

**Tabla 11**

*Estadísticas de Confiabilidad-Autonomía*

Alfa de Cronbach	Número de ítems
.786	14

**Tabla 12***Estadísticas Totales de los Elementos Relacionados con la Autonomía*

Postulados	Escala media si el postulado se elimina	Variación de escala si se elimina el postulado	Postulado conectado- Correlación total	Alfa de Cronbach si se elimina el postulado
Decido con facilidad en qué usar mi tiempo libre	35.00	34.281	.545	.761
En mi tiempo libre salgo de casa sin pedir permiso	36.33	39.082	.143	.790
Durante mi tiempo libre resuelvo mis problemas personales sin ayuda de mis padres.	34.90	37.124	.252	.786
En mi tiempo libre puedo comprar la ropa que me gusta	35.81	37.445	.224	.788
Puedo decidir en que gastar mi dinero en mi tiempo libre	34.82	34.072	.468	.767
Las actividades que hago en mi tiempo libre me dan mucha satisfacción.	34.60	35.649	.425	.772
Elijo mis actividades de tiempo libre sin	35.15	33.894	.427	.772

---

consultar a mis padres o tutores				
Siento que puedo organizar mi tiempo libre de acuerdo con mis propios intereses y deseos	34.73	33.888	.521	.762
Me siento seguro/a cuando tomo decisiones sobre cómo pasar mi tiempo libre.	34.74	33.600	.582	.757
Mis padres/tutores respetan mis elecciones respecto a mis actividades de tiempo libre.	34.63	35.508	.380	.776
Puedo manejar mi tiempo libre sin necesidad de supervisión constante de un adulto.	34.42	37.045	.288	.783
Me siento libre de expresar mis intereses y preferencias en cuanto a actividades recreativas.	34.61	34.180	.545	.761

---

---

Se me facilita distribuir mis responsabilidades (estudio) y mis actividades de tiempo libre.	34.98	35.696	.379	.776
--	-------	--------	------	------

---

### Competencia Percibida

**Tabla 13**

*Estadísticas de Confiabilidad-Competencia Percibida*

---

Alfa de Cronbach	Número de ítems
.647	6

---

**Tabla 14**

*Estadísticas Totales de los Elementos Relacionados con la Competencia Percibida*

---

Postulados	Escala media si el postulado se elimina	Variación de escala si se elimina el postulado	Postulado conectado- Correlación total	Alfa de Cronbach si se elimina el postulado
Me alegro cuando invierto mi tiempo libre en nuevos aprendizajes	13.49	6.666	.357	.612
En mi tiempo libre me desagrada enfrentar situaciones donde tenga que tomar decisiones	14.37	8.338	.039	.702

---

---

Elijo actividades de tiempo libre en las que puedo demostrar mis habilidades.	13.60	6.493	.422	.588
Prefiero dedicar tiempo a actividades en las que me siento talentoso.	13.57	6.083	.457	.572
Es importante para mí, poder hacer con excelencia las actividades que realizo en mi tiempo libre.	13.62	6.386	.446	.578
Me gusta aprovechar mi tiempo libre para aprender cosas nuevas.	13.56	5.997	.536	.542

---

## Relaciones

### Tabla 15

#### *Estadísticas de Confiabilidad-Relaciones*

---

Alfa de Cronbach	Número de ítems
.750	10

---

**Tabla 16***Estadísticas Totales de los Elementos Relacionados con las Relaciones*

Postulados	Escala media si el postulado se elimina	Variación de escala si se elimina el postulado	Postulado conectado- Correlación total	Alfa de Cronbach si se elimina el postulado
Disfruto pasar mi tiempo libre en casa con mi familia	19.10	17.649	.245	.755
En mi tiempo libre me gusta estar con amigos y compañeros	19.18	16.354	.473	.720
En mi tiempo libre me gusta salir de casa para conseguir nuevos amigos	20.23	17.007	.453	.724
En mi tiempo libre uso las redes sociales para conseguir nuevos amigos	20.25	16.811	.450	.724
En mi tiempo libre aprovecho para ayudar a otros	19.71	18.132	.291	.744
Me gusta recibir la aprobación de mis padres o tutores al elegir mis actividades de tiempo libre.	19.72	16.114	.475	.719
Me importa la opinión de mis amigos al decidir qué hacer en mi tiempo libre	20.38	17.925	.335	.739
Es importante para mí que mis padres o tutores apoyen	19.41	16.763	.374	.735

---

mis elecciones de actividades de tiempo libre.					
Elijo mis actividades de tiempo libre pensando en las personas con las que voy a compartir en este espacio.	19.56	16.471	.459	.722	
Prefiero actividades de tiempo libre que me brinden oportunidades para socializar	19.67	15.808	.568	.705	

---

**Tabla 17***Estadística Descriptiva de las Variables*


---

Variable	N	Mínimo	Máximo	Promedio	Desviación Estándar
Autonomía	136	1.43	3.57	2.6896	.45479
Competencia percibida	136	1.67	4.00	2.7402	.49887
Relaciones	136	1.20	3.30	2.1912	.45059

---

*Nota.* De acuerdo con el análisis descriptivo de las variables estudiadas, se puede afirmar que la variable con menor desempeño es la de relaciones y la de mayor desempeño es competencia percibida.

Comparación de promedios: Los participantes tienden a valorar más su autonomía (2.6896) y competencia percibida (2.7402) en comparación con sus relaciones (2.1912). Esto podría reflejar áreas específicas en las que los individuos se sienten más seguros o cómodos.

Variabilidad: Las desviaciones estándar son similares para todas las variables (entre 0.45 y 0.50), lo que implica una dispersión moderada. La mayoría de los participantes tienen percepciones relativamente homogéneas dentro de cada variable.

Rango: Todas las variables tienen un rango amplio (del mínimo al máximo), lo que indica una diversidad considerable en las experiencias o percepciones dentro de la muestra.

### Tabla 18

*Correlación Rho de Spearman.*

VARIABLES	1	2	3
Autonomía	-		
Competencia percibida	.517**	-	
Relaciones	.073	.215*	-

*Nota.* Existe una correlación entre autonomía y competencia percibida, donde a medida que aumenta la autonomía también aumentará la competencia percibida. A su vez cuando las relaciones bajan, también la competencia percibida mengua.

## Análisis y Discusión

El presente análisis tiene como objetivo explorar los factores autodeterminantes que influyen en el uso del tiempo libre entre jóvenes de 13 a 20 años, basándose en la teoría de la autodeterminación propuesta por Ryan y Deci. A través de las observaciones de Fátima Nieves Oropesa, se ha podido identificar diversas tendencias y comportamientos entre los participantes, los cuales aportan una comprensión más profunda de las preferencias y necesidades de este grupo etario.

La muestra está compuesta principalmente por jóvenes de 16 a 17 años (64.7%), siendo predominantemente mujeres (52.2%). Esta composición sugiere que el estudio se centra en una etapa compleja del desarrollo en la adolescencia, donde los individuos comienzan a tomar decisiones más autónomas respecto a sus actividades y cómo invierten su tiempo libre.

La diversidad familiar observada, con un 47.1% de familias nucleares y un 39% de hogares monoparentales, resalta cómo el contexto familiar puede influir en las oportunidades y elecciones de actividades recreativas. Esto podría relacionarse con la teoría de la autodeterminación, donde el entorno social es crucial para fomentar la autonomía y la competencia percibida.

Un hallazgo significativo es que el 60.3% de los jóvenes participan regularmente en actividades físicas, destacándose el fútbol (22.8%) y el voleibol (19.1%) como las disciplinas más populares. La preferencia por estos deportes demuestra un interés por actividades que promueven la colaboración y la competición, lo que puede estar vinculado a un sentido de pertenencia y conexión con otros jóvenes.

Por otro lado, se observa que un alto porcentaje (81.6%) no se dedica a actividades artísticas, lo que podría indicar una falta de promoción de estas disciplinas en el entorno

educativo o familiar. Sin embargo, aquellos que sí participan, eligen principalmente la música y la pintura, mostrando que las expresiones creativas son valoradas, aunque no son la actividad predominante.

El 100% de los jóvenes reportó el uso de herramientas tecnológicas, lo que abre una nueva dimensión en la comprensión de la elección favorita juvenil para pasar su tiempo libre. Las actividades más favorecidas son el consumo de videos (85.3%) y el estudio (72.1%). Este acceso generalizado a la tecnología facilita el desarrollo de habilidades digitales, aunque también puede llevar a una disminución en la práctica de actividades más tradicionales como la lectura, el deporte, entre otras.

El uso de redes sociales y chats sugiere una búsqueda de interacción social, lo cual es relevante para la formación de relaciones interpersonales, otro componente clave de la teoría de la autodeterminación.

Los datos sobre voluntariado revelan que solo un 5.1% participa en actividades comunitarias o familiares, lo que indica que podría haber una falta de iniciativas que fomenten el compromiso social entre los jóvenes. Además, un 17.6% combina sus estudios con otros oficios que les brindan ciertos ingresos a tiempo parcial, lo que demuestra una tendencia hacia la responsabilidad y la gestión del tiempo, aunque la dedicación horaria moderada sugiere una carga equilibrada que no compromete su tiempo libre total.

El análisis descriptivo muestra que la variable de relaciones es la de menor frecuencia, mientras que la competencia percibida es la de mayor frecuencia. Esto podría interpretarse como un desafío para los jóvenes en cultivar relaciones significativas y a la vez sentirse competentes en otras áreas.

La correlación entre autonomía y competencia percibida subraya la importancia de fomentar un ambiente donde los jóvenes se sientan en control de sus decisiones, lo cual podría potenciar su autoestima y sus habilidades sociales.

El proyecto de investigación ha permitido identificar factores clave que impactan el uso del tiempo libre de los jóvenes, así como la interrelación entre autonomía, competencia y relaciones. Estas observaciones no solo contribuyen a la comprensión de las preferencias juveniles, sino que también proporcionan información valiosa para diseñar programas que promuevan un uso más equilibrado y satisfactorio del tiempo libre en este grupo demográfico. Fomentar un entorno que enriquezca sus competencias y relaciones podría ser fundamental para su desarrollo integral.

## Conclusiones y Recomendaciones

El tiempo libre constituye un elemento crucial en el desarrollo humano, adquiriendo una relevancia particular durante la adolescencia y la juventud, etapas caracterizadas por la construcción de la identidad y la autonomía. En este sentido, resulta fundamental que los cuidadores comprendan cómo facilitar y gestionar entornos que promuevan el uso constructivo del tiempo libre de sus acudidos. Paralelamente, se resalta la importancia de que las instituciones gubernamentales continúen impulsando espacios adecuados que ofrezcan alternativas diversas — como actividades deportivas, educativas, artísticas y folclóricas— que favorezcan el desarrollo integral de los jóvenes.

Asimismo, es imperativo abordar las condiciones sociales y familiares que pueden carecer de factores protectores esenciales, ya que estas carencias generan contextos de vulnerabilidad que exponen a los adolescentes a diversos factores de riesgo. Un enfoque integral en estas variables permite identificar los desafíos sociales vinculados a la necesidad de proporcionar a los jóvenes entornos que promuevan su seguridad y autonomía. Estos entornos son clave para que los adolescentes puedan construir su identidad y tomar decisiones basadas en sus ideales, fortaleciendo así su sentido de competencia y autoeficacia.

Desde la perspectiva de esta investigación, se observa que el desarrollo de competencias percibidas está directamente relacionado con las oportunidades de uso del tiempo libre. Estas oportunidades permiten a los jóvenes fortalecer habilidades específicas, experimentar disfrute en actividades donde se sienten competentes y recibir reconocimiento social.

Por otro lado, se identificaron diferencias significativas en las preferencias sociales de los jóvenes durante su tiempo libre. Mientras que algunos optan por espacios solitarios o interacciones mediadas por redes digitales, otros valoran profundamente las relaciones

presenciales con sus pares, las cuales constituyen redes de apoyo fundamentales. Estas redes no solo facilitan la aceptación y valoración social, sino que también son un indicador de las diversas motivaciones que subyacen al establecimiento de relaciones interpersonales en esta etapa del desarrollo. Los hallazgos subrayan la importancia de comprender estas dinámicas para fomentar contextos que fortalezcan las habilidades sociales y el bienestar emocional de los adolescentes y jóvenes.

Para finalizar, se comparten algunas apreciaciones que se consideran pertinentes según los hallazgos de este proyecto de investigaciones los cuales se presentarán desde los factores de riesgo identificados y cómo a través de la implementación de estrategias psicológicas se puede fortalecer factores protectores para la población.

### **Factores de Riesgo**

Según los resultados de la investigación, se evidencian varios factores de riesgo que pueden influir en el bienestar y el desarrollo de los jóvenes, así como en su propensión hacia conductas problemáticas:

#### ***Relaciones Interpersonales Débiles***

Un bajo desempeño en relaciones con pares indica la dificultad de los jóvenes para establecer vínculos significativos, lo que puede llevar a la soledad.

#### ***Falta de Actividades Recreativas***

El escaso involucramiento en actividades artísticas y recreativas puede dejar un vacío en la vida social y emocional de los jóvenes, exacerbando sentimientos de aislamiento o desesperanza.

### ***Presión de Grupo***

La constante presión que ejercen las redes sociales puede guiar a los jóvenes a tener una presión que los lleve a seguir modelos equivocados y a vivir por el concepto de lo que interactúan en las redes sociales y de esta manera ser un riesgo para sus habilidades sociales intrapersonal e interpersonal.

### ***Desequilibrio Familiar***

Hogares monoparentales o con conflictos familiares también se han identificado como un factor que puede contribuir al desarrollo de problemáticas socioemocionales en los jóvenes.

### **Factores Protectores**

Como contrapartida, se pueden implementar diversos factores protectores que fomenten un ambiente más favorable para el desarrollo de los jóvenes:

#### ***Involucramiento Familiar Positivo***

La promoción de una comunicación abierta y de prácticas de crianza positiva por parte de los padres puede reducir el riesgo de la adopción de comportamientos de riesgo. La capacitación para padres sobre crianza efectiva es crucial.

#### ***Actividades Recreativas y Culturales***

Fomentar la participación en actividades recreativas y artísticas puede ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades sociales y a encontrar formas positivas de autoexpresión.

#### ***Educación Integral***

El acceso a una educación integral a través del fortalecimiento de la educación emocional con el objetivo de incentivar el liderazgo comunitario juvenil y que ofrezca un espacio seguro donde los jóvenes pueden prosperar emocional y socialmente.

### ***Programas de Orientación Vocacional y Toma de Decisiones***

La implementación de programas que eduquen a los jóvenes sobre proyecto de vida y que les provean habilidades para resistir la presión de los pares son esenciales. Los talleres que desarrollan habilidades de vida y resiliencia son un componente clave.

### ***Fortalecimiento de Redes de Apoyo***

Crear y promover vínculos comunitarios fuertes puede servir como un red de seguridad para los jóvenes. La participación en grupos comunitarios y en actividades de voluntariado puede proporcionar apoyo emocional y social, además de fomentar el sentido de pertenencia.

Desde la Psicología, es fundamental abordar tanto los factores de riesgo como los protectores presentes en la vida de los jóvenes para promover su salud mental y prevenir comportamientos perjudiciales. Fomentar entornos familiares, educativos y comunitarios positivos permitirá a los jóvenes desarrollarse de manera integral y superar los desafíos que enfrentan.

## Referencias

- Álvarez Castaño, L. V., Arango Bedoya, L. Y., & Castañeda Román, L. M. (2018). *Factores sociales y familiares que influyen en la reincidencia de adolescentes infractores de la ley, que han sido intervenidos por el sistema de responsabilidad penal para adolescentes (SRPA), en el oriente antioqueño (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios)*. <http://uniminuto-dspace.scimago.es:8080/handle/10656/10131>
- Athenstaedt, U., Mikula, G., & Bredt, C. (2009). *Gender role self-concept and leisure activities of adolescents*. *Sex roles*, 60, 399-409. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9543-y>
- Bolívar Sepúlveda, P, Umbarilla Ospina, y Zamora Alcalde, N. (2023). *Aprovechamiento del Tiempo Libre en las Adolescentes del Instituto Oscar Scarpetta Orejuela del ICBF (2022)*. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Cali. <https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/fa818043-6c28-4061-abd1-7eac05370c9f/content>
- Carrazana, V. (2003). *El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial*. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS, 1(1), 1-19. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s2077-21612003000100001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s2077-21612003000100001&script=sci_arttext)
- Chamorro Posso, M. J. (2023) *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>
- Chaparro-Hurtado, HR y Guzmán-Ariza, CM (2013). *Consumo digital de jóvenes escolarizados en Villavicencio, Colombia*. *Educación y Educadores*, 16 (2), 229-243. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83428615002>

- Chío García, M. G. (2019) *Tiempo libre y su efecto sobre la salud mental en personal de enfermería del Instituto Nacional de Rehabilitación (INR)*, Luis Guillermo Ibarra Ibarra (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco).  
<https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/2208/1/189577.pdf>
- Crespo, L. V., Pernas, R. G., & Bóo, Y. T. (2016). *Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España*. *Educação e Pesquisa*, 42, 987-999.  
<https://doi.org/10.1590/S1517-9702201612152404>
- Delgado, A. O. (2015). *Los activos para la promoción del desarrollo positivo adolescente*. *Revista Metamorfosis: Revista del Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud*, (3), 32-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163218>
- Delgado, A. O., Antolín-Suárez, L., Díaz, A. P., Relinque, C. S., del Moral Arroyo, G., Rodríguez-Meirinhos, A., ... & Ochoa, G. M. (2017). *Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género: Un estudio cualitativo*.  
[http://xuventude.xunta.es/images/Observatorio\\_Galego\\_da\\_Xuventude/ano\\_2021/Bienestar\\_y\\_desarrollo\\_positivo\\_adolescente\\_desde\\_una\\_perspectiva\\_de\\_g%C3%A9nero.\\_Un\\_estudio\\_cuantitativo.pdf](http://xuventude.xunta.es/images/Observatorio_Galego_da_Xuventude/ano_2021/Bienestar_y_desarrollo_positivo_adolescente_desde_una_perspectiva_de_g%C3%A9nero._Un_estudio_cuantitativo.pdf)
- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). *Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters?* *Journal of adolescent research*, 14(1), 10-43. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0743558499141003>
- Fleming, M. (2005). *Género y autonomía en la adolescencia: las diferencias entre chicos y chicas aumentan a los 16 años*. *Electronic journal of research in educational psychology*, 3(2), 33-52. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121927002.pdf>

- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2006). *Is extracurricular participation associated with beneficial outcomes? Concurrent and longitudinal relations*. *Developmental Psychology*, 42(4), 698-713. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.4.698>
- Galderisi, S. I. L. V. A. N. A., Heinz, A. N. D. R. E. A. S., Kastrup, M. A. R. I. A. N. N. E., Beezhold, J. U. L. I. A. N., & Sartorius, N. O. R. M. A. N. (2015). *Hacia una nueva definición de la salud mental*. *WPA World Psychiatric Association*, 13(2), 231-233. [https://www.wpanet.org/\\_files/ugd/e172f3\\_dea2b6b60fd648cf815711558d3dc3b4.pdf#page=122](https://www.wpanet.org/_files/ugd/e172f3_dea2b6b60fd648cf815711558d3dc3b4.pdf#page=122)
- González, C. (s. f.). *Uso del tiempo de las personas de 6 a 24 años*. *Ib Revista de la Información Básica*. [https://sitios.dane.gov.co/revista\\_ib/html\\_r5/articulo4\\_r5.html#:~:text=En%20resumen%2C%20parecer%20que%20uno,futuro%20un%20desempe%20B1o%20econ%20B3mico%20incierto](https://sitios.dane.gov.co/revista_ib/html_r5/articulo4_r5.html#:~:text=En%20resumen%2C%20parecer%20que%20uno,futuro%20un%20desempe%20B1o%20econ%20B3mico%20incierto).
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., & Samdal, O. (2012). *Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction*. <https://core.ac.uk/download/pdf/81177440.pdf>
- Mahoney, J. L., Cairns, B. D., & Farmer, T. W. (2005). *Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation*. *Journal of Educational Psychology*, 97(2), 329-340. <https://psycnet.apa.org/record/2003-00780-017>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (s. f.). *Minsalud.gov.co*. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/adolescentes-y-jovenes.aspx>
- MINTIC (2012) *¿Cuáles son las percepciones, usos y hábitos de los colombianos sobre las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones?*

<https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/Noticias/2218:Cuales-son-las-percepciones-usos-y-habitos-de-los-colombianos-sobre-las-Tecnologias-de-la-Informacion-y-las-Comunicaciones>

Oliva, A., Pertegal, M. A., Antolín, L., Reina, M., Ríos, M., Hernando, A., & Parra, A. (2011). *Desarrollo positivo adolescente y los activos que lo promueven: un estudio en centros docentes andaluces.*

[https://repositoriosalud.es/bitstream/10668/1857/5/DesarrolloPositivoAdolescente\\_2011.pdf](https://repositoriosalud.es/bitstream/10668/1857/5/DesarrolloPositivoAdolescente_2011.pdf)

Orcasita Pineda, L. T., & Uribe Rodríguez, A. F. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes.* *Psychologia. Avances de la disciplina*, 4(2), 69-82.

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci_arttext)

Organización Mundial de la Salud: ONU. (2021, 17 noviembre). *Salud mental del adolescente.*

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Oropesa Ruiz, N. F. (2014). *La influencia del tiempo libre en el desarrollo evolutivo adolescente.* *Apuntes de Psicología*, 32 (3), 235-244. <https://hdl.handle.net/11441/85215>

Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2023). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes.*

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/62710>

Quevedo Durán, Z. Y., & Guzmán Villada, M. A. (2018). *Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social Facebook.*

<http://repositorio.ucp.edu.co/handle/10785/4964>

Riveiro, M. (2014). *Análisis del uso del tiempo libre desde la clase social.*

<https://ddd.uab.cat/record/116998>

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.

Ryan, R., & Deci, E. L. (2000). *La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar*. *American psychologist*, 55(1), 68-78. [https://kibbutz.es/wp-content/uploads/2000\\_ryandeci\\_spanishampsych.pdf](https://kibbutz.es/wp-content/uploads/2000_ryandeci_spanishampsych.pdf)

Sauerwein, M., Theis, D., & Fischer, N. (2016). How youths' profiles of extracurricular and leisure activity affect their social development and academic achievement. *IJREE–International Journal for Research on Extended Education*, 4(1), 17-18. <https://elibrary.utb.de/doi/abs/10.3224/ijree.v4i1.24778>

Segrera, A. S. (2008). *El enfoque centrado en las personas después de Rogers: Reflexiones y bibliografía en español*. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 66(128), 63-82.

Spaeth, M., Weichold, K., & Silbereisen, R. K. (2015). The development of leisure boredom in early adolescence: Predictors and longitudinal associations with delinquency and depression. *Developmental psychology*, 51(10), 1380. <https://psycnet.apa.org/journals/dev/51/10/1380/>

Torres Segura, Y. M. (2011). *Familia y sociedad construyendo futuro: un proyecto para fomentar el uso adecuado de tiempo libre en los adolescentes beneficiarios del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Centro Zonal Usquen durante el año 2011*. <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/1112>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2019). *Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after*

2010 and links to digital media use. *Psychological Science*, 30(2), 197-207. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/2167702617723376>

Unicef. (2019, 10 diciembre). *Proteger de la Violencia*.

<https://www.unicef.org/colombia/historias/proteger-de-la-violencia>

Vasquez Huallpa, R. (2022). *El manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022*.




<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8306> Payares Medina, M. M., &

## Apéndices

### Apéndice A

*Enlace de Carpeta en Drive con Documentos Relacionados con la Investigación*



Nombre	Propietario	Última ...	Tamaño del :
 Relatoría de la validación del instrumento.pdf	yo	21 nov 2024	90 KB
 Data Muestra 136 Estudiantes.xlsx	yo	21 dic 2024	139 KB
 Cuestionario Uso del Tiempo Libre_Versión 5_15 de A...	yo	21 dic 2024	124 KB
 Consolidados de Actividades Realizadas en el Tiempo ...	yo	4:17 p.m.	231 KB
 Consentimientos y Asentimientos Proyecto De Investi...	yo	21 dic 2024	20.5 MB

*Nota.* Enlace de acceso a la carpeta en Drive