

EL USO DE TIEMPO LIBRE: UN ESTUDIO CUALITATIVO EN ADOLESCENTES ENTRE
LOS 15 Y 16 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN
ANDRÉS DE TUMACO (NARIÑO)



IBEROAMERICANA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

INTEGRANTES

NINFA DURLEY MONTAÑO ALBAN
LORCY VIVIANA RAMOS ENRÍQUEZ
PILAR ELIANI REINEL MONTAÑO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMAERICANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA
2023

EL USO DE TIEMPO LIBRE: UN ESTUDIO CUALITATIVO EN ADOLESCENTES ENTRE
LOS 15 Y 16 AÑOS EN UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL MUNICIPIO DE SAN
ANDRÉS DE TUMACO (NARIÑO)



IBEROAMERICANA
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

INTEGRANTES

NINFA DURLEY MONTAÑO ALBAN
LORCY VIVIANA RAMOS ENRÍQUEZ
PILAR ELIANI REINEL MONTAÑO

Tutor: Mg. RONALD SALAMANCA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA IBEROAMAERICANA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA
2023

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	9
1. CAPÍTULO I Descripción general del proyecto.....	11
1.1. Problema de investigación.....	11
1.2. Planteamiento del problema.....	11
1.3. Formulación del problema.....	14
1.4. Objetivos de la investigación.....	14
1.4.1. Objetivo general.....	14
1.2.2. Objetivos específicos.....	14
1.3. Justificación.....	14
2.....	15
3. CAPÍTULO II.....	16
4. Marco de referencia.....	16
2.1. Antecedentes.....	16
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	16
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	18
2.2. Marco teórico.....	19
2.2.1. El tiempo libre. Un acercamiento a la teoría actual.....	19
2.2.2. Beneficios del uso del tiempo libre en adolescentes.....	28
2.3. Marco conceptual.....	30
2.4. Marco legal.....	31
CAPITULO III.....	34
Marco metodológico.....	34
3.1. Enfoque del estudio.....	34
3.2. Tipo de investigación.....	36
3.3. Población y muestra.....	37

3.3.1.	Población y contexto	37
3.3.2.	Muestreo y criterios de inclusión.....	40
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de información	41
3.4.1.	Entrevista en profundidad.....	41
3.4.2.	Grupo focal.....	42
3.5.	Síntesis metodológica de la investigación	43
3.6.	Consideraciones éticas.....	43
3.7.	Procedimientos.....	44
CAPITULO IV		47
Análisis de resultados		47
4.1.	Análisis de codificación abierta para docentes	48
4.1.1.	Codificación abierta concepciones en docentes	48
4.1.2.	Codificación abierta para categoría de actitudes desde la perspectiva del docente....	50
4.1.3.	Codificación abierta para categoría de prácticas en los adolescentes desde docente.	54
4.2.	Análisis de codificación abierta para padres de familia.....	56
4.2.1.	Codificación abierta de concepciones, actitudes y prácticas según padres de familia	56
4.3.	Análisis de la codificación abierta del grupo focal de los adolescentes	59
4.3.1.	Codificación abierta de concepciones, actitudes y prácticas según percepción de los adolescentes.....	59
4.4.	Análisis de codificación axial	62
4.4.1.	Codificación axial de categorías sobre concepciones, actitudes y practicas desde la perspectiva de docentes, padres de familia y adolescentes	62
4.5.	Análisis de experiencias.....	64
4.6.	Discusión.....	65
Conclusiones.....		67
Referencias bibliográficas		69

Lista de tablas

Tabla 1. Categorización marco teórico.....	30
Tabla 2. Resultados de la muestra	41
Tabla 3. Síntesis metodológica de la investigación.....	43
Tabla 5. Procedimiento de la investigación.....	44
Tabla 5. Cronograma de técnicas e instrumentos	46
Tabla 6. Codificación de entrevista para categoría de concepciones sobre el uso de tiempo libre en docentes	48
Tabla 7. Codificación de entrevista para categoría de actitudes sobre el uso de tiempo libre en los adolescentes desde la percepción de los maestros.....	50
Tabla 8. Codificación de entrevista para categoría de prácticas sobre el uso de tiempo libre en los adolescentes desde la percepción de los maestros.....	54
Tabla 9. Codificación de entrevista para las tres categorías sobre el uso de tiempo libre en los adolescentes desde la percepción de padres de familia	56
Tabla 10. Codificación de entrevista para las tres categorías sobre el uso de tiempo libre desde la perspectiva de los adolescentes.	59
Tabla 11. Codificación axial con triangulación de poblaciones y sus percepciones	62

Lista de gráficos

Gráfico 1. Fases de la investigación cualitativa.....	35
Gráfico 2. Fases del tipo de investigación descriptiva-interpretativa.....	37

Lista de anexos

Anexo B. Guion de entrevista para docentes.....	74
Anexo C. Matriz de vaciado de información de docentes	76
Anexo D. Guion de entrevista para padres de familia.....	82
Anexo E. Matriz de vaciado de información de padres de familia.....	84
Anexo F. Guion de grupo focal para adolescentes	89
Anexo G. Matriz de vacio de información de adolescentes.....	92

Lista de ilustraciones

Ilustración 1. Mapa de Tumaco..... 38

Ilustración 2. Situación de Tumaco..... 39

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se desarrolla como proyecto de grado en el marco de formación de la Especialización en Desarrollo Integral de la Infancia y la Adolescencia de la Corporación Universitaria Iberoamericana, el cual tiene como uno de sus ejes fundamentales la formación científica con la intencionalidad de mejorar condiciones sociales, personales y actitudinales de los adolescentes. El trabajo de investigación se desarrolló teniendo en cuenta los lineamientos establecidos por el programa, enmarcándose en sus lineamientos y orientaciones cuyo fin es el crecimiento profesional desde la intención social y comunitaria, entendiendo la posibilidad de ver el mundo como una herramienta para erradicar problemáticas contextuales.

Mediante esta investigación, se indaga sobre la realidad de los adolescentes a partir del tiempo libre como contexto principal, en el que se avalan procesos prácticos que determinan el aprovechamiento del tiempo libre de estos sujetos. Además, se reconoce desde la teoría y los antecedentes investigativos, que un punto a favor y especial de este estudio es entender la importancia del tiempo libre como la herramienta principal para resolver la objetividad del proceso. La utilización que esta demuestra está en su apreciación en la vida de los adolescentes, en el que los jóvenes pueden realizar el respectivo manejo de la vida y del tiempo, su transformación y obtención de un fruto. Estas circunstancias idealizan la formación de emprendimientos obteniendo ingresos para su sostenimiento diario y el de sus familias, utilizando las herramientas y recursos que tienen en su entorno, teniendo en cuenta que se debe realizar esta labor de manera sostenible y sustentable tanto para ellos como para el medio ambiente.

La indagación se realiza en una Institución Educativa de San Andrés de Tumaco, ubicada en el departamento de Nariño, cuya expansión está dada alrededor de un contexto natural y solidario, en el que se permea la intención de formar sujetos desde las concepciones cognitiva y procedimental para el emprendimiento de la región. A partir de esto, la institución se objetiva ante la utilización de diversas maneras del tiempo libre, pero con un sentido formativo y delimitado hacia el emprendimiento. De esa manera, los adolescentes adscritos se forman desde el pensamiento crítico, analítico, reflexivo y científico para la transformación e innovación del contexto, para así justificar las necesidades y brindar una solución pertinente.

Desde esa situación, se plantean objetivos cuyo sentido está direccionado hacia el implemento de estrategias que perpetúen al tiempo libre como el entorno apropiado para que los

adolescentes inviertan su tiempo. Este es avalado por la identificación de conocimientos, categorización de causas y a diversas propuestas que dan luz a esa intención. Todo eso con el fin de reflexionar sobre la realidad de los sujetos inmersos, enfocadas en sus perspectivas, atribuciones y determinaciones del contexto; además, a través del registro de datos sin alteración y con respeto por cada una de las visiones de la realidad de los investigados, se logra la interpretación de sus diferentes aportes, en cuanto a la importancia del tiempo libre.

Por estas determinaciones y en el proceso directo se ha condensado la investigación en capítulos cuya intención es darles orden jerárquico a los pasos presentados. En el primer capítulo, se describe el problema que da lugar al estudio, se plantean los objetivo general y específicos, y se procede a identificar antecedentes, normatividad y contexto en torno al tema de investigación. Para el capítulo dos, se construye una senda teórica en torno al tiempo libre y su aprovechamiento en la adolescencia. Luego se propende a un capítulo tres que define toda la ruta metodológica que va a guiar el proceso investigativo, precisando por objetivos, la población objeto de estudio y los instrumentos para el alcance de los resultados; los cuales se exponen en el capítulo cuatro, mediante la interpretación de la información obtenida y el planteamiento de una discusión en cada objetivo desarrollado; finalmente, se estructuró el capítulo cinco con las distinguidas conclusiones alcanzadas mediante todo el proceso descrito en este apartado.

CAPÍTULO I

Descripción general del proyecto

1.1. Problema de investigación

En la actualidad el uso del tiempo libre está siendo desaprovechado por los adolescentes, sobre todo cuando desde las instituciones y la familia no contribuyen a seleccionar actividades que les permita acercarse a nuevas habilidades y así apoyar su conocimiento. Por eso, se carece de actitudes y buenas practicas respecto del tiempo libre, causando irregularidad en sus actividades.

1.2. Planteamiento del problema

Actualmente, la formación de los adolescentes es la preocupación principal de los sectores educativos, sobre todo por la etapa biológica que desarrollan. Es fundamental por eso, apreciar la importancia de todos los momentos, cuyo significado debe entenderse como transversal a la educación propia de estos sujetos, es decir, reconocer el contexto, los actos y otros factores como parte funcional para alcanzar ciertos niveles de conocimiento y practicidad. De esa manera, la formación de los adolescentes está adecuada hacia el logro de su reconocimiento y el ambiente, donde se evidencia su apropiación y conocimiento alrededor de las necesidades.

Bien pareciera que esas situaciones aluden a una respuesta positiva, pero la verdad es que nacen desde problemáticas existenciales y bien valoradas en la población. A partir del año 2020 se ha identificado que los jóvenes de la institución educativa se han dejado influenciar por factores externos como lo son el uso excesivo de las TIC y el desaprovechamiento el tiempo libre en relación con actividades que posiblemente puedan ayudar a su crecimiento personal. Mosquera (2021) asegura que los niños y jóvenes del actual milenio están enfocados en intereses personales bastante marcados, por ejemplo, les gusta pasar tiempo en redes sociales, jugando en sus computadoras y escuchando música en sus teléfonos móviles; situación que los ha alejado de otras formas para aprovechar su tiempo libre. Dice la autora que eso ha llevado a desarrollar habilidades tecnológicas pero que ha desencadenado patologías corporales como la obesidad en base a la falta de acondicionamiento físico que, claramente obliga a orientarlos hacia otras formas para aprovechar su tiempo libre.

Ante eso, dicen Duran y Ledezma (2015) que las posibles causas ante la falta del buen uso del tiempo libre están designadas por actitudes personales y por el contexto donde los jóvenes se

desenvuelven. En el tema de actitudes, los autores afirman que aprovechar el tiempo libre es una cuestión personal, en la que cada sujeto es creador de sus actividades y se acercará más a lo que le genere satisfacción, siendo actualmente la tecnología la única forma de hacerlo. En ese aspecto, sugieren los autores que debe respetarse todo lo que guste y sobre eso desarrollar estrategias que valoren el tiempo de los jóvenes, no obstante, habría que analizar qué tan productivas son esas actividades en relación con su desarrollo corporal y cognitivo. De otra parte, de acuerdo con el contexto, los jóvenes están expuestos a múltiples lugares y herramientas que aportarán a desarrollar tareas durante su diario vivir, sin embargo, existirán limitaciones para algunos y por eso optarán por suplirlas con otras actividades. Por ejemplo, si el sujeto desea hacer deporte y no encuentra materiales o el día no le aporta, probablemente el deseará quedarse en su cuarto viendo televisión.

Esas consideraciones enfatizan en que la juventud está expuesta a múltiples acciones que repercuten en la forma de utilizar su tiempo libre, sobre todo porque ante las responsabilidades y cumplimiento de sus deberes, dejan a un lado su esparcimiento y buenas prácticas. De igual forma autores como Carranza y Montoya (2012) aseguran que no solamente sus actitudes son cuestión de esta problemática, sino también la falta de conocimiento frente a las actividades que puedan realizar. Es claro que hay jóvenes que no conocen de actividad física, deportes o emprendimiento, tal vez porque sus padres no han cultivado ese lecho o quizá no les interese en lo absoluto.

Desde esa perspectiva, Monsalve (2016) afirma que la falta de conocimiento de los padres y jóvenes frente a las posibilidades que brinda el ambiente, aseguran aprovechar el tiempo en cuestiones que no desarrollan todas sus habilidades, sino que solamente se va a encerrar en las competencias digitales y tecnologías. Aspecto que no es negativo, pero debe hacerse una pausa en esa concepción, pues cuando se refiere al tiempo libre, lo que se desea es propiciar el desarrollo de todas las dimensiones humanas (social, física, cognitiva, emocional) para crear seres humanos capaces de cumplir con sus responsabilidades sin estrés ni ansiedad.

Por lo anterior, el tema del tiempo libre es quizá tan controversial en las formas de análisis actuales, porque tal como lo mencionaron los autores, es una cuestión de elección personal que dependerá del gusto del sujeto y de las posibilidades que tenga. Sin embargo, autores como Prado (2020) reconocen que, si existen algunas situaciones que hacen que el uso del tiempo libre no esté del todo adecuado, pues cuando a eso se refiere, se supone que aportará a la vida del sujeto, pero la verdad es que desde el hogar y la escuela esta fundamentación es errónea:

- Desde el hogar, los niños y jóvenes están en uso constante de sus celulares, cuestión que ha hecho que se encierren en sus cuartos y eviten disiparse.
- Los padres han permitido que sus hijos utilicen el celular en todo momento, en el comedor, en la sala, hasta en el baño. Esto toma todo su tiempo y evita compensarlo con otro tipo de actividades.
- Los maestros se han encargado de dejar actividades extensas que limitan a los jóvenes a la práctica de otras actividades extracurriculares.
- Desde las instituciones se limita la práctica lúdica para aquellos que deciden enfocar su tiempo libre; por ejemplo, si practica algún deporte y necesita permiso de una clase importante, le ponen falta y pierde ese conocimiento.
- Las actividades dejadas por los maestros incitan al estudiante a pasar horas navegando en internet, y ellos en su afán por cumplir, evitan otro tipo de actividades.

Otra situación imparcial en el contexto es que los adolescentes reconocen que el tiempo libre simplemente se atribuye a su descanso y situaciones de libre diversión, no obstante, no han pensado en la magnitud de situaciones que pueden realizar con provecho. Fandiño (2011) determina que la juventud está pasando por problemáticas evidentes en la sociedad, una de ellas es claramente la incoherencia entre el tiempo y el pensamiento, es decir, muchos no saben en que utilizar el tiempo o que actividades pueden realizar; situación que genera actitudes negativas y deficiencias. Esto hace pensar que muchos adolescentes y jóvenes, no han reconocido en su contexto algunas acciones que les permita utilizar su tiempo, quizá porque no existe gusto, orientación y oportunidades.

Por todo lo anterior, la problemática existente maneja una linealidad marcada de la siguiente manera: los jóvenes no tienen una actitud certera y positiva frente a las formas de utilizar el tiempo libre; pues existe desconocimiento en algunas concepciones. Seguido a eso, se tiene en cuenta que el tiempo libre de los jóvenes está siendo utilizado por actividades lúdicas y de diversión, más no por aquellas que puedan presentar o dejar conocimientos más grandes dentro de la concepción y construcción de nuevos ideales. También, se reconoce que el hogar y la escuela propician a que los estudiantes se estanquen únicamente en la tecnología antes que en la busque de actividades físicas y lúdicas.

En ese sentido el presente estudio quiere mostrar desde las perspectivas de los estudiantes, docentes y directivos cómo se utiliza el tiempo libre y cuales son sus actitudes alrededor de todo el hecho que los rodea, es decir, los factores que están llevando a que utilicen de esa manera el tiempo libre. Esto aportaría más adelante a la creación de estrategias y nueva teoría que evidencie las mejores formas sobre las cuales los estudiantes puedan utilizar correctamente su tiempo libre fuera de la institución.

1.3. Formulación del problema

A partir de la problemática descrita se formula la siguiente pregunta que enfocará la investigación: ¿Cuál es el impacto que tiene el uso del tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño)?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Comprender el impacto que tiene el uso del tiempo libre que tienen los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño)

1.2.2 Objetivos específicos

- Indagar el impacto que tiene el uso del tiempo libre en los adolescentes en la literatura actual.
- Aplicar técnicas de recolección de información a adolescentes, padres de familia y docentes para reconocer las experiencias sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño).
- Analizar las experiencias del uso de tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño).

1.3 Justificación

En la actualidad, la formación de los adolescentes es un aspecto primordial, cuyo sentido es el avance y sostenibilidad de la sociedad. Esta visión determina cuán importante es apreciar el contexto y sus potencialidades alrededor de la necesidad de los sujetos descritos, es más, es la determinante por naturaleza de sus condiciones personales y colectivas. Es esa situación, se entiende que la formación de ellos está ligada hacia un contexto que los transforme integralmente, pues según Arellano et al. (2017) es necesario que la sociedad y todo lo que rodea a la persona sea garante del

desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que favorezca a los sujetos en acción al desempeño exitoso de actividades propias de su cotidianidad.

Por esa situación se tiene en cuenta que la población de jóvenes debe estar valorada en todo aspecto de su formación, desde la casa hasta la escuela, donde se vea reconocida su necesidad. Quizá si esta situación pudiese ser clara, estos personajes tuvieran los conocimientos suficientes para integrar sus sentidos con la realidad misma. Cuando se refiere a su realidad, se trata de generar una intención sobre todo lo que ellos hacen, empezando por su tiempo libre, en el que no solamente se toman acuerdos de disipación, sino que deben garantizar así sea un pequeño aprendizaje para la vida. Es por eso por lo que todo lo relacionado a esa temática valdrá la pena siempre que se oriente y organice con un sentido procedimental y cognitivo, en el que se haga un énfasis funcional de lo que desea la población con lo que brinda el contexto.

De la misma manera, otro de los aspectos relevantes es que se toma el tiempo libre de los adolescentes no como la obligación de hacer algo, sino como las prácticas sostenibles y la organización productora genera el gusto y afecto por esa condición. Esto conlleva a que los sujetos comprendan que el tiempo libre va más así del juego y la diversión en sí mismas, sino que ellas aluden al aprendizaje y empoderamiento de la cuestión. Asimismo, el reconocer otras posibilidades que pueden surgir en el tiempo libre, se tornaría aún más sencillo emprender y generar ciertas condiciones en el ambiente, sobre todo cuando se desea crear empresarios que den a conocer ciertos productos socialmente establecidos. Esto quiere decir, que la investigación busca que estos adolescentes comprendan el uso del tiempo libre de una manera correcta y así saber las oportunidades y beneficios que eso traería para su vida académica, profesional y laboral.

De ese modo, la investigación se justifica desde tres grandes ítems: el primero la novedad, pues es un estudio que no se ha realizado dentro del contexto y no ha tenido gran visión futurista, donde se plantean objetivos de manera compuesta. Segundo, es útil para la población porque se genera un cambio cognitivo, en el que el estudiante valorado sabrá y conocerá las potencialidades de que tiene para utilizar su tiempo libre. Tercero, contribuye al crecimiento científico de la institución donde se desarrolla y a la corporación Iberoamericana porque avala con rigurosidad los procesos metodológicos, afianzando la verdad y objetividad del caso; es más, conjuga su intención sobre la utilización del tiempo libre como procesos importante y bien valorado.

CAPÍTULO II

Marco de referencia

2.1. Antecedentes

En el presente apartado se recopilaron investigaciones realizadas en el mundo sobre el tema objeto de la presente investigación, a partir de una revisión bibliográfica actualizada y teniendo en cuenta la relevancia e importancia de los resultados aportados al presente proceso investigativo.

2.1.1 *Antecedentes internacionales*

Inicialmente, en España, Sandoval (2017) en su artículo “*Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Experimental del Táchira*”, utiliza una metodología cualitativa de carácter descriptivo con una población de 7145 estudiantes de la UNET cursantes de las carreras de Ingeniería y Arquitectura. Se utilizó el cuestionario como técnica de recolección de datos y se establecieron las variables motivación y uso del ocio y tiempo libre, ambas apoyadas en sus subindicadores. Su principal objetivo, fue reconocer factores sobre el uso del tiempo libre entre los estudiantes de la universidad y sus implicaciones. Entre sus principales resultados reconocen que la actividad que más suelen realizar durante el tiempo libre y de ocio es salir con los amigos, pero no hubo mención sobre el deporte y actividad física. Asimismo, se reconoció que muchos utilizan la tecnología para pasar su tiempo libre, pasan horas escuchando música, viendo películas y relacionándose por redes sociales. Por eso, este estudio genera posibilidades para apreciar que es necesario apreciar que existen muchas formas para utilizar el tiempo libre, sobre todo si se habla de una relación social.

De la misma forma en España, Muros et al. (2013) estructuran su artículo denominado “*La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso de videojuegos y redes*”, con el objetivo de conocer el comportamiento del alumnado de Educación Secundaria en su tiempo libre usando algunos espacios virtuales diferentes, mostrando las interpretaciones y reflexiones de los jóvenes en sus relaciones personales y modelos de convivencia. La información se recolectó mediante observaciones, conversaciones, análisis de documentos y entrevistas. Los resultados del estudio ayudan a conocer la iniciativa, motivaciones y forma de actuar que tienen los jóvenes de este estudio tienen sobre sus formas de socialización en comunidad. Concretamente, los aspectos aliados a la búsqueda del placer, el entretenimiento, el mantenimiento de los vínculos sociales y la estimulación continua utilizan. Este estudio aporta al presente desde el reconocimiento que tienen las percepciones

y los conceptos que estructuran los participantes, siendo importante su actitud y las practicas que con el tiempo estructuran; asimismo, sus experiencias son la mejor forma para reconocer en que utilizan en tiempo libre y como lo hacen.

Varela et al. (2016) desde España, estructuran su investigación denominada “*Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España*”. El artículo se centra en conocer e interpretar cómo inciden los tiempos escolares en los procesos de socialización de la adolescencia, así como los modos de configurar su tiempo libre. En la investigación se analizan algunos de los datos obtenidos del cuestionario diseñado ad hoc para el alumnado y aplicado a una muestra de 3306 chicos de esta franja etaria. Los análisis ponen de manifiesto el papel socializador del ocio digital, la importancia del grupo de iguales y la familia, las prácticas de ocio nocturno y la escasa participación de los adolescentes en actividades de acción social y voluntariado. Además, se señalan algunos de los desafíos que conciernen al campo pedagógico-social en la tarea de educar el ocio adolescente, así como a la necesidad de una responsabilidad compartida entre los diversos agentes educativos en este proceso. Este estudio es importante por deja por sentada la formación escolar en relación con la importancia de apreciar el tiempo libre de manera directa, es decir, respetar el tiempo y las intenciones de los estudiantes, sobre todo porque están en desarrollo biológico. De la misma forma aporta en reconocer estrategias o condiciones que fortalezcan las experiencias y actitudes frente al uso de este tiempo en sus vidas.

Otro estudio en España realizado por Oropeza (2014) denominado “*La influencia del tiempo libre en el desarrollo Evolutivo adolescente*”, utiliza una metodología de revisión bibliográfica donde aprecian los estudios actuales sobre el tiempo libre en los adolescentes. Su objetivo es reconocer desde la teoría existente cómo el factor suscrito aporta o retrasa el proceso evolutivo de los sujetos participantes. En sus principales apreciaciones reconoce que el uso correcto del tiempo libre permite que los adolescentes desarrollen su corporalidad, cognición y actitud de una manera adecuada siempre que sea correcto su accionar. De la misma forma, asegura que cuando los adolescentes buscan actividades que impliquen movimiento y lógica a la vez, se asegura que el cerebro desarrolla correctamente sus funciones para analizar y criticar el contexto. Por eso, el estudio aporta al presente porque habrá de llevar a las investigadoras hacia la relación correcta entre los conceptos y la realidad que sucede dentro del impacto del tiempo libre en la vida de las personas.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Para el componente colombiano, desde Santa Marta, Valois (2021) en su investigación *“Aprovechamiento del tiempo libre en la niñez, a través de la recreación, el deporte y la cultura como estrategia de fortalecimiento de los entornos protectores: Propuesta de intervención en la comunidad del Rio Naya”*, planteó como objetivo: formular un programa de intervención que promueva espacios para el aprovechamiento del tiempo libre a través de la recreación, deporte y cultura para el fortalecimiento de los entornos protectores de niños; se abordó desde una investigación cualitativa, con un tipo de investigación acción participación. En sus resultados se encontró que los entornos donde se desenvuelven los niños, niñas y adolescentes influyen de manera positiva o negativa en su desarrollo y la calidad del uso de su tiempo libre, por esta razón la importancia de orientar acciones que promueven un buen desarrollo en la infancia y la adolescencia. Por esa razón, el estudio contribuye a comprender que las prácticas están relacionadas con las construcción de la actitud de los estudiantes alrededor del uso del tiempo libre, quizá porque los personajes y herramientas serán quienes enriquezcan las opciones de desarrollo del ocio y tiempo libre de los sujetos actuantes. De la misma forma, se expone que el contexto es una manera para conocer las condiciones y las relaciones existentes para lograr utilizar el tiempo libre correctamente.

Prado (2020) desde San Juan de Pasto, crea su artículo llamado *“Aprovechamiento del tiempo libre”* orientado desde una metodología de revisión bibliográfica con índice de reflexión post teoría. Su objetivo principal es identificar los factores que conllevan a que los jóvenes no logren utilizar correctamente su tiempo libre. En sus apreciaciones reconocen algunas consideraciones sobre las cuales se problematiza la temática, entre ellas resalta que la familia, la actitud personal y los maestros son precursores de utilizar bien o mal el tiempo libre. Menciona que para que el estudiante logre aterrizar buenas prácticas, debe existir una buena orientación frente al uso de la tecnología y el conocimiento sobre múltiples actividades deportivas, físicas y artísticas que enriquezcan sus oportunidades de ocio. Con ese estudio, aparte de informar teóricamente los conceptos sobre tiempo libre, también permite reconocer aquellas cuestiones que postulan y posibilitan su aceptación, por ejemplo, el concepto sobre ello, la actitud personal y las formas de practicarlo.

Desde Bogotá, Carranza y Montoya (2012) en su investigación denominada *“Aprovechamiento del tiempo libre: una oportunidad en el fortalecimiento de los lazos entre Instituciones Educativas, Entidades, Organizaciones Sociales y Adolescentes, para el mejoramiento*

de su calidad de vida. Caso de estudio: sector Bolonia, localidad de Usme, Bogotá D.C” plantean como objetivo indagar y analizar sobre el aprovechamiento del tiempo libre de los Adolescentes del sector Bolonia-Usme y la oferta de las Instituciones Educativas, Entidades Públicas y Organizaciones Sociales Comunitarias, que favorezcan el mejoramiento de su Calidad de Vida. Utilizaron una metodología cualitativa con enfoque hermenéutico, enfatizada en la descripción de las situaciones encontradas. En sus resultados reconocen que la teoría actual explica que el uso del tiempo libre está determinado por la actitud y la construcción de cada ser humano, cuyo sentido va de la mano con la motivación contextual que desde los padres y maestros pueda asumirse. Aun sabiendo eso, también afirman que es vago el proceso teórico sobre ese tema, pues más que aclarar su terminología y categorización, exponen simplemente su importancia para las personas. El estudio aporta al presente porque demuestra que para el uso del tiempo libre se hace necesaria una construcción personal y la identificación de los gustos personales que, claramente, serán los apropiados para su desarrollo.

2.1.3 Antecedentes regionales

A partir de la búsqueda previa, no se reconocen investigaciones con este mismo enfoque o que se instruyan hacia esta necesidad, lo que significa que el proceso es altamente novedoso y refiere nuevo aporte al conocimiento científico.

2.2.Marco teórico

En la actualidad, el hecho de formar a los adolescentes desde la calidad de su tiempo libre se ha convertido en un reto para las instituciones educativas, sobre todo cuando se está expuesto a la adaptación o negación de los estudiantes. Se sabe por eso que el tiempo libre es una cuestión efímera y de uso individual, circunstancia que da lentitud a los proyectos que sobre él se plantean. Sin embargo, una situación exacta y permanente es el desarrollo de actividades adecuadas al contexto y a una idea de apreciarlo desde las múltiples actividades, que indudablemente dota de grandes herramientas para afianzar conocimientos y prácticas que permiten el avance de los adolescentes. De ese modo, es pertinente teorizar sobre esta temática y sus categorías para la comprensión adecuada de términos, en relación con el enriquecimiento informativo, tanto para las investigadoras como para el ente investigado.

2.2.1. *El tiempo libre. Un acercamiento a la teoría actual*

Desde la historia se ha presentado la oportunidad del saber sobre el tiempo libre, sobre todo

cuando el ser humano comenzó a considerar el trabajo como una forma de supervivencia. Valois (2021) asegura que desde la prehistoria todo momento sobre el cual los sujetos aseguraban su descanso y libertad estaba tomado como tiempo libre, es decir, abandonar su casería y otras formas de vida para descansar, alimentarse y pasar tiempo con sus tribus. Mas adelante, los griegos y romanos asumieron que todos los combatientes debían descansar luego de batallas y luchas por el territorio, sabiendo que era una de las formas para recuperar su condición física y mantener una vida saludable. Luego muchos teóricos como Platón entendieron que todo momento de calma y tranquilidad influía en la formación del pensamiento y la armonía del ser, generando una recuperación mental y corporal.

De ahí, Duran y Ledezma (2015) determinan que comenzó a plantearse el termino de tiempo libre alrededor de muchos lugares del mundo. Por ejemplo, en las empresas ya se planteaban horarios de descanso, las escuelas postularon horario de recreo y juego, las universidades dieron horarios que determinaban más horas libres para los estudiantes, y así, sucedió con muchas disciplinas. Con el tiempo, el tema de Educación Física, Recreación y Deporte no solo se consolidó como una asignatura de la escuela sino como una obligación para todo los trabajos, pues aseguraba descanso, distracción y diversión. Ante eso, se crearon las pausas activas y vacaciones para los trabajadores, en las que la lúdica y la actividad física determinaban lo que alguna vez los filósofos atenienses Platón, Aristóteles y Sócrates plantearon sobre el descanso como armonía del ser.

Seguido a eso, Monsalve (2016) demuestra que el tiempo libre cobró importancia en todas las edades, ya no sólo era significativa para los trabajadores y estudiantes sino para toda persona, es decir, cualquier ser humano tiene derecho a tener tiempo libre porque asegura tranquilidad corporal y mental. Por eso, afirma que desde ese momento la sociedad comenzó a preocuparse por utilizar el tiempo libre de manera que contribuya al enriquecimiento personal, esto en cumplimiento con sus actividades y formas de llevar la vida. En ese sentido, el autor devela que el tiempo libre es una manera de condicionar al cuerpo a la tranquilidad, lo relaciona con el sueño, es una necesidad y una obligación que el propio ser debe apropiarse para contribuir a su crecimiento personal.

A partir de ello, se comienza a conceptualizar el termino tiempo libre, apreciándolo como importante alrededor de la sociedad. Carmona (2015) afirma que el tiempo libre es todo momento en que el sujeto deja sus actividades laborales y escolares para dedicarse al esparcimiento y diversión, cuyo objetivo es brindar descanso y paz. De ese modo, asegura que utilizar ese tiempo debe estar

basado en la realización de actividad física, pues aportaría considerablemente al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable.

Otros autores como Valois (2021) afirman que el tiempo libre está orientado al esparcimiento, descanso y participación voluntaria del ser humano en determinado espacio que le genera un grado de satisfacción al ejecutar o realizar determinada acción o actividad que considera placentera para él. Esta perspectiva logra determinar que el tiempo libre es una constante preferencia del sujeto ante las experiencias que vive, es decir, que será él el encargado de aportar desde su tiempo al enriquecimiento de su cognición y emoción. Consecuentemente, afirma que el tiempo libre al ser un momento de libertad, es algo indispensable, estos momentos son los que las personas utilizarán para jugar, crear, experimentar e imaginar, es tiempo fundamental para su desarrollo como persona.

Asimismo, Sandoval (2017) resuelve que el tiempo libre se entiende como el momento en que el sujeto se encuentra consigo mismo, donde logra realizar actividades de esparcimiento y se autocritica sobre las acciones de su día a día. Es por eso, el espacio de preferencia en todas las etapas de desarrollo, pues permite que la persona reconozca sus fortalezas y debilidades a lo largo de sus jornadas estudiantiles o laborales, donde el fin último es solucionar desde su perspectiva los problemas que pueda tener. En seguida, su actitud será distinta y su cuerpo estará preparado para afrontar nuevas jornadas y tareas, que le permitirán rendir con facilidad. Así lo aseguran Valencia et al. (2018) al determinar que cuando los sujetos son capaces de aprovechar su tiempo libre de manera adecuada, las acciones posteriores serán positivas y su rendimiento personal será mejor de lo que esperan.

Ante esa situación Varela et al. (2016) determina que el tiempo libre es una forma de enriquecer el pensamiento y el comportamiento de los seres humanos para mejorar sus actitudes y prácticas a lo largo de la vida. El autor menciona, que el tiempo libre está dado por el contexto para aquellos que cumplen actividades y labores, pues cualquier momento que logren descansar puede ser catalogado de esa manera. No obstante, la construcción de todo aquello que se logre hacer durante ese tiempo ya va a establecerse por cada sujeto, porque quizá muchos lo utilicen para descansar, practicar actividades y otros para cumplir otro tipo de compromisos.

En ese sentido, los mismos autores reconocen que el tiempo libre es algo planteado que debe existir, pero su utilización va a depender del concepto, la actitud y las necesidades de los sujetos,

sobre todo cuando se habla de adolescentes. De esa forma esas tres cualidades enmarcarán el impacto que tenga su aprovechamiento, es decir, que, si el sujeto tiene una actitud positiva, entiende lo que significa y utiliza ese tiempo para algo productivo, probablemente estará utilizándolo de manera acertada; por el contrario, si no se comprenden esos tres ítems es posible que afecte su aprovechamiento. En la misma dirección, Muros et al. (2013) asegura que el uso del tiempo libre va a depender del concepto que cada persona haya planteado sobre él, la actitud que tenga para afrontar el reto de libertar y las actividades que el mismo desee desarrollar. De ahí que el impacto de su aprovechamiento será productivo o improductivo, es decir, que pueda aportar positivamente al su desarrollo personal o que debilite su interacción social.

2.2.1.1. Concepciones. Una forma para entender el uso del tiempo libre.

Inicialmente se debe reconocer que los vocablos tienen diferentes acepciones, en dependencia del uso que se les dé o la aplicación que tengan para determinados contextos; es así como, en términos bastante generales Pérez (2009) señala que elaborar una concepción implica formar una idea holista acerca de un objeto estudiado y cuyo fin será lograr ciertas metas a partir del análisis particular del mismo; además, para ello requiere de un pensamiento creativo que permita organizar y enriquecer los conocimientos o experiencias acerca de un fenómeno examinado.

Dicho concepto podría tener un carácter individualizado; ya que, para el autor una concepción refleja las posiciones, juicios e ideas que tiene un sujeto acerca de un determinado contenido de la realidad y que, por tanto, expresan su modo personal de interpretarla y de actuar. Lo cierto es que según Capote (2012), la noción se puede retomar para entender que una concepción es un sistema de ideas que se apoya o complementa en conceptos o juicios, basados en una teoría tomada como fundamento, que puede tener un individuo y también un colectivo acerca de un determinado objeto; dicha concepción debe reflejar la posición novedosa con la que se pretende enriquecer la teoría que le sirve de premisa. Ciertamente que, los conceptos y los juicios antes manifestados tienen un uso frecuente del vocablo “idea”, la cual según la percepción de Capote (2012), puede ser entendida como una forma de reflejo de la realidad y un reconocimiento del origen experimental; precisando que se hace referencia al tipo de idea científica, la cual capta la tendencia del desarrollo de los fenómenos de la realidad, reflejando no solo lo que existe, sino también lo que debe ser.

Carvajal y Gómez (2002) destacan la importancia de las concepciones de los jóvenes, como construcciones que se desarrollan basadas en las vivencias y la formación académica que se

materializa en sus prácticas, donde notablemente influyen factores psicológicos, antropológicos, culturales, sociales, políticos e ideológicos. Dicho postulado es retomado por Perafán (2014), el cual sostiene que cada sujeto conserva de manera implícita o explícita, unos principios de funcionamiento propios y unas referencias específicas acerca de la naturaleza del conocimiento, del aprendizaje de las condiciones de validez, de la posibilidad de conocer en general y de su propio conocimiento en particular. Es así, que el análisis de las concepciones puede incluir diversos abordajes metodológicos; sin embargo, Macera (2012) destaca la importancia de asumir la categoría de concepción, sin excluirla completamente de las esferas de testimonio y relato. Es decir, dichas esferas contribuyen a definir con mayor precisión el análisis de concepciones ya que las mismas se obtienen a partir de la construcción de un relato y de un testimonio de las prácticas cotidianas.

De esa forma, la concepción basa su importancia en la vivencia del adolescente, sobre todo cuando se encuentra en un lapso en el que su personalidad está en completo desarrollo. Valencia et al. (2018) reconocen que comprender la importancia del tiempo libre en los adolescentes está basada en la concepción que ellos tienen de la libertad, es decir, de su construcción mental sobre la necesidad de aceptarlo en sus vidas. Afirman los autores que es prudente que los adolescentes entiendan el concepto de tiempo libre antes de opinar o practicar algo sobre él, pues muchas veces más que utilizarlo correctamente, lo que hacen es desperdiciarlo.

Seguramente, la anterior percepción lleva a comprender que el concepto sobre tiempo libre será un forma de entenderlo correctamente, pues su aceptación desde la cognición repercute en la forma de utilizarlo correctamente. Duran y Ledezma (2015) precisan que el sujeto debe construir un concepto crítico sobre el tiempo libre y ante eso adoptar una postura crítica frente a lo que incluye y genera dentro de su práctica posterior. Consecuentemente, el sujeto será capaz de entender las intenciones y lo que promueve antes de tomar decisiones sobre que realizar en esos momentos y cómo hacerlo.

2.2.1.2. Actitudes en adolescentes frente al uso del tiempo libre.

En la noción que se ha estructurado y desarrollado, la actitud se ha convertido en un componente relevante para su aceptación y comprensión; siendo determinante al momento de conocer la postura de los jóvenes de manera subjetiva sobre su actuación en el contexto, a partir de la interiorización de información sólida y estructurada para construir un nuevo conocimiento desde lo adscrito. Inicialmente, el término –actitud- comprende diversas acepciones según su uso, la

determinación y la práctica que requiera el contexto; es así como de manera precisa Brito et al. (2008) establecen que la actitud es simplemente una referencia que se tiene sobre un objeto, persona o situación particular; no es propia del sujeto, sino que se aprende a medida que interactúa con el contexto. Por su parte, Caldera et al. (2015) aluden este término hacia predisposiciones psicológicas, de tal manera que lo entienden como una representación abstracta o específica, hacia la cual se siente una atracción favorable o desfavorable.

Dicho concepto, tiene un carácter individualizado, en el que es el sujeto quien entiende, critica lo que le parece bien o mal y toma decisiones con respecto a lo que necesita; al respecto Estrada (2012) entiende esa actitud como un proceso unitario básico propio de la personalidad, donde es una referencia y predisposición de lo que el sujeto entiende de la realidad. No obstante, la actitud pese a que puede ser definida desde el plano personal, la virtud de su esencia también se centra en la relación sujeto-contexto; donde es este quien permite la asimilación de nueva información. Asegura la misma autora que desde el plano social y psicológico, esta actitud está sujeta al –rol-; entendido como la conducta que se da de manera individual propia de la personalidad.

Cierto es que, cuando se hace referencia al término actitud, hay que valorar el hecho que es una disposición mental que permite la resolución de diversos factores desde la propensión que se tenga hacia el objeto y/o persona. Esa idea, asegura comprender que en su determinación actúan componentes diferenciados como afecto, conducta y pensamiento. En un principio, afirma Arnau y Montané (2010), que solo aparecen dos componentes; afectivo y cognitivo; pero autores como Caldera et al. (2015) aseveran que, para comprender la actitud desde la representación de algo, debe incluirse la actuación de tres componentes: un conductual, siendo la predisposición para actuar; un afectivo, referente a los sentimientos, y un cognoscitivo, haciendo referencia a los pensamientos.

De ese modo, Aldana y Joya (2011) interiorizan y relacionan esa perspectiva expresando que la actitud es definida como una organización perene de creencias que se dan a través de la dimensión afectiva, cognoscitiva y conductual que llevan a una reacción determinada. Autores como Estrada (2012) distinguen dichos componentes de la siguiente manera: primero, el componente cognitivo: identificado como las creencias o pensamientos que se tienen sobre algo; sin embargo, lo más importante en este componente son las creencias que abarca la evaluación y disposición hacia el objeto; es decir, la calificación que se le da por medio de cualidades como: lo deseable-indeseable, aceptable-inaceptable y bueno-malo. Segundo, el componente afectivo: hace referencia a las

emociones o sentimientos respecto al objeto; estos pueden ser identificados cuando aparece: gusto-disgusto, amor-odio, admiración-desprecio, y otros aspectos que noten un sentimiento positivo o negativo. Tercero, el componente conductual: definido como la reacción que se tiene frente a una situación, objeto y/o persona. Además, está relacionado con el componente cognitivo, en la medida en que lo que se cree y piensa es llevado por este componente a la acción; es decir determina el comportamiento.

La idea de entender la actitud desde esos tres componentes revela la importancia de definirla como una reacción sobre una entidad externa que simula ser atractiva para el sujeto; o como Estrada (2012) lo determina; objetivo o foco de análisis, sobre el cual se piensa, percibe y siente; siendo la premisa para adquirir respuestas negativas o positivas ante el comportamiento humano. Esa situación, ejemplifica según Arnau y Montané (2010) la actitud como la predisposición a la ejecución de comportamientos, con respecto a la construcción de sentimientos y creencias que permiten su vez, moldear y/o cambiar la actitud misma; donde, responder ante un estímulo externo depende de la estructuración de la información que se extraiga del medio.

De esa manera, Aldana y Joya (2011) aseguran que dependiendo del contexto sobre el que se quiera analizar a la persona (en este caso el tiempo libre), la actitud está expuesta desde los sentimientos y pensamientos agradables sobre un objeto a partir de la cognición, la conducta y el afecto que lleve a su aprobación o desaprobación sobre la misma. Al igual que los primeros autores que hablan sobre –actitud-; ellos diferencian esas tres dimensiones: dimensión cognitiva, que representa el pensamiento en términos de certeza, tiende a identificarse sobre lo que es verdadero o falso, bueno o malo y deseable o indeseable frente a la investigación. La dimensión conductual se da como la predisposición de respuesta y actuación sobre lo que se piensa. Y, la dimensión afectiva se expresa con respuestas de agrado o desagrado expresadas en términos de simpatía o apatía.

Por esas situaciones, frente al tiempo libre, los adolescentes están expuestos a construir su propia actitud, por ejemplo, Valois (2021) menciona que la actitud es una condición del ser humano que va a determinar que tan positivo utiliza o no el tiempo libre, por ejemplo, si el adolescente no le gusta pasar tiempo solo, probablemente será compleja la respuesta en ese momento, pero si es una persona que deportista o artística, posiblemente utilizará positivamente ese tiempo para aprender más cosas. Generalmente la actitud es una constante construcción basada en lo que se desea, necesita y tiene, es más, estará expuesta desde el acervo personal sobre la intención del tiempo libre.

En la misma dirección, Sánchez et al. (2013) asegura que la actitud de un adolescente frente al tiempo libre está expuesta desde las experiencias y estado de ánimo que refiera, porque si es una persona que constantemente evita practicar actividades sociales, estará exponiendo descontento en ese tiempo, pero si es una persona social y feliz, indudablemente aprovechará de mejor manera ese momento. No obstante, la actitud que refiera el sujeto estará limitada o desarrollada por lo que le brinde el contexto, por ejemplo, si sus padres apoyan diversas actividades es más fácil que la actitud del adolescente sea positiva y se aproveche correctamente.

2.2.1.3. Prácticas de los adolescentes para el uso del tiempo libre

Dentro del contexto del tiempo libre es necesario reconocer que la práctica es una forma de desarrollarlo o más bien, aprovecharlo, pero aquí dicho concepto se acerca al hacer consecuente de la persona, es decir, la forma en como utiliza ese momento para el desarrollo de sus habilidades. Aiello (2005) afirma que la palabra práctica tiene diversas acepciones porque se utiliza en todo los campos educativos y profesionales, sin embargo, cuando se trata de movimiento y corporalidad, está definida como el hacer en el tiempo y espacio, donde existe un enriquecimiento personal frente a los productos que durante cierta actividad se realicen.

De la misma forma, Gómez (2008) dice que la práctica es una forma de relacionarse con el mundo terrenal en el que se pone en juego el pensamiento, la actitud y el deseo sobre alguna actividad. Seguramente, cuando el ser humano está realizando lo que sabe está realmente interiorizando el conocimiento y habilidades que probablemente le servirán para su vida. Entonces, practicar quiere decir llevar a cabo un conocimiento o un proyecto que ha sido expuesto personalmente para suplir algunas necesidades. Por tanto, si la persona ha estructurado constantemente sus actividades, podrá llevar a cabo de manera más centrada y certera dentro de la praxis lógica y planeada.

Esa última visión reconoce que la práctica será la forma en que el sujeto llevará a cabo sus propósitos y pensamientos, asegurándose de aterrizar sus intereses y necesidades. Estévez y Hoyos (2021) enfatizan que la práctica del saber en el tiempo es la forma de acercarse al mundo de manera que el cuerpo y mente logren contemplarse como uno solo, donde el sujeto pueda apreciar el mundo y aprender de él, de manera que sea posible llenar aspectos cognitivos o desarrollar nuevas competencias personales.

En ese orden de ideas, si se hace un énfasis en el uso del tiempo libre, posiblemente esas consideraciones son las más adecuadas. Primero porque aterrizan que practicar será una forma de estar en el tiempo y espacio asegurándose de realizar actividades, tal cual este entorno lo permite. Segundo, porque genera un compromiso del sujeto frente a la forma en que se practicaría algún pensamiento, es decir, que lleva a criticar si el acto es o no adecuado. Tercero, permite que el sujeto construya y busque alternativas para que su práctica esté alrededor de las necesidades y determinantes del contexto. Por eso, es claro lo que dice Arráez (2013) sobre la práctica y el tiempo libre, donde hace mención en que el sujeto deberá ser capaz de entender lo que significa el tiempo libre, tendrá la potestad y actitud de utilizarlo o no y podrá generar sus experiencias siempre que su práctica sea correcta, esto significa educar y formar adolescentes alrededor de buenas decisiones, aquellas que incluyan una preocupación por su salud y bienestar mental.

El autor invita a realizar prácticas con un valor agregado, donde nada se debe realizar sin conocimiento de causa, sino que debe existir una construcción sólida sobre el hecho de hacer. Estévez y Hoyos (2021) reconocen que los adolescentes deben tener unas bases conceptuales sobre las prácticas que deben realizar en su tiempo libre, porque es así como formarán su carácter y formar de pensar sobre algo. Entonces ellos crean unas cuestiones a seguir en las prácticas:

- Reconocerse como sujeto en desarrollo donde la salud es el primer momento para aterrizar el tiempo libre, en este caso, utilizar el deporte, la actividad física y la alimentación como una forma de práctica personal y social.
- Entenderse como sujeto social donde la interacción será una forma de aprender de los demás y compartir el conocimiento, aquí es donde el sujeto podría utilizar el paseo, el juego y la lúdica en conjunto como una forma para relacionarse.
- Apreciarse como un sujeto cultural, donde se hace necesario reconocer todo lo que rodea, es más, en este contexto utilizar la cultura de Tumaco es una forma de acercarse a la identidad cultural.
- Entenderse como un sujeto en desarrollo que necesita esparcimiento, arte y juego, será una elección de preferencia donde seguramente se aterrizarán las actitudes de los adolescentes.

Esas apreciaciones asumen que las practicas deben estar orientadas por la necesidad del contexto y las personas para que tengan ese valor agregado que refieren los autores. Entonces, es claro que los sujetos deberán entender sobre qué aspectos quieren desenvolver su vida, aunque claro, habría que entender sus creencias y actividades personales. Arráez (2013) invita a los adolescentes a reflexionar sobre sus necesidades para adecuarse a prácticas correctas dentro de su tiempo libre, pues se ha reconocido lastimosamente que no se aprovecha de manera correcta, están pasando horas en internet jugando y viendo videos, situaciones que preocupan día tras día. Por eso, es necesario aterrizar los conceptos y beneficios para que el tiempo libre sea aprovechado correctamente.

2.2.2. Beneficios del uso del tiempo libre en adolescentes

Como se ha evidenciado durante los apartados anteriores, el tiempo libre es una forma de llevar a cabo prácticas que se han construido desde un concepto previo y una actitud, donde básicamente el resultado esperado es aprovecharlo positivamente, por tanto, a continuación, se muestran algunas situaciones importantes. Valois (2021) entiende que el buen uso del tiempo libre va a traer consigo beneficios enriquecedores durante toda la vida. Para ella, utilizar este tiempo de buena manera aporta a la salud, cultura y sociedad como aspectos globales importantes.

- **Cultura:** reconoce que cuando los sujetos utilizan el tiempo libre para crear cultura o conservarla, la identidad de los pueblos será cada vez más fuerte. En el caso de Tumaco, si los adolescentes utilizaran el tiempo libre para preservar el mar y sus costumbres, estaría ligándose como un emblema nacional, en el que se aprecie directamente la identidad cultural como hecho fortalecedor.
- **Salud:** para esa autora es el aspecto más importante, pues reconoce que durante este tiempo los adolescentes deberían practicar algún deporte o actividad física que desarrolles sus habilidades y capacidades básicas. Esto con el fin de evitar enfermedades de base y erradicar la muerte juvenil precoz. Ella invita a que se utilicen así sea unos 15 minutos del día para caminar o realizar alguna actividad que exija un gasto energético, para que la persona esté activa y genere hábitos saludables.
- **Sociedad:** reconoce que el tiempo libre es una forma de relacionarse con los demás, donde al practicar actividades artísticas y deportivas pueda aportarse a las relaciones inter e intrapersonales.

En base a eso, se aprecian contexto alrededor de los cuales pueda beneficiarse el ser humano y así limitar problemáticas personales y sociales. Además, Ruiz et al. (2021) describen de manera secuencial beneficios en cuanto a la edad, para que todas las personas comprendan cuán importante es utilizar y aprovechar el tiempo libre de manera adecuada.

- Para los niños, promover actividades en su tiempo libre va a permitir que su desarrollo motor sea correspondiente a su edad, desarrollará habilidades cognitivas siempre que las actividades estén enfocadas en la lógica y el descubrimiento. Cuando los padres enfocan diversas ocupaciones a sus hijos, ellos logran aprender diversos conocimientos y actitudes referente al contexto, se vuelven más sociables y aprenden con mayor velocidad.
- Para los adolescentes, al utilizar el tiempo libre en diversas actividades se evitará la rebeldía y se mostrarán más alegres, sociables y responsables con sus actividades. Lograrán desarrollar habilidades en la música y el deporte y se fortalecerá su puntualidad en esos eventos. Estarán tranquilos ante los cambios hormonales y físicos, porque comprenderán con más facilidad lo que deben pasar. Conocerán nuevas formas de entender la vida y mejorarán sus proyectos de vida, quizá porque al desarrollar su comprensión cognitiva, sus ideas serán aún más claras.
- Para los adultos y adultos mayores, singularmente evita contraer patologías como diabetes, hipertensión y obesidad. Disminuye niveles de sarcopenia y produce más vitalidad, lo que significa mejorar su calidad de vida. En ellos, utilizar el tiempo libre, permitirá relacionarse con la sociedad, sentirse útiles, contribuir a su cultura y salir de su rutina.

Tabla 1. Categorización marco teórico

Objetivo específico	Categorías	Subcategorías
Indagar el impacto que tiene el uso del tiempo libre en los adolescentes en la literatura actual.	Tiempo libre Concepciones Actitudes Prácticas Beneficios (Capítulo II)	-Concepción sobre el uso del tiempo libre -Actitudes frente al tiempo libre -Prácticas frente al tiempo libre -Beneficios del uso del tiempo libre
Aplicar técnicas de recolección de información a adolescentes, padres de familia y docentes para la observación del impacto sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño).	Concepciones Actitudes Prácticas (Capítulo III)	-Conceptos frente al uso del tiempo libre -Sentimientos frente al uso del tiempo libre -Experiencias frente al tiempo libre
Analizar el impacto del uso de tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño)	Tiempo libre Concepciones Actitudes Prácticas Beneficios (Capítulo IV)	-Conceptos frente al uso del tiempo libre -Sentimientos frente al uso del tiempo libre -Experiencias frente al tiempo libre

Nota. Esta investigación

2.3.Marco conceptual

Dentro de las consideraciones de la presente investigación se han catalogado algunas situaciones fundamentales que permiten entender los conceptos que se están desarrollando. Para esto, se citan a autores relevantes que fundamental desde su teoría establecida las circunstancias principales para que se dictaminen las rutas.

- **Actitudes.** Aldana y Joya (2011) expresan que la actitud es definida como una organización perene de creencias que se dan a través de la dimensión afectiva, cognoscitiva y conductual que llevan a una reacción determinada. Además, Caldera et al. (2015) aluden este término hacia predisposiciones psicológicas, de tal manera que lo entienden como una representación abstracta o específica, hacia la cual se siente una atracción favorable o desfavorable.
- **Tiempo libre.** Según Gómez (2009) el tiempo libre surge como un supuesto tiempo de libertad, de liberación de las amarras, obligaciones y contradicciones presentes en el mundo del trabajo. Además, Sánchez et al. (2013) determina tres funciones del tiempo libre: la del

descanso, recreación y la del desarrollo personal. La primera determina la forma de llevar al cuerpo a la recuperación directa, la segunda a reconocer actividades lúdicas que permitan utilizar el tiempo alrededor de la diversión, y la tercer cuando al persona encuentra actividades que permitan generar mayor conocimiento, mejores actitudes y emprendimientos alrededor de su contexto.

- **Concepciones.** Según Capote (2012) una concepción es un sistema de ideas que se apoya o complementa en conceptos o juicios, basados en una teoría tomada como fundamento, que puede tener un individuo y también un colectivo acerca de un determinado objeto; dicha concepción debe reflejar la posición novedosa con la que se pretende enriquecer la teoría que le sirve de premisa.
- **Prácticas.** Estévez y Hoyos (2021) enfatizan que la práctica del saber en el tiempo es la forma de acercarse al mundo de manera que el cuerpo y mente logren contemplarse como uno solo, donde el sujeto pueda apreciar el mundo y aprender de él, de manera que sea posible llenar aspectos cognitivos o desarrollar nuevas competencias personales. Gómez (2008) dice que la práctica es una forma de relacionarse con el mundo terrenal en el que se pone en juego el pensamiento, la actitud y el deseo sobre alguna actividad.

2.4.Marco legal

Para la construcción de la normativa existente, se tiene en cuenta postulados internacionales, nacionales y del contexto específico que consideran la apropiación y respaldo legal del proceso investigativo. Cada ley se muestra con su propia descripción, respetando sus parlamentos y ajustes a la necesidad presentada. Inicialmente se encuentra la Organización de las Naciones Unidas (ONU) menciona en su artículo 24 que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas. Afirma que ya en el siglo XIX se reconocía que trabajar demasiadas horas representaba un peligro para la salud de los trabajadores y para sus familias, por tanto, se redacta por ley la obligación sobre el descanso y el uso del tiempo libre como un factor esencial en la vida de toda persona.

Asimismo, el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales menciona en el Artículo 7 que: los Estados reconocen el derecho de toda persona al goce de condiciones de trabajo equitativas y satisfactorias que aseguren en especial, el disfrute del tiempo libre, la limitación

razonable de las horas de trabajo y las vacaciones periódicas pagadas, así como la remuneración de los días festivos. Del mismo modo, en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos, Hábitat y Medio Ambiente (1976): la condición de los asentamientos humanos determina en gran medida la calidad de vida, cuyo mejoramiento es indispensable para la satisfacción plena de las necesidades básicas, como el empleo, la vivienda, los servicios sanitarios, la educación y el esparcimiento.

En la Carta Social Andina en su artículo 124: incluir en las constituciones, legislación y en las políticas públicas para la educación, ciencia, cultura, comunicación, deportes y recreación, el enfoque de género y el respeto a la diversidad, para lograr la equidad social. En la misma dirección, en la Carta sobre el ocio de la Organización mundial del Ocio, en el artículo uno afirma que toda persona, ya sea en edad adulta o en la niñez, tiene derecho a un tiempo adecuado para el descanso y para la realización de actividades de ocio.

Seguido a eso, la investigación desarrollada en el sector colombiano afianza normas de vital cumplimiento y aquellas que avalan la situación expresada. De esa manera, desde la Constitución Política de Colombia (1991) menciona que el tiempo libre tiene una relación directa con el deporte, donde lo refiere en el artículo 52 que establece que: el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. De esta manera desde político se consagra el deporte, y la recreación como algo constitucional y pasa hacer asunto de la agenda pública.

Así mismo esto se ratifica con la Ley 181 de 1995 Ley del Deporte, entendiéndose el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre como derechos fundamentales para las y elementos de bienestar para el desarrollo de la persona. En su artículo 3, afirma que para que se desarrolle un correcto uso del tiempo libre el Estado deberá:

- Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
- Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.

- Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
- Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

En su artículo 5, determina que el aprovechamiento del tiempo libre es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica. Asimismo, en el artículo 9 menciona que el Ministerio de Educación Nacional, Coldeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud para el aprovechamiento de tiempo libre y para eso: fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.

De otra parte, la Ley 1098 de 2006 por la que se expide el Código de infancia y adolescencia determina en el artículo 41 *Obligaciones del Estado*, en su parágrafo 24 que se debe Fomentar el deporte, la recreación y las actividades de artísticas y supervivencia, y facilitar los materiales y útiles necesarios para su práctica regular y continuada desde su contexto educativo y libre. En el mismo sentido el artículo 89 en el parágrafo 3 afirma que se debe adelantar labores de vigilancia y control en los lugares de recreación y deporte y demás espacios públicos en donde habitualmente concurren niños, niñas y adolescentes y a la entrada de los establecimientos educativos de su jurisdicción. Eso permite comprender que es menester del estado propagar contextos y espacios que permitan a los adolescentes acceder con facilidad a actividades deportivas, artísticas y académicas para el uso del tiempo libre, quizá porque será la mejor forma de propender por un crecimiento sano.

CAPITULO III

Marco metodológico

Esta investigación se desarrolla a partir de una ruta metodológica estructurada, precisa y enfatizada en los objetivos sustantivos descritos para el proceso. La ruta se planteó desde el paradigma cualitativo, reconocer las vicisitudes de la población; se enfocó desde el quehacer hermenéutico y se determinó desde el método descriptivo-interpretativo para establecer con gran claridad las situaciones sustanciales de objeto de estudio y de la realidad existente.

3.1.Enfoque del estudio

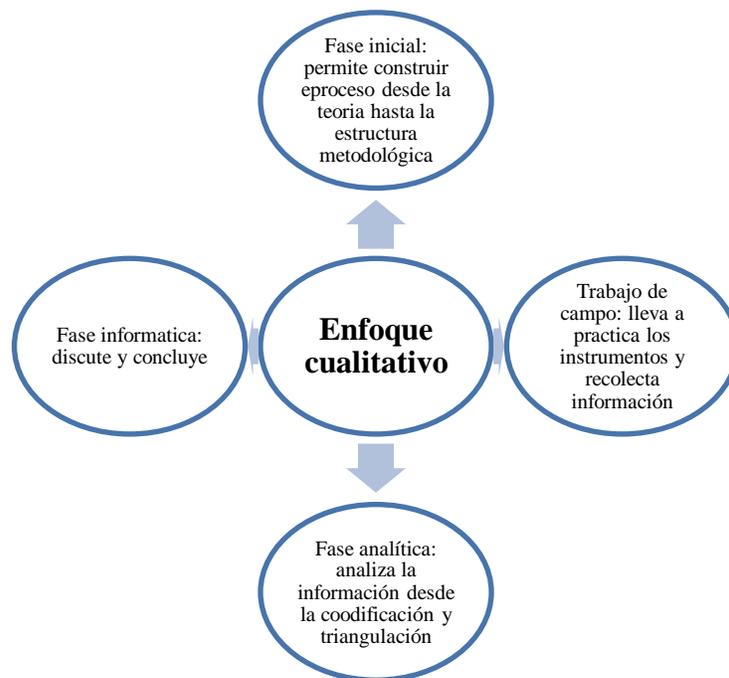
A partir de la ruta investigativa se tomó el enfoque cualitativo como eje fundamental para el desarrollo del proceso, partiendo de la visión que se tiene acerca de la exploración, interpretación y comprensión de las necesidades del objeto investigado. Al respecto, Guerrero (2016) asegura que este tipo de estudio permite al investigador el contacto directo con el acontecimiento social o cultural de forma específica que, a su vez, no sólo responde a una problemática desde el reconocimiento e interacción con el sujeto investigado, sino que permite según Martínez (2011) y Hernández (2012) describir e interpretar acciones y lenguajes relevantes en relación con el entorno, de manera que se reconozca como heterogéneo y multiforme; es decir, que tiene una visión holística frente a la realidad social del foco de estudio.

Asimismo, este tipo de relación según Fernández y Rivera (2009) asume una interacción flexible y dinámica que consiente el intercambio verbal y comportamental, como vía de manifestación de experiencias e información que permitan la solución del problema planteado; convirtiendo esa realidad; según Martínez (2011) y Cardozo et al. (2019) en un fundamento humanista, que permite conocer y entender el entorno en el orden social de la persona investigada, percibida de manera cambiante y cognoscible para cada uno de los individuos en acción; de tal modo que, sean estos quienes aporten elementos necesarios para lograr el reconocimiento de las necesidades de su propio contexto, mediante la participación permanente en el proceso investigativo.

El aporte de este paradigma está orientado hacia el reconocimiento de las percepciones y conocimientos que tienen los estudiantes frente a la temática a desarrollar, donde se entenderán sus necesidades y expresiones frente a cada particularidad. Además, se instruye desde sus apreciaciones hacia el acercamiento de factores personales como sus gustos o aquellas cosas que desean frente a su educación y el uso del tiempo libre. Es más, no se quiere dejar un enfoque cuadrulado sobre sus

compresiones, sino que permitan ir más allá de lo que se plante y desea durante el tiempo de aplicación. A eso, Estrada et al. (2009) postulan un proceso sobre cómo desarrollar este tipo de investigación observado en la siguiente gráfica.

Gráfico 1. *Fases de la investigación cualitativa*



Nota. Esta investigación

Asimismo, reconociendo el carácter interpretativo y descriptivo de esta investigación, también se orienta desde la hermenéutica como otro enfoque a desarrollar. La hermenéutica según Barrero et al. (2017) como una interpretación que busca entender las expresiones humanas como textos, palabras y gestos; de tal suerte que el investigador logre comprender la situación a la que están sujetos los seres humanos. Así mismo, Hidalgo y López (2015) y Hernández et al. (2019) determinan que la hermenéutica al ser la interpretación de signos y vivencias alusivas a los individuos se convierte en un acto de comprender y captar el mundo desde las exteriorizaciones de cada sujeto.

De ese modo, la hermenéutica está validada ante el hecho de entender los estados sociales y la singularidad de la investigación con respecto a la individualización; es así como López (2013) determina que ese enfoque intensifica el respeto por la particularidad del investigado y de la información que emita, de tal modo que lleve a la indagación de situaciones diferentes y singulares. Análogamente, Rueda et al. (2008) aseguran que, desde esa versión, la esencia de este hecho es ver, leer o escuchar la -verdad- del investigado, de modo tal que se reduzca la generalización sobre una

sola concepción; porque se convierte en un error el suponer que todos piensan y actúan de la misma manera.

3.2. Tipo de investigación

Entendiendo cada concepto como condición independiente, se retoma a Sanca (2011), el cual refiere que el termino descripción es un registro detallado mediante el análisis propio del investigador, que permite entender las características y propiedades a partir de la clasificación, agrupación y síntesis de los datos, que más allá permitirán la profundización del tema investigado. Mientras que la interpretación puede ser concebida como la hermenéutica que en palabras de Montes (2013) es vislumbrada como un estar en el mundo, una comprensión de la realidad misma y la anticipación del comprender las cosas, convirtiéndose en la capacidad que tiene el ser humano de ver y asimilar el entorno desde una serie de datos, hechos, textos e imágenes que lleven a dicho proceso.

Por lo anterior y haciendo analogía de los conceptos individualizados; para la presente investigación cada hecho se convierte en virtud del momento de determinar la especificidad de los datos y la información propiamente establecida. Asumen, Aguirre y Jaramillo (2015) que el papel de la descripción dentro de la investigación cualitativa no es suficiente, ya que también es necesario el factor interpretativo, asumiéndolo como un foco realista en relación con los hechos propios del proceso. Así mismo, aseveran que desde un estado descriptivo e interpretativo se muestra garantía de la validez de una buena investigación; ya que mientras el primero permite recoger, caracterizar y sintetizar datos; el segundo lleva a la comprensión y determinación de la información. Si se concibe esta situación, describir e interpretar una realidad, determina una completa disposición y respeto por todo el proceso, ya que el hecho de describir significa estructurar de manera ética cada testimonio y respetar su propiedad; por su parte, interpretar simula la comprensión de las vicisitudes, con respecto de la verdad y de la necesidad simultanea de la investigación.

El uso de este tipo de estudio tiene las siguientes apreciaciones. Primero, al momento de llevar a cabo los instrumentos describir con claridad todo aquello que permita llevar a la categoría, problema y objetivo a desarrollar, de manera que no exista el sesgo informativo y metodológico. Segundo, desde los apartados descritos de manera suscita, es posible lograr una codificación e interpretación con mayor precisión, de manera que sea posible llegar a la categorización y subcategorización del estudio. A continuación, Estrada et al. (2009) presenta los pasos utilizados:

Gráfico 2. Fases del tipo de investigación descriptiva-interpretativa



Nota. Esta investigación

3.3.Población y muestra

3.3.1. Población y contexto

Para esta investigación se tiene en cuenta a 12 adolescentes entre 15 y 16 años, 12 padres de familia y 7 docentes de una Institución Educativa de San Andrés de Tumaco- Nariño. La contribución de ellos en la investigación está dada de manera independiente a los contextos educativos, pues aportan directamente al conocimiento teórico del caso. Esta población fue seleccionada porque desde una observación previa, se reconocen dudas acerca del uso de su tiempo libre, y que más que ayudarse desde la perspectiva de padres y docentes para reconocer algunos balances frente al impacto que este suceso tiene sobre ellos. Asimismo, acercarse a este contexto determina conocer su cultura y algunas visiones perenes sobre sus vivencias y experiencias, que son más que información, una contribución al conocimiento científico.

Según Rodríguez (2019) Tumaco se encuentra en el suroccidente de Colombia, cerca de la frontera con Ecuador, y posee un clima tropical húmedo. Su población es mayoritariamente afrodescendiente e indígena. Es accesible por vía aérea desde la ciudad de Santiago de Cali y por comunicación terrestre desde la ciudad de San Juan de Pasto. Tiene una altitud de 3 a 6 m.s.n.m,

donde se reconoce un clima cálido y húmedo y una temperatura de los 25,8°C. A su vez el Periódico de la Universidad Nacional de Colombia (2022) dice que este puerto de 253.637 habitantes cuenta con enormes potenciales en pesca, biodiversidad y talento humano. La imponente geografía de esta parte del sur del país que relaciona sierra y costa posee 10 ríos que desembocan en la rada de Tumaco, y una línea de manglar donde se forman laberínticos esteros, pero desde hace décadas sobrevive preso del temor por las acciones del delito, el narcotráfico, el terrorismo y la ausencia del Estado.

Ilustración 1. Mapa de Tumaco



Nota. Google imágenes

Tumaco desde su economía, según el mismo periódico, se muestra como un lugar fuerte en la pesca artesanal y el cultivo del camarón. En los últimos años se ha presentado un desarrollo en explotaciones agrícolas; se han tecnificado cultivos presentes en la zona, como la palma africana, el arroz seco, y el cacao. El cultivo del cacao es muy aprovechado entre la población campesina; también se cultiva la tagua, conocida como nuez de marfil o marfil vegetal, es la semilla de la palma *Phytelephas macrocarpa* y su producción, aunque en decadencia en el municipio, sigue siendo alta.

A cerca de su educación, en MEN determina que tiene 65 establecimientos educativos estatales y 13 de ellos están en el sector urbano. En un 6,1% tiene cobertura a nivel de educación superior por la presencia de la Universidad de Nariño y la Universidad Nacional sede Colombia. No obstante, desde estudios estandarizados se muestra que el 60% de la población es analfabeta, teniendo como explicaciones la falta de oportunidades económicas y el gusto por el trabajo y el dinero. Muchos de los habitantes se han dedicado a construir su cultura en base al cuidado de sus creencias religiosas y artesanales como lo son la pesca, la danza y el cultivo de coco, evitando claramente

prepararse académicamente y salir de ese lugar.

De otra parte, su cultura deportiva es basada en el fútbol, aunque no ha sido un lugar de grandes encuentros deportivos, sin embargo, muchos jóvenes han surgido en estas tierras siendo grandes jugadores en las ligas Colombianas. Quizá el deporte es una de las formas sobre las cuales los jóvenes están apostando hoy por hoy, no en vano practican diariamente esta disciplina aun careciendo de herramientas y materiales para hacer. Es una de las formas en las que utilizan el tiempo libre y fortalecen su espíritu competitivo. Investigaciones como la de Rodríguez (2019) aseguran que este lugar permite que las personas logren tener una relación fuerte con el ambiente, sobre todo porque cada vez el gusto por la actividad física en tierra y agua se vuelve más fuerte.

Alrededor del contexto poblacional se tienen en cuenta algunas situaciones importantes. Las familias de los estudiantes están en niveles socioeconómicos de 1 y 2, quienes se dedican a labores agrícolas, pesca, trabajo doméstico y pocos son profesionales, no obstante, los adolescentes tienen comportamientos asertivos alrededor de su academia y son estudiantes regulares. Estos sujetos demuestran gran calidad en su formación familiar, aunque muchos evitan mostrarse al público y solamente se arriesgan a lo que realmente les interesa. Muchos son activos en el deporte, las mujeres son dedicadas a la danza y a bailes tradicionales y los hombres prefieren jugar fútbol, voleibol de playa y natación. Muestran indicios aceptables en su salud, pese a que el lugar habitado sufre de problemas en humedad, basuras y contaminación marítima que influyen directamente en esa determinación.

Ilustración 2. *Situación de Tumaco*



Nota. Google imágenes

3.3.2. Muestreo y criterios de inclusión

La población se cataloga como pequeña ante la intención de la investigación, por tanto, para este punto se tuvo en cuenta criterios e inclusión y exclusión para comprender la muestra que participará en el proceso de intervención.

3.3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

En este apartado se tuvo en cuenta la participación de la población desde el consentimiento y asentimiento informados vistos en el anexo A. Para poder llevar a cabo ese tipo de situaciones se dividió a la población con diversas situaciones que permitieron observar si estaban o no en la capacidad de aportar a la investigación.

- *Para los adolescentes:* se plantearon los siguientes criterios de inclusión y claramente si no cumplen con ello se convierte en un criterio de exclusión:
 - Oscilar entre 15 y 16 años.
 - Ser residente en Tumaco.
 - Haber tenido experiencia académica y otras responsabilidades.
 - Contar con el permiso de sus padres y/o acudientes.
 - Haber firmado el asentimiento informado.
- *Para los padres de familia:* se plantearon los siguientes criterios de inclusión y claramente si no cumplen ello se convierte en un criterio de exclusión:
 - Ser padre/madre o acudiente de los estudiantes seleccionados
 - Ser residente en Tumaco
 - Estar empleado independiente o dependiente
 - Haber firmado el consentimiento informado
- *Para los docentes y/o administrativos:* se plantearon los siguientes criterios de inclusión y claramente si no cumplen ello se convierte en un criterio de exclusión:
 - Tener el cargo de docente o administrativo en una escuela o colegio del lugar
 - Ser residente en Tumaco
 - Haber firmado el consentimiento informado

3.3.2.2. Resultados para la selección de la muestra

Luego de haber recolectado los consentimientos y asentimientos informativos, se permitió evidenciar la participación de la siguiente población:

- *Para los adolescente:* de los 12 seleccionados, se reconoció que solamente 10 de ellos lograron la participación en esta investigación. Los dos que no participaron, no llenaron el asentimiento ni consentimiento informado.
- *Para los padres de familia:* de los 12 padres de familia, solamente decidieron colaborar 6 de ellos. Los 6 restantes no participantes mostraron sus razones de la siguiente manera: 2 de ellos no cuentan con el tiempo para dedicar a una entrevista pues se dedican a trabajar de 7 am a 9pm, 1 de ellos afirmó que no reside en Tumaco y que solamente es el hermano de uno de los participantes, entonces no creía aportar mucho, los 3 restantes no quisieron firmar el consentimiento informado, pero si dieron permiso a sus hijos para participar.
- *Para los docentes y/o administrativos:* después de esperar prácticamente 2 meses para obtener respuesta de todos aquellos docentes y administrativos que se necesitaban, únicamente tres de ellos accedieron a prestar una entrevista para contribuir al presente conocimiento. Las razones fueron simplemente el tiempo, no contaban con eso para participar.

Tabla 2. Resultados de la muestra

Adolescentes	Padres de familia	Docentes y administrativos	Total, de participantes
10	6	3	19
Aceptaron	Aceptaron	Aceptaron	

Nota. Esta investigación

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para el presente proceso investigativo, cada técnica e instrumento obedece a la necesidad adscrita a cada objetivo específico, siendo cada uno de estos determinantes de la viabilidad y veracidad en la obtención de datos. Por consiguiente, se presenta a continuación de manera precisa cada técnica e instrumento, desde su teorización hasta la importancia frente al objetivo mismo que se va a desarrollar en la investigación propiamente dicha.

3.4.1. Entrevista en profundidad

La entrevista en profundidad y su instrumento, guion de entrevista, se convierten en los referentes para la recolección de datos específicos. Inicialmente, la entrevista en profundidad para Sierra (2019) y López y Pierre (2011) permite adentrar y detallar la vida del otro, comprender gustos, angustias, peticiones y necesidades relevantes del sujeto investigado, a partir de la construcción de un paso a paso sobre la experiencia y conocimiento del otro, de manera que haya acceso determinante

en la mente de las personas desde el descubrimiento de sus relaciones sociales y realidad.

Cierto es que, para cumplir con los postulados anteriores, esta técnica se determina a partir de: la presencia de un sujeto entrevistado que permita la interacción y responsabilidad con referente a las intenciones investigativas; un entrevistador que oriente el proceso, en la medida que lo dirija a un foco investigativo estructurado; y, por último, el guion de entrevista que dirige el proceso de manera ordenada y coherente a favor de las necesidades del proyecto. Sin embargo, Troncoso y Amaya (2016) recomiendan que antes de intervenir con esta técnica e instrumento, el investigador debe tener en cuenta tres factores: primero; el espacio físico o virtual, segundo, consentimiento informado, y tercero, equipos audiovisuales para el registro de la información, que permiten adquirir información no verbal de los sujetos y por ende deben estar preparados y admitidos por los mismos para el desarrollo progresivo de la entrevista.

Ante eso, e necesario aclarar, que esta técnica se utiliza para docentes y padres de familia y no para las adolescentes, debido a que se teme que, al utilizar la entrevista en las adolescentes que participan de ella, éstas no se expresen con sinceridad y/o presenten indisposición para ello. Para la aplicación de la entrevistas, se desarrollan las preguntas expuestas en el anexo B y C para aquellos que han aceptado desde el muestreo participar en la investigación aportando a su finalidad. Dentro de esos anexos de contribuye a la organización del lugar, el tiempo y materiales para aportar a la recolección de información entre los que se encuentra: talento humano, aula, grabado y toma de notas. Con esto se recolecta la información para ser organizada en matrices y analizada en el capítulo cuatro.

3.4.2. Grupo focal

Dentro de su concepción, el grupo focal ha sido determinado como una fuente de información de gran riqueza en la investigación social, además de ser en palabras de Hamui y Varela (2013) un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos; se la puede entender como una entrevista que se realiza de manera grupal, que utiliza la comunicación entre el investigador e investigados para obtener la información sobre la que se está averiguando. Por su parte, para la realización del grupo focal se utilizó como instrumento el guion para grupo focal (ver anexo D), el cual se aplicó a través de la organización de los encuentros guiados por el moderador, cuyo papel fue asumido por las investigadoras, las cuales según Buss et al. (2013) deben: conocer el contexto del entrevistado,

recuperar la cualidad de lo expresado en lenguaje común, focalizar la conversación en determinados temas, identificar cambios de las descripciones o los significados respecto de ciertos temas y mantenerse abiertas a cualquier novedad que surja en el proceso.

El grupo focal estuvo destinado a los adolescentes, decido de esa manera porque es una población pequeña que desde su propia conversación generan nuevos conocimientos. Este se desarrolla desde un tiempo, horario y espacio establecido por el moderador, donde se realizan las preguntas estandarizadas que conllevan a la búsqueda del impacto que tiene el tiempo libre en sus vidas a partir de su concepción, actitud y práctica.

3.5. Síntesis metodológica de la investigación

Tabla 3. Síntesis metodológica de la investigación

Objetivo específico	Categorías	Técnicas	Instrumentos	Participantes
Indagar el impacto que tiene el uso del tiempo libre en los adolescentes en la literatura actual.	Marco referencial	Revisión de bibliografía	Descripción de escritura	Teoría de la investigación
Aplicar técnicas de recolección de información a adolescentes, padres de familia y docentes para la observación del impacto sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño).	Concepciones Actitudes Prácticas (Capitulo III)	Entrevista Grupo focal	Guion de preguntas para entrevista y grupo focal	10 adolescentes 6 padres de familia 3 docentes
Analizar el impacto del uso de tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño)	Análisis de resultados	Entrevista Grupo focal Matrices	Guion de preguntas para entrevista y grupo focal	10 adolescentes 6 padres de familia 3. docentes Matrices de codificación y análisis

Nota. Esta investigación

3.6. Consideraciones éticas

Se asume que la ética tiene que ver con tomar decisiones, actuar y asumir las consecuencias

y efectos de ello. También, se relaciona con valores y normas, tanto generales como específicos de determinado gremio y grupo social. En el caso de la investigación científica, lo ético tiene que ver con las motivaciones y propósitos que orientan el quehacer investigativo. es necesario reconocer los reglamentos existentes en conformidad con la investigación, en primer lugar, la Resolución 8430 de 1993 - 1, asume en su artículo 5 que en toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar. Asimismo, en el artículo 6 dice que la investigación que se realice en seres humanos se deberá desarrollar conforme a los siguientes criterios:

- Se ajustará a los principios científicos y éticos que la justifiquen.
- Se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos (mínimos), los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.

Asimismo, el código de ética de investigación científica y tecnológica asegura debe existir:

- Respeto por las personas: se trata de considerar a los individuos como agentes autónomos y proteger a aquellos que tuvieran menor autonomía.
- Principio de beneficencia: consiste en la obligación de no causar daño y de asegurar el bienestar de los sujetos de la investigación, según una evaluación previa de potenciales riesgos y beneficios.
- Principio de justicia: consiste en la distribución igualitaria de potenciales riesgos y beneficios de la investigación dentro de la sociedad, de tal forma que en el desarrollo del estudio se evite el perjuicio de la población vulnerable u otro tipo de preferencias indebidas en la selección de los participantes.

3.7.Procedimientos

A continuación, se muestra la tabla que se debe tener en cuenta para el desarrollo final del proceso de investigación denominado: El uso del tiempo libre: un estudio cualitativo en adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés de Tumaco (Nariño)

Tabla 4. *Procedimiento de la investigación*

Objetivos	Actividades	Instrumento	Responsables
Indagar el impacto que tiene el uso del tiempo libre en los adolescentes en la literatura actual.	-Búsqueda de referentes -Construcción de marco referencial	No aplica	Ninfa Durley Montaño Alban, Lorcy Viviana Ramos Enríquez y Pilar Eliani Reinel Montaño
Aplicar técnicas de recolección de información a adolescentes, padres de familia y docentes para la observación del impacto sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño).	-Elaboración de guiones -Acercamiento a la población -Recolección de información	-Formato de guion -Consentimiento y asentimiento informado	Ninfa Durley Montaño Alban, Lorcy Viviana Ramos Enríquez y Pilar Eliani Reinel Montaño
Analizar el impacto del uso de tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño)	-Transcripción de datos -Codificación	Tabla de codificación	Ninfa Durley Montaño Alban, Lorcy Viviana Ramos Enríquez y Pilar Eliani Reinel Montaño

Nota. Esta investigación

Para el desarrollo de la investigación se ha planteado tres momentos cruciales que evidencia el enfoque fundamental del proceso:

-Fase inicial: esta plantea el reconocimiento de la idea y la estructura fundamental de la investigación, en la que se centra una problemática sobre la ocupación del tiempo libre.. Seguido a eso, se justifica y teoriza el proceso desde concepciones, normativa y conceptualizaciones que

influyen en la comprensión del contexto y la realidad. Luego se tiene en cuenta la metodología y los supuestos que organizan la intervención investigativa y afianzan la realidad desde los elementos como técnicas e instrumentos, que están direccionados hacia la población específicamente.

-Fase central: entiende que la práctica de los instrumentos permite la recolección de datos para cada objetivo específico. Esa información se deposita en una matriz manual de Excel, luego se codifica y por último se triangula según los aspectos determinantes. Posterior a eso, se reconocen los resultados desde el aspecto escritural y la discusión que se realiza luego de la triangulación de las categorías inductivas o emergentes de las proposiciones grupales. También se debe respetar que en esta fase se cumplirán los tres objetivos específicos a partir de su respectivo instrumento:

Tabla 5. Cronograma de técnicas e instrumentos

Objetivo específico	Categorías	Técnicas	Instrumentos
Indagar el impacto que tiene el uso del tiempo libre en los adolescentes en la literatura actual.	Tiempo libre Concepciones Actitudes Prácticas Beneficios (Capítulo II)	Revisión de bibliografía	Descripción de escritura
Aplicar técnicas de recolección de información a adolescentes, padres de familia y docentes para la observación del impacto sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño).	Concepciones Actitudes Prácticas (Capitulo III)	Entrevista Grupo focal	Guion de preguntas para entrevista y grupo focal
Analizar el impacto del uso de tiempo libre en los adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés De Tumaco (Nariño)	Tiempo libre Concepciones Actitudes Prácticas Beneficios (Capítulo IV)	Entrevista Grupo focal Matrices	Guion de preguntas para entrevista y grupo focal

Nota. Esta investigación

-Fase final: En esta fase se concluye el proceso desde el reconocimiento del cumplimiento o no de los objetivos a partir de la pertinencia metodológica. Se tiene en cuenta si todo lo mencionado en las dos fases anteriores tuvo prevalencia y trató el contexto de una manera significativa. Además, se expresan recomendaciones frente a lo positivo y faltante del proceso investigativo, sobre todo porque es el momento en que se evidencia el aporte científico.

CAPITULO IV

Análisis de resultados

Presente estudio en su capítulo cuatro demuestra desde la evidencia existente y científica, el proceso mediante el cual fueron orientados los objetivos y la sistematización de la información que, desde el trabajo de campo suscitó. De igual forma, se reconoce la pertinencia del proceso frente a la solución del problema planteado, aludiendo a los sujetos que permitieron el reconocimiento informativo de características que fundamentan la ruta de estudio. En el presente capítulo se encuentra la descripción de los resultados de la siguiente manera. Primero, cada uno cuenta con una interpretación por categorías y grupos poblacionales, acción que permite en segundo momento relacionar a manera de percepción de las investigadoras, los momentos más relevantes de cada objetivo. En el tercer momento, se estructuran las matrices con proposiciones agrupadas que suscitan las categorías inductivas. En el cuarto punto, se realizan las discusiones necesarias según los resultados de cada uno de los objetivos específicos.

Para el análisis de cada una de las categorías se tiene en cuenta el proceso de codificación abierta, selectiva y axial. Bajo las bases de Hernández et al. (2014) la codificación abierta es el proceso analítico por medio del cual se identifican los conceptos y se descubren en los datos sus propiedades y dimensiones. La codificación selectiva es un proceso de integración y refinamiento teórico. La codificación axial permite relacionar categorías y subcategorías. Se llama axial porque todo circula alrededor de un eje o categoría a la que se le asignan de manera jerárquica subcategorías.

Para realizar la codificación abierta fue necesario realizar lectura de las entrevistas y grupo focal con el fin de comprender el contexto para posteriormente realizar una lectura más lenta y detallada en donde se identifican términos, se comparan y teniendo en cuenta sus características, similitudes se agrupan en categorías. Es de anotar que, para ello, se realizan varias lecturas ya que se requiere realizar inferencias de algunas expresiones con el fin de determinar la categoría a pertenecer. Para la codificación selectiva se tuvo en cuenta la teoría y la relación directa con la agrupación de conceptos. Para la codificación axial, se hace una relación entre la teoría y las proposiciones agrupadas por cada contexto.

A continuación, se muestra el proceso analítico de la siguiente forma. Se explicará la codificación abierta por poblaciones abordando directamente las categorías que se estudiaron y las subcategorías expuestas por ellos, de ahí se reconocerá el proceso de proposiciones agrupadas por

población y la relación directa entre ellos para finalmente hacer una relación con la teoría mediante una matriz de estudio.

4.1. Análisis de codificación abierta para docentes

4.1.1. Codificación abierta concepciones en docentes

Tabla 6. Codificación de entrevista para categoría de concepciones sobre el uso de tiempo libre en docentes

Categoría Impacto sobre el uso del tiempo libre	Docentes		
Categorías	Código del participantes	Pregunta 1	Pregunta 2
Concepciones sobre el uso del tiempo libre	D1	Entiendo por tiempo libre como el espacio en el que uno lo puede realizar para hacer diferentes actividades a las laborales que generen tranquilidad.	Para mí el buen uso del tiempo libre me trae beneficios como tener una buena salud mental, física y emocional dependiendo de la actividad que se realice ya que uno se sale de la rutina en donde todo es trabajo.
	D2	Es un espacio o un periodo de tiempo donde una persona no tiene responsabilidades u obligaciones que cumplir o no tiene una actividad pendiente, por ende, lo toma como para hacer actividades de diversión o tomarlo como descanso y tranquilidad.	Un beneficio que yo le miro al tiempo libre, dependiendo de trabajo o estudio nos puede ayudar a reconstruirnos o tomar un receso es bueno para reponernos ya sea físicamente, mentalmente, para nuevamente tomar las actividades con otra perspectiva, con nuevas ideas, con más energía, más activo.
	D3	Es un momento donde cada persona tiene para reconstruirse y tranquilizarse, formarse desde diferentes particularidades dependiendo de la actividad que se realice uno busca es formar y seguir creciendo la	Los beneficios que trae consigo son muchos ya que incide de una buena manera según como se lo practique si se realiza una actividad deportiva consigo traerá a que nosotros mejoremos nuestra situación nutricional por la energía que se gasta realizando

		identidad que lo identifica a cada uno de nosotros siempre y cuando se lo utilice de una buena manera.		ejercicio, también creo yo que contribuye a procesos de aprendizaje, memoria, mejorando capacidades para incrementar la motivación y controlar ciertas emociones que día a día conlleva nuestra carga laboral y personal.	
Codificación	Tres docentes	Subcategorías repetidas	Total	Subcategorías repetidas	Total
		Esparcimiento	3	Mejor salud mental y física	3
		Libertad	3	Memoria	2
		Tranquilidad	2	Motivación personal	2

Nota. Esta investigación

4.1.1.1. Esparcimiento

A partir de la tabla 6 en la pregunta número uno se reconoce que los docentes desde sus propias perspectivas asimilan que el tiempo libre es una forma directa para generar esparcimiento y ocio, donde su sentido es positivo cuando mencionan, por ejemplo *“Entiendo por tiempo libre como el espacio en el que uno lo puede realizar para hacer diferentes actividades a las laborales”*, esto entendiendo que va a determinar una nueva relación consigo mismo y el ambiente. De igual manera, expresiones como *“es un momento donde cada persona tiene para reconstruirse”* contribuyen a la concepción más adecuada sobre el tiempo libre desde esta subcategoría.

4.1.1.2. Libertad

Una de las expresiones más repetitivas en la pregunta uno dentro de la entrevista fue la libertad como un suceso bastante importante, en el que los participantes aseguran que cualquier momento de descanso se relaciona con el concepto de tiempo libre, es más, afirman que *“es no tiene responsabilidades u obligaciones que cumplir o no tiene una actividad pendiente, por ende, lo toma como para hacer actividades de diversión o tomarlo como descanso y liberación”*. Son expresiones que evidencian cuán importante es la libertad de opinión y concepto del tiempo libre.

4.1.1.3. Tranquilidad

En la pregunta uno, mencionan que, al tomar un tiempo de descanso, los participantes

reconocen que el tiempo libre es un momento para estar en tranquilidad alrededor de las actividades que seleccionan, es más inducen a fortalecer su vida en relación con todo lo que puedan propiciar y realizar. Afirman que el tiempo libre es *“es un momento donde cada persona tiene para reconstruirse y tranquilizarse”*, lo que significa dar una concepción más profunda de lo que en realidad posibilita.

4.1.1.4. Mejorar la salud y física

En la tabla 6 en la pregunta 2 se evidencia que los participantes aseguran que uno de los beneficios del buen uso del tiempo libre es la mejora en la salud, sobre todo porque permite sentirse feliz y sin dolencias, tal como lo dicen *“me trae beneficios como tener una buena salud mental, física y emocional dependiendo de la actividad que se realice ya que uno se sale de la rutina en donde todo es trabajo”*. Esto evidencia que el uso del tiempo libre alrededor de actividades que incluyan gasto energético les va a propender este tipo de beneficios y así adquirir habilidades para el desarrollo de sus tareas cotidianas.

4.1.1.5. Memoria

Los maestros reconocen que uno de los beneficios alrededor del uso del tiempo libre es el mejoramiento de la memoria, pues va a determinar la organización del tiempo, la creación de actividades y la participación en múltiples lugares, afirmando: *“creo yo que contribuye a procesos de aprendizaje, memoria, mejorando capacidades para incrementar la motivación y controlar ciertas emociones que día a día conlleva nuestra carga laboral y personal”*.

4.1.1.6. Motivación

Los docentes aseguran que el uso del tiempo libre permite que cada persona dentro de su rol asegure con gran precisión el amor propicio y el crecimiento de su propia autoestima a partir de la automotivación, ya que durante las actividades que puedan desarrollar es indispensable que el sujeto analice y reflexione acerca de sus actitudes buenas o malas frente al desarrollo de sus propias posibilidades. Asimismo, determinaron que favorece a la autocrítica y la toma de decisiones frente a las experiencias que el contexto pueda propiciar, así lo afirman *“Es un momento donde cada persona tiene para reconstruirse y tranquilizarse, formarse desde diferentes particularidades dependiendo de la actividad que se realice”*.

4.1.2. Codificación abierta para categoría de actitudes desde la perspectiva del docente

Tabla 7. Codificación de entrevista para categoría de actitudes sobre el uso de tiempo libre en los adolescentes desde la percepción de los maestros.

Categoría Impacto sobre el uso del tiempo libre	Docentes		
Actitudes sobre el tiempo libre	Código del participantes	Pregunta 1	Pregunta 2
	D2	<p>Hoy en día pienso que en la adolescencia en la actualidad se padece de un exceso de tiempo libre y es mal manejado, lo toman como tiempo libre pero en realidad es como desaprovechado, no como para una diversión sana ni para un descanso apropiado del cuerpo porque en la actualidad estamos con en una sociedad mal influenciada, dañada en donde los jóvenes se han dejado llevar por el consumo de sustancias psicoactivas, el internet ha reducido mucho la actividad en los adolescentes , por esa razón pienso que hoy en día la actitud de los jóvenes frente al uso del tiempo libre es desaprovecha o inadecuada ya que no se utiliza para el descanso ni el disfrute sano.</p>	<p>Dependerá del tipo de adolescente, del tipo de pensamiento, me refiero a que los adolescentes tienen un comportamiento de mucho ocio como no tienen muchas responsabilidades, les dedican mucho tiempo a las redes sociales, a las nuevas tecnologías y también a los malos hábitos, entonces en su tiempo libre se preocupan más por tener comportamientos mal influenciados y prefieren disfrutar más de los malos hábitos y el uso masivo de la tecnología.</p>
	D3	<p>Las actitudes varían de acuerdo con los intereses personales de cada adolescente, puede ser de carácter social, deportivo, cultural, aunque en la mayoría esta influenciada en la</p>	<p>Hoy en día el comportamiento de la adolescencia se ha ido perdiendo con forme ha ido pasando el tiempo, en la actualidad la adolescencia también confunde que con que tiempo libre es tiempo para generar dinero, talvez la palabra independencia ha llevado a los</p>

		actualidad con medios de entretenimiento, cine, tecnología, redes sociales, pero se observa que la actitud por lo general es positiva porque los jóvenes hacen lo que les gusta hacer.		jóvenes a alejarse del vínculo afectivo de la familia porque comienzan una mayor autonomía, libertad, y que en general están influenciadas por su entorno.	
Codificación	Tres docentes	Subcategorías repetidas	Total	Subcategorías repetidas	Total
		Interés	3	Independencia	3
		Mal uso del tiempo libre	3	Autonomía	3
		Deporte	3	Toma de decisiones	2

Nota. Esta investigación

4.1.2.1. Interés

En la tabla 7, específicamente en la pregunta uno, se evidencia que dentro de las actitudes que han logrado observar los docentes se resalta el interés que previo, durante y posterior debe existir en cuanto a la organización y realización de actividades debe existir, así lo mencionan: *“las actitudes varían de acuerdo con los intereses personales de cada adolescente, puede ser de carácter social, deportivo, cultural”*. Es esta particularidad la que permite y emana un gran significado en la actitud de los adolescentes, pues están expuestos a incluirse dentro de programas y proyectos que generen interés para realizar actividades novedosas. El interés es entonces la premisa para que el adolescente reconozca algún encanto o gusto por las situaciones contextuales y dimensionales.

4.1.2.2. Mal uso del tiempo libre

Aunque la intención propia de la investigación es reconocer el aspecto positivo del uso del tiempo libre, los docentes reconocen desde sus perspectivas que la actitud de los estudiantes podrá parecer positiva para ellos porque de alguna manera suplen sus gustos y necesidades, no obstante, se ha reflejado en la sociedad que pasan mucho tiempo en redes sociales y jugando en los computadores sin encontrarle algún provecho cognitivo y comportamental que sirva para su desarrollo vital. Entonces, ellos se han encargado de comentar que los estudiantes deben tener orientaciones frente a cómo utilizar el tiempo libre para que realmente su actitud se positiva porque aprenden algo nuevo y no solo por suplir sus necesidades corporales y emocionales. Lo refieren diciendo: *“hoy en día pienso que en la adolescencia en la actualidad se padece de un exceso de tiempo libre y es mal*

manejado, lo toman como tiempo libre, pero en realidad es como desaprovechado, no como para una diversión sana ni para un descanso apropiado del cuerpo porque en la actualidad estamos con en una sociedad mal influenciada, dañada en donde los jóvenes se han dejado llevar por el consumo de sustancias psicoactivas, el internet”.

4.1.2.3. Deporte

Una de las cuestiones más repetitivas dentro de la conversación con cada docente es los adolescentes en su mayoría crean actitudes positivas cuando se tratan de actividades lúdicas y deportivas, esto aludiendo que generan momentos de desestrés e incrementan gasto de energía y liberación de endorfinas que producen adrenalina y felicidad. Esto significa que va a propender un estado de ánimo correcto, mayor energía a lo largo del día y buenas actitudes frente a todas las responsabilidades del caso. La vida deportiva es una de las tantas maneras de generar actitudes positivas, sobre todo cuando se trata de apreciar los momentos libres que luego de jornadas académicas y laboras existen.

4.1.2.4. Independencia

Alrededor de la pregunta dos de la tabla 7, los maestros reconocen que frente al comportamiento de los adolescentes se evidencia gran independencia toda vez que se aproveche el tiempo libre. Muchos logran manejar su vida con gran responsabilidad cuando comienzan a realizar actividades extraescolares, se ven adolescentes con mayor madurez porque han enriquecido su conocimiento, su actitud y sus propias prácticas. Afirman que “...*pero se observa que la actitud por lo general es positiva porque los jóvenes hacen lo que les gusta hacer y son independientes*”.

4.1.2.5. Autonomía

Los maestros reconocen que los jóvenes muestran mayor autonomía en sus actividades cuando aprovechan el tiempo libre en tareas que enriquezcan su conocimiento, actitud y práctica. Mencionan: “...*la actitud por lo general es positiva porque los jóvenes hacen lo que les gusta hacer*”. Los adolescentes que tienen una buena autoestima logran comprender su desarrollo biológico y no se afectan por los cambios evidentes en su cuerpo; también serán capaces de comprender y organizar en su vida todas las actividades que les gustan y las que posiblemente utilizarían en su tiempo libre.

4.1.2.6. Toma de decisiones

Una cuestión importante que se desarrolla en el tiempo libre desde la actitud es la toma de

decisiones frente a lo que se desea realizar y lo que es importante para ellos. Los maestros afirman que la toma de decisiones para el uso del tiempo libre es tan personal, porque va a depender del gusto de la persona, no obstante, aseguran que deben enfatizarse en acciones que propicien su desarrollo y acercamiento a las ideas de proyección.

4.1.3. Codificación abierta para categoría de prácticas en los adolescentes desde la perspectiva del docente

Tabla 8. Codificación de entrevista para categoría de prácticas sobre el uso de tiempo libre en los adolescentes desde la percepción de los maestros.

Categoría Impacto sobre el uso del tiempo libre	Docentes		
Categorías	Código del participante	Pregunta 1	Pregunta 2
Prácticas frente al uso del tiempo libre	D1	He mirado que las maneras en la que la usan varían dependiendo de la edad del adolescente y el género, lo utilizan para ir a cine, escuchar música, pasear con las mascotas, compartir tiempo con amigos, amigas, la familia también está, lo utilizan para realizar algún tipo de actividad recreativa como un deporte o algún ejercicio o aprender algún idioma nuevo, o también lo utilizan de una manera inadecuada según lo que ellos cuentan que se dedican a pasar toda una tarde en un video juego, redes sociales a andar con amistades que en realidad no son sanas.	Varía mucho el comportamiento según la actividades que realizan, si es algún deporte por lo general se los observa activos con mucha energía luego ya se los ve cansados, pero con el autoestima muy alto, en mi pensar varía mucho en cuanto a como lo utilizan si lo utilizan para abusar de ciertas sustancias tóxicas o lo utilizan para pasar tiempo en amigos, pero con malos hábitos y por lo general el estado de ánimo y comportamiento es muy bajo.
	D2	Hay diferentes formas en la que los adolescentes hoy en día utilizan el tiempo, hay unos que no lo usan para un descanso o una reposición adecuados hay otros que sí	Dependiendo en que se emplee este tiempo libre los adolescentes tienen diferente comportamiento por ejemplo no es lo mismo un adolescente que haya

		que lo utilizan para pasar tiempo en familia, para el deporte, para descansar, en realidad son distintas formas y eso en base a su entorno a sus amistades y a sus influencias.		descansado, que haya hecho buen uso del tiempo libre a otro que lo haya dedicado a al uso de redes sociales, al uso de sustancias psicoactivas, esto le va a cambiar el semblante, su ambiente, su desempeño.	
	D3	He observado que los adolescentes de hoy en día utilizan el tiempo libre de acuerdo a los intereses o pasiones que consigo tienen o pueden estar encaminadas a distintas actividades que ayudan a recrearse como el deporte, ejercicio, meditar, descansar de una buena manera, también unas en la que por influencias de la sociedad en la que convivimos o por falta de personalidad en el proceso de adolescencia y forman nuestra identidad está sujeta a la música que en realidad llevan a que jóvenes lleven otro rumbo y están en riesgo de consumo de alcohol, cigarrillo, drogas, violencia sexual y económica.		Hoy en día los adolescentes muestran una autoestima alta, satisfacción positiva cuando realizan cierta actividad ya dependiendo del tipo de personalidad de cada persona y en realidad es un desafío para nosotros los docentes las influencias de las redes sociales presentan un desafío importante para la educación de los adolescentes.	
Codificación	Tres docentes	Subcategorías repetidas	Total	Subcategorías repetidas	Total
		Salir de casa	3	Vida activa	3
		Actividad física	3		

Nota. Esta investigación

4.1.3.1. Salir de casa

A partir de la tabla 8 en su pregunta uno, los maestros reconocen que lo que más se observa dentro de las prácticas de los estudiantes son repetitivas salidas fuera de la casa para cumplir con las actividades que les gusta, es decir que poco realizan actividades dentro de la casa. Les gusta los ambientes y tareas que tengan que salir del contexto del colegio y del hogar, porque así desarrollan más habilidades y competencias sociales y deportivas. Esto se evidencia cuando refieren: “*lo utilizan*

para ir a cine, escuchar música, pasear con las mascotas, compartir tiempo con amigos , amigas , la familia también esta , lo utilizan para realizar algún tipo de actividad recreativa como un deporte o algún ejercicio o aprender algún idioma nuevo”

4.1.3.2.Actividad física

Según los maestros, los estudiantes practican con mayor determinación las prácticas deportivas, que inciten de manera directa al trabajo corporal y a toda la cuestión de energía. Es este momento donde los estudiantes aprecian de manera directa todo lo que el ambiente les propicie y les permita conocer. Mencionan así: *“lo utilizan para pasar tiempo en familia, para el deporte, para descansar, en realidad son distintas formas y eso en base a su entorno a sus amistades y a sus influencias”*.

4.1.3.3.Vida activa

Dentro de los comportamientos más importantes, es que los estudiantes demuestran tener una vida más activa cuando realizan actividades en su tiempo libre. Seguramente su personalidad se estructura de manera más crítica y analítica alrededor de sus responsabilidades académicas y deberes del hogar. Así lo mencionan diciendo: *“He observado que los adolescentes de hoy en día utilizan el tiempo libre de acuerdo a los intereses o pasiones que consigo tienen o pueden estar encaminadas a distintas actividades que ayudan a recrearse como el deporte, ejercicio, meditar , descansar de una buena manera”*.

4.2.Análisis de codificación abierta para padres de familia

4.2.1. Codificación abierta de concepciones, actitudes y prácticas según percepción de padres de familia

Tabla 9. Codificación de entrevista para las tres categorías sobre el uso de tiempo libre en los adolescentes desde la percepción de padres de familia

Categorías	Subcategorías	Repeticiones
Concepciones sobre el uso del tiempo libre	Salir de la rutina	6
	Realizar otras actividades	6
	Genera energía	6
	Modifica las conductas y hábitos	5
Actitudes de los adolescentes frente al uso del tiempo libre	Responsabilidad	6
	Mejor rendimiento académico	6
	Felicidad	5

Prácticas de los adolescentes frente al uso del tiempo libre	Prácticas deportivas	6
	Prácticas culturales	5

Nota. Esta investigación

4.2.1.1. Salir de la rutina

Los padres de familia en la categoría de concepciones reconocer que el tiempo libre significa salir de la rutina, en la que tanto ellos como sus hijos pueden realizar tareas distintas a las de su trabajo y las de su estudio. Entienden que todas las personas que están dentro de la parte laboral y académica deben estar alrededor de horarios de esparcimiento, sobre todo porque les va a permitir relacionarse en otros aspectos y plantear mejor su proyecto de vida. Dicen así: *“El tiempo libre es estar tranquilo y salir de la rutina de trabajo”*.

4.2.1.2. Realizar otras actividades

Los docentes desde su concepción afirman que el tiempo libre es una oportunidad para que los adolescentes puedan apreciar otras posibilidades de invertir su tiempo, pues se ha visto que, con el colegio y los deberes del hogar, muchos evitan realizar actividades extras. Entonces la posibilidad que genera este tipo de momentos va a enriquecer el rol de los jóvenes en sociedad al abrir nuevas puertas a oportunidades deportivas, artísticas y culturales.

4.2.1.3. Genera energía

El concepto que manejan los padres sobre energía está ligado a la activación corporal, donde los adolescentes serán capaces de producir movimiento para liberar las tensiones que con el tiempo y sus actividades puedan demostrar. Los padres desde su concepto aseguran que es posible que las actividades que se organicen y se creen fuera de las normales, son un lienzo para que el adolescente entienda nuevos horizontes y sobre todo que construya su personalidad en base a los gustos que nacen. Corroborando eso dicen: *“El tiempo libre es un momento en el que uno puede realizar otras actividades, aquellas que diviertan y ayuden a estar saludable”*.

4.2.1.4. Modifica conductas y hábitos

Los padres de familia afirman que el tiempo libre es un lugar para que los adolescentes reflexionen sobre sus conductas y mejoren sus hábitos, es decir, les permite construir bases sólidas para criticar y comprender su rol en esas tareas. Ellos dicen que hay jóvenes que no saben cuál es su rumbo en la vida y que muchas veces utilizar ese tiempo en nuevas tareas los guía y fortalece en esa

línea práctica y de conocimiento. Esto quiere decir, que es una ayuda para que los padres comprendan sobre la importancia de criar a sus hijos desde diferentes ocupaciones. Se refiere con: *“Los padres de familia mencionan que el tiempo libre es un momento de esparcimiento y liberación que les permite salir de la rutina, compartir con los demás y desestresarse”*.

4.2.1.5.Responsabilidad

Dentro de la categoría de actitudes se resalta que la responsabilidad es una manera de evidenciar que la actitud es positiva frente al tiempo libre, porque está generando nuevos enfoques en sus condiciones de vida. Se resalta desde la perspectiva de los padres, que cuando sus hijos adolescentes logran entrar a actividades en el tiempo libre, cumplen con mayor gusto y libertan las actividades del hogar y las de su colegio, pues están concentrados en lo que es realmente importante para sus vidas.

4.2.1.6.Mejor rendimiento académico

El fortalecimiento de la actitud gracias a las actividades que desarrollar en el tiempo libre mejora los niveles académicos, pues según los padres, sus hijos desarrollar concentración, atención, lógica y crítica con mayores niveles, esto correspondiente al tipo de actividades que enfatizan. No obstante, esto dependerá de la clase de relación que se tenga con el uso del tiempo libre, porque si las actividades son estar en el computador y celular por horas no haciendo algo productivo, posiblemente eso no será tan lógico, sino más bien un desnivel en su proyecto académico. Esto se evidencia cuando dicen: *La actitud de mi hijo es buena, pues siempre ha sido juicioso, pero al estar leyendo y viendo documentales en el televisor pues se volvió más crítico y nos informa de muchas cosas.*

4.2.1.7.Felicidad

Una de las cosas que más resaltan los padres de la actitud de sus hijos es la felicidad que demuestran siempre que están en su tiempo libre, sobre todo porque luego de hacerlas evidencian tranquilidad y un enfoque más responsable. Muchos de ellos aseguran que sus hijos han mejorado sus sensaciones frente a su desarrollo biológico, no se preocupan por las opiniones sociales, sino que cada día se levantan pensando en lo felices que son. Refieren: *“A mi hijo le gusta mucho ese momento porque puede hacer cosas distintas. Sale y juega y así lo veo feliz”*.

4.2.1.8.Prácticas deportivas

Todos los padres de familia aseguran que sus hijos están alrededor de prácticas deportivas, esto apreciando que ellos les han inculcado el amor por la actividad física. No obstante, no obligan a que realicen una actividad en específico, sino que ellos tengan la capacidad de seleccionar lo que les parezca correcto al respecto, por eso dicen “*mi hijo sabe jugar futbol, ver televisión, estar en el computador jugando, pero prefiere salir a jugar*”, “*mi hijo sale a jugar y le gusta demasiado*”.

4.2.1.9.Prácticas culturales y sociales

Los padres en su totalidad aseguran que ahí en Tumaco los adolescentes propenden el respeto por su cultura y por eso muchos les gusta leer sobre la situación del puerto y la cultura que los rodea. Les gusta ir a pescar, sembrar, coger coco e ir al mar. Esto básicamente ayuda a reflexionar sobre la variedad de consideraciones que tiene el lugar para que el tiempo libre se utilice de la mejor manera. Aquí menciona: *Dentro de las practicas más comunes que resaltan los padres están: hacer algún deporte, leer, estar en el computador y ver televisión. Otros reconocen que sus hijos miran documentales y resuelven cosas de descubrir. Otros mencionan que cuando los adolescentes pasan mucho tiempo en internet están desaprovechando el tiempo porque no hay control alguno.*

4.3.Análisis de la codificación abierta del grupo focal de los adolescentes

4.3.1. Codificación abierta de concepciones, actitudes y prácticas según percepción de los adolescentes

Tabla 10. Codificación de entrevista para las tres categorías sobre el uso de tiempo libre desde la perspectiva de los adolescentes.

Categorías	Subcategorías	Repeticiones
Concepciones sobre el uso del tiempo libre	Actividades Recreativas	10
	Hobbies	10
	Salud mental y física	9
	Mejor autoestima, creatividad y proyectos	9
Actitudes Sobre el uso del tiempo libre	Crecimiento personal	10
	Reducción de Estrés	10
Practicas sobre el uso del tiempo libre	Practicas Familiares	10
	Practicas Digitales	9

Nota. Esta investigación

4.3.1.1.Actividades recreativas y deportivas

Los adolescentes aseguran que el tiempo libre es una forma para que ellos puedan realizar actividades recreativas y deportivas, pues para ellos es el momento en el que pueden desenvolverse y ser libres y que más que una actividad que logre movimiento y actividad física. *“Para mí es dedicarme tiempo, realizar actividades que me ayuden a estar en tranquilidad como el deporte y el juego, y aumentar mi autoestima”*

4.3.1.2.Hobbies

Los adolescentes afirman que el tiempo libre desarrolla sus hobbies de una manera completa, pues es un lugar donde básicamente los sueños y proyectos comienzan a hacerse realidad. Muchos afirman que cuando están en ese espacio están en completa libertad de hacer lo que les gusta. *Es un momento en el que nosotros decidimos que hacer de acuerdo a lo que nos gusta hacer o algo que queramos sacar provecho.*

4.3.1.3.Salud mental y física

Una de las cuestiones más resaltadas es que el tiempo libre contribuye a estar bien mental y físicamente; primero porque permite reflexionar en ambiente libres de tecnología y de algunas situaciones propensas a molestar; segundo porque al realizar actividades de movimiento el cuerpo logra activarse y mantenerse vivo para realizar las tareas cotidianas; tercero porque favorece el rendimiento físico mediante la relación mente y cuerpo durante todas las actividades del día. Aquí dicen: *El tiempo libre es bueno porque nos ayudará a que nos sintamos tranquilos con nosotros mismos, nos ayuda a dedicarnos el tiempo a nuestro cuerpo y mente, lo podemos dedicar a formarnos.*

4.3.1.4.Mejor autoestima, creatividad y proyectos

El uso del tiempo libre permite que desde la organización personal se incrementen las habilidades personales y comportamentales, asumiendo que entre la constancia y la responsabilidad se pueden sacar frutos positivos. Los adolescentes aseguran que el tiempo libre aparte de ser un lugar de liberación, también es una forma de construir el pensamiento y el horizonte en los proyectos que cada uno comienza a forjar. *Para mí es dedicarme tiempo, realizar actividades que me ayuden a estar en tranquilidad, y aumentar mi autoestima.*

4.3.1.5.Crecimiento personal

Dentro del uso del tiempo libre, la actitud que se tenga frente a su práctica va a permitir que se determine el crecimiento personal, es decir, que aporte de manera directa al desarrollo de valores éticos y morales que atribuyan la armonía del ser. *En el momento que voy a realizar mi tiempo libre lo tomo con la mayor energía posible y con mucho optimismo al realizarlo ya que es el momento en donde nos olvidamos de las actividades que tenemos en nuestra vida cotidiana.*

4.3.1.6.Reducción del estrés

El uso del tiempo libre es una forma de reducir el estrés según los adolescentes y por ende su actitud será positiva y verán que es un buen momento para realizar sus actividades de hobbies u otro tipo de eventos. Ellos aseguran que han sentido descanso y pleno goce de sus personalidades cuando utilizan ese momento para participar en eventos o en recreaciones que sus colegios y barrios se presentan. Aseguran haber vivido mejor cuando utilizan muchas formas de esparcimiento, ya los problemas familiares y personales comienzan a perder crédito en sus vida y es posibles que se desarrollen actitudes aún más fuertes. Afirman: *ayuda a formar nuestro carácter y cómo afrontar de una buena manera sin estrés ciertas circunstancias que se presenten en nuestra vida*

4.3.1.7.Prácticas familiares

Algo que pasó interesante en el grupo focal fue la mención de las practicas familiares como un momento de esparcimiento, ellos dicen que en sus tiempo libre es muy significativo pasar tiempo con sus padres porque así pueden contarles sus cosas, reírse y hablar de temas de interés, aunque no es algo que constantemente se pueda realizar, si es una forma para utilizar su tiempo libre. *Me gustaría poder compartir más tiempo con mi familia y realizar un deporte como por ejemplo el voleibol.* Asimismo, refieren: *Para mi tener tiempo libre todos los días es algo indispensable para poder realizar lo que nos gusta y poder acercarnos más a nuestra familiar y saber por qué circunstancias, felicidades, problemas por los cuales estén pasando.*

4.3.1.8.Practicas digitales

Los adolescentes aceptan que en su tiempo libre utilizan el celular, computador y televisor para desestresarse un poco, pero también evidencian que muchas veces pasan horas extenuantes frente a esas pantallas, catalogándose como adictos en muchos casos. Singularmente esta es una nueva forma para comprender el tiempo libre, pues son jóvenes del nuevo milenio a quienes

posiblemente no puede a erradicarse este tipo de uso. No obstante, desde la creación de sus nuevos enfoques deberán aceptar pasar menos hora y dedicarse a otro tipo de contenidos. *Tener tiempo libre todos los días es satisfactorio por ejemplo a mí me gusta realizar videos para subirlos a las redes sociales, YouTube, Facebook, Instagram y en realidad es un hobby que realizo ya mucho tiempo y también me ayuda a generar ingresos económicos*

4.4. Análisis de codificación axial

En base a la codificación abierta que se realizó por poblaciones e instrumentos se pasa a realizar una codificación axial en la que se tiene en cuenta las categorías estudiadas y las subcategorías que se han planteado a lo largo de la descripción, de igual forma se plantean proposiciones agrupadas frente a ese tipo de hechos para convergen en la disposición del apartado. Según Hernández et al. (2016) la codificación axial parte del análisis donde el investigador agrupa las piezas de los datos identificados y separados por el investigador en la codificación abierta, para crear conexiones entre categorías y temas. Durante esta tarea, se construye un modelo de fenómeno estudiado, que incluye: las condiciones en que ocurre o no ocurre, el contexto en que sucede, las acciones que lo describen y sus consecuencias.

4.4.1. Codificación axial de categorías sobre concepciones, actitudes y practicas desde la perspectiva de docentes, padres de familia y adolescentes

A continuación, se evidencia una tabla de codificación axial y de triangulación de subcategorías en relación con las categorías establecidas. Los colores permiten visualizar el tema que permite construir el texto codificado desde la perspectiva de toda la población, esto según Hernández (2015) es una forma de construir conocimiento científico a partir de las perspectivas de los participantes de una investigación Utilizar la codificación abierta y relacionarla entre sí asegura llegar a un conocimiento más amplio de la realidad estudiada y sobre todo por la generación de ideales investigativos.

Tabla 11. Codificación axial con triangulación de poblaciones y sus percepciones

Categorías	Subcategorías de docentes	Subcategorías padres de familia	Subcategorías de adolescentes	Texto codificado
Concepciones sobre el uso del tiempo libre en	Esparcimiento	Salir de la rutina	Actividades Recreativas	El tiempo libre es un momento de esparcimiento que permite abordar desde la libertad la
	Libertad	Realizar otras	Hobbies	

adolescentes		actividades		realización de actividades externas a las académicas y al trabajo. Este va a generar beneficios a nivel mental y físicos porque se produce mayor energía corporal y por ende existirá una mejor calidad de vida
	Tranquilidad	Genera energía	Salud mental y física	
	Mejor salud mental y física	Modifica las conductas y hábitos	Mejor autoestima, creatividad y proyectos	
	Memoria			
	Motivación personal			
Actitudes de sobre el uso del tiempo libre en adolescentes	Interés	Responsabilidad	Crecimiento personal	Los adolescente en la actualidad están interesados en utilizar su tiempo libre para la práctica de actividades extracurriculares y eso genera que su actitud frente a ello cada vez sea más positiva. Se ha demostrado que mejoran en el rendimiento académico, reducen el estrés, les da mayor felicidad, independencia y autonomía. Sin embargo, son muchas las cuestiones del uso de la tecnología que ha hecho que se disminuya las practicas al aire libre, pues pasan horas en el celular y el computador.
	Mal uso del tiempo libre	Mejor rendimiento académico	Reducción de Estrés	
	Deporte	Felicidad		
	Independencia			
	Autonomía			
Toma de decisiones				
Practicas sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes.	Salir de casa	Prácticas deportivas	Practicas Familiares	Los adolescentes realizan varias practicas en sus tiempos libres; realizan actividad física, deporte, utilizan la tecnología y les gusta cuidar su cultura. Esto esta generando que el tiempo libre deba estar expuesto en otros lugares fuera de casa, pues va a ser el ambiente que forje su carácter, personalidad y pensamiento frente a su
	Actividad física	Prácticas culturales	Practicas Digitales	
	Vida activa			

Nota. Esta investigación

4.5. Análisis de experiencias

A partir de los datos y el análisis previo se reconoció que la actuación de cada uno de los participantes permitió evidenciar circunstancias que incurren directamente en el uso del tiempo libre. Inicialmente en el tema de concepciones por parte de los docentes, fue claro que es una construcción personal que va a depender de la formación y experiencia de cada ser humano, en el que muchos han reconocido como propio el tiempo libre y su uso dentro y fuera de su lugar de trabajo. Asimismo, los padres de familia comprenden que el concepto de este tema se arraiga a la necesidad de libertad y de las mismas prácticas que se realizan dentro y fuera del hogar, situaciones que influyen en nuevos aprendizajes y habilidades. Mientras que, para los estudiantes, es claro que el actual milenio los aferra cada día a esta modalidad para su crecimiento personal y social, donde el interés mayor es apropiarse de aspectos positivos de la sociedad.

De acuerdo con ello, la construcción de su concepción está ligada a tres factores esenciales: el contexto, sus proyectos y el gusto por ciertas actividades. Ellos enfatizaron en que el contexto es una forma de conocer y evidenciar los conceptos que la vida presenta, porque muchas veces no se logra entender. Igualmente refieren que cada vez que se acercan a una vida adulta van refiriendo nuevas formas de apreciar el conocimiento. Y por último aseveran que cuando algo es de gusto para ellos, será más fácil recordarlo y explicarlo. Es claro que se entendió cuando importante es una concepción para conocer a la población y sus intereses.

De otra parte, la actitud es un tema muy referido desde sus apreciaciones, pues en las tres poblaciones se denota que el buen uso del tiempo libre es una forma de enriquecer la autocrítica, la independencia y el amor propio, pues genera la adquisición de responsabilidades y acciones que van a repercutir de manera positiva o negativa en sus vidas. Quizá esta forma de analizar su actitud genera para la teoría un aprisionamiento sobre las cuestiones propias que la autoevaluación, el comportamiento y el sentimiento son maneras para que cada sujeto entienda lo que le gusta y lo que no, asumiéndose como seres críticos y capaces de reconocer que los ayuda a enriquecer el pensamiento.

Luego, para el complemento de la actitud refieren en las tres poblaciones que cualquier forma

de salir de la rutina y de todo lo que normalmente genera estrés es una buena manera de utilizar el tiempo libre, pero que va a depender de cada uno cómo y dónde se utilice, porque el resultado dependerá del gusto que este refiere. Aquí todos mencionan que va a ser necesario el buen ejemplo, la buena orientación y la selección de actividades que realmente enseñen y refuercen conceptos académicos.

4.6. Discusión

En la recolección de la información para el presente estudio de investigación se aplicó como instrumento la entrevista en profundidad para docentes y padres de familia, y el grupo focal para los adolescentes. Para el análisis de la información recolectada se establecieron aquellas categorías de la investigación que se establecen como factores para que exista un impacto en el uso del tiempo libre de los adolescentes, evidenciadas en la codificación abierta anteriormente expuesta.

Las categorías que se estudiaron en la investigación son: concepciones, actitudes y prácticas sobre el uso del tiempo libre en los adolescentes para comprender el impacto que tiene en sus vidas. En la categoría de concepciones, se comprende que uno de los impactos que tiene es que los adolescentes responden al concepto de tiempo libre, donde aseguran que es importante para sus vidas porque les permite acceder a nuevos contextos y formas de evidenciar las acciones y responsabilidades. A su vez, entienden que sus maestros y docentes los están formando alrededor del concepto del tiempo libre y responsabilidad, donde ellos mismos determinan que es la mejor manera de conocer el mundo y de enfrentarse a él.

Asimismo, entienden que el buen uso del tiempo libre genera beneficios a nivel de su salud mental y física tal como la OMS (2022) asegura en sus postulados, al mencionar que el uso del tiempo libre es una manera de acercarse a una vida saludable siempre que las actividades sean relacionadas con el bienestar y el cuidado de sí mismos. Los adolescentes han generado una concepción acercada a lo que la teoría reviste, sobre todo porque dentro de sus hogares ha existido una formación ligada al cuidado y bienestar de su cuerpo y mente, tal como lo demostraron los padres de familia en las entrevistas.

De acuerdo con ello, la construcción de su concepción está ligada a tres factores esenciales: el contexto, sus proyectos y el gusto por ciertas actividades. Ellos enfatizaron en que el contexto es una forma de conocer y evidenciar los conceptos que la vida presenta, porque muchas veces no se

logra entender. Igualmente refieren que cada vez que se acercan a una vida adulta van refiriendo nuevas formas de apreciar el conocimiento. Y por último aseveran que cuando algo es de gusto para ellos, será más fácil recordarlo y explicarlo. Es claro que se entendió cuando importante es una concepción para conocer a la población y sus intereses.

Por otra parte, en el tema de actitudes, se entiende que una actitud impacta positiva o negativamente en la personalidad y en las acciones de los sujetos, en este caso ha permitido evidenciar que es positivo para ellos el uso del tiempo libre en sus vidas, y más porque están en armonía con lo que les gusta y prefieren hacer. La teoría anterior que citaba a Aldana y Joya (2011) determinan que la actitud está constituida por tres elementos esenciales: componente cognitivo, afectivo y conductual, que la construyen día a día. En este caso los adolescentes fueron críticos al momento de autoevaluar su sentido de gusto o disgusto, fueron capaces de decir es positiva o negativa mi actitud frente al tiempo libre y eso significa que han forjado ese primer elemento. Seguido a eso, con las expresiones de agrado o desagrado, determinaron cuán efectivo es utilizar su tiempo libre para salir de la rutina, afirmando que fue realmente positivo. Y, por último, reconocieron que sus comportamientos alrededor de las actividades que realizan en el tiempo libre son adecuados y ligados a una nueva reflexión en sus vidas.

Seguido a eso, en la categoría de prácticas, los adolescentes, padres y docentes reconocieron que el deporte, la cultura, las actividades digitales y sociales son las formas en que ellos se reconocen en ese tiempo libre. Sin embargo, hacen una aclaración respecto de ello, y es que está impactando negativamente porque están acercándose cada vez más al mundo digital, erradicando la práctica deportiva y cultural de sus vidas. El hecho de pasar horas frente a un computador o una pantalla digital hace que las patologías como sedentarismo y obesidad crezcan cada vez más en esta población tan joven, pues conforme nacen nuevas evidencias acerca de las tecnologías, ellos quieren acercarse cada vez más, obviando muchas consideraciones que les expone el ambiente y el mundo.

Ante eso, la tecnología impacta de manera positiva y negativa para ellos. Desde la parte positiva está llenado de mayor conocimiento la sociedad, ya no es necesario viajar para conocer el mundo, sino que desde un clic puede saber infinidad de cosas. Asimismo, sucede con las relaciones sociales, no es necesario compartir en un lugar para comunicarse y sentir afectividad por ellos. En ese sentido, debería adecuarse un ordenamiento por parte de los padres de familia y docentes para que exista cuidado en este uso excesivo.

Conclusiones

Los resultados de la investigación dieron alcance al objetivo general, igualmente, se logró responder a la pregunta de investigación mediante el análisis de concepciones, actitudes y prácticas sobre el uso del tiempo libre. Esto fue posible, por la aplicación de una acertada metodología, donde el paradigma, enfoque y método resolvieron la ruta problemática y la secuencia apropiada de la interpretación de datos. Además, siendo pertinente para ello, la correcta planeación y ejecución del guion de entrevista para docentes y padres de familia y el grupo focal para para estudiantes, como creación de los investigadores y aceptadas desde una rigurosa validación.

En el mismo sentido, la organización, codificación abierta y axial, y análisis de resultados fueron posible, gracias al uso de matrices, las cuales permitieron la presentación específicamente del valor de la información cualitativa, sin alteración alguna; donde el resultado más efectivo fue la determinación de categorías y subcategorías relacionadas con la realidad de los adolescentes. De igual manera, la metodología utilizada para la definición de objetivos y la ruta estratégica para alcanzar las metas se relacionó en todo el proceso generando hasta llegar a las presentes conclusiones, en una íntima relación entre objetivos y grupos poblacionales que participaron en la investigación; de esta forma fue posible alcanzar una visión clara de la realidad existente de interés, entre la confrontación de lo expresado, lo desarrollado y lo alcanzado.

Inicialmente, para el tema de concepciones se comprendió que los padres de familia comprenden que el tiempo libre es una necesidad que ayuda o contribuye a la autorrealización de los estudiantes, sobre todo cuando están en un proceso de crecimiento y desarrollo biológico. De forma similar, los docentes aseguran que el tiempo libre contribuye a que los adolescentes decidan y se conviertan en sujetos críticos sobre la tomas de funciones en la sociedad, esto a partir del rol que comienzan a realizar en los contextos. Asumen al mismo tiempo que es importante que los estudiantes construyan constantemente su concepto sobre esa idea, porque asegurarían utilizarla en beneficio de sus necesidades y como contribución a todo aquello que desean. Para eso, los mismo estudiantes reconocen que el tiempo libre va a ser la forma de liberarse de su trabajo y estudio, para contribuir al aprendizaje de nuevos conceptos y conocimientos que los acerquen a sus propias verdades.

De otra parte, cuando se refiere al tema de actitudes, los docentes y padres de familia comprendieron que para lograr buenas prácticas, es necesario asumir de manera propia el tema de

gustos y preferencias por parte de los adolescentes, es más, debe ser una obligación para obtener buenos resultados. Asimismo, reconocieron que llevar y generar una actitud coherente frente a la relación entre lo que les gusta y lo que necesitan es la mejor forma de sacar provecho de las actividades del tiempo libre, para así asumirlas como importantes en sus vidas. A eso los estudiantes aseguraron que lo más importante para utilizar el tiempo libre, es encontrar actividades que realmente aporten al desarrollo de habilidades y competencias que, consecuentemente permitirán alcanzar proyectos y metas a corto y largo plazo.

Ya para el tema de prácticas, se reconoció que el deporte y actividades artísticas son la mejor forma para que los estudiantes utilicen el tiempo libre, sobre todo porque según sus perspectivas les permite mejorar su condición física, salud y demás condiciones para el bienestar personal. Además, son tan importantes porque generan desestrés, empatía y mejores relaciones sociales, claro, toda vez que sean de característica grupales que, a veces son las que más se prefieren. De igual manera, todos llegan a la conclusión que la tecnología y la vida deportiva permitirán a futuro el desarrollo competitivo y físico con mayor satisfacción, entendiéndose como fundamental en la vida de todo adolescente.

Por esas cuestiones, el uso del tiempo libre se reconoce como una vertiente dependiente de la concepción y percepción que tienen las personas, y al mismo tiempo, como una práctica sobrevalorada, en la que muchas veces deja de ser comprendida desde sus aspectos positivos. Por eso, se invita a la población juvenil a desarrollar conocimientos y actitudes cercanos al lado positivo de ese tema, para que sea posible la toma de decisiones alrededor de buenas prácticas que permitan alcanzar los niveles de autoconfianza, autorrealización y proyección personal. De igual forma, los padres y docentes deben arriesgarse a enseñar desde este aspecto y así darle un valor agregado al tiempo libre que, claramente, aceptarán los jóvenes.

Referencias bibliográficas

- Aguirre, J. y Jaramillo, L. (2015). El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta de Moebio*, 53, 175-189. <https://bit.ly/2OtKyge>
- Aldana, G. y Joya, N. (2011). Actitudes hacia la investigación científica en docentes de metodología de la investigación. *Tabula Rasa*, 14, 295-309. <https://bit.ly/2tQp1m>
- Arnau, L. y Montané, J. (2010). Aportaciones sobre la relación conceptual entre actitud y competencia, desde la teoría del cambio de actitudes. *Education y Psychology*, 8(3), 1283-1302. <https://bit.ly/2lqqnxx>
- Ávila, E. (2021). La evolución del concepto emprendimiento y su relación con la innovación y el conocimiento. *Revista Investigación y negocios*, 14(23). http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2521-27372021000100032
- Barrero, C., Bohórquez, L. y Mejia, M. (2011). Itinerario Educativo, (57). 101-102. <https://bit.ly/3hKa1gM>
- Barrero, C., Bohórquez, L. y Mejia, M. (2011). Itinerario Educativo, (57). 101-102. <https://bit.ly/3hKa1gM>
- Betancourt, P. y Pulido, P. (2006). Actitud de los agricultores hacia el manejo y conservación del suelo y agua en dos comunidades rurales del Estado Lara, Venezuela. *Bioagro*, 18(3). <https://bit.ly/3B4RLud>
- Blackmore, P. y Fraser, M. (2007). Researching and teaching: Making the link. En Blackmore, P. & Blackwell, R. (Eds.), *Towards strategic staff development in higher education* (131-141). Maidenhead, UK: McGraw-Hill
- Brito, N., Corral, Y., Maldonado, C. y Fuentes, N. (2008). Relación entre actitud del estudiante y su percepción de la actitud del profesor de metodología frente a la investigación. *Educación*. 795-800. <https://bit.ly/2wIxM5g>
- Caldera, J., Carranza, M., Jiménez, A. y Pérez, I. (2015). Actitudes de los estudiantes universitarios ante la tutoría. Diseño de una escala de medición. *RESU*, 1(173), 103- 124. <https://bit.ly/2mps8ld>
- Campo, L. Amar, P., Alivero, E. y Huguett, S. (2018). Emprendimiento e innovación como motor del desarrollo sostenible: estudio bibliométrico (2006-2016). *Revista de Ciencias Sociales*, 24(4). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28059581003>
- Capote, M. (2012). Una aproximación a las concepciones teóricas como resultado investigativo.

- Revista Científico-Pedagógica, 10(2), 116-123. <https://bit.ly/2lY1qji>
- Cardozo, G., ranco, N., García, A., Hernández, I., Luna, J. y Vargas, D. (2019). Dificultades del aprendizaje: una mirada desde los factores del contexto. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia. <https://orcid.org/0000-0002-6299-023>
- Carvajal, E. y Gómez, M. (2002) Concepciones y representaciones de los maestros de secundaria y bachillerato sobre la naturaleza, el aprendizaje y la enseñanza de las ciencias. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 7(16), 577-602. <https://bit.ly/2liGWsW>
- Durán, Y. y Ledezma, G. (2015). Aprovechamiento del tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5 del centro educativo de Nuevo Sucre (Tesis de pregrado, Colombia).
<https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/493/DuranMolinaYaneth.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Estrada, A. (2012). La actitud del individuo y su interacción con la sociedad. Entrevista con la Dr. María Teresa Esquivias Serrano. *RDU Revista Digital Universitaria*, 13(7), 1- 12. <https://bit.ly/30KGjR1>
- Estrada, E., Miquet, M. y Santamaría, W. (2009). Las fases de investigación cualitativa vinculadas al proceso de atención de enfermería. *Revista médica electrónica*, 31(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242009000100006
- Fandiño, Y. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista iberoamericana de educación superior*, 2(4). <https://bit.ly/3cJsY6T>
- Fernández, S. y Rivera, Z. (2009). El paradigma cualitativo y su presencia en las investigaciones de la bibliotecología y la ciencia de la información. *ACIDEM*, 20(3), 6-30. <https://bit.ly/31JutH7>
- Figueroa, M. (2010). Aproximaciones teóricas para el desarrollo de competencias investigativas en educación superior. *Portal de Revistas ULA*, 4, 143-155. <https://bit.ly/2wxzIvI>
- Flórez, L., Suárez, D. y Vargas, L. (2020). Estrategias de fortalecimiento en la cadena de valor de los productores agrícolas de coco en Tumaco. *Finanzas y Comercio Internacional*. <https://bit.ly/3AMq756>
- Gomes, C. y Elizabel, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: contraindicaciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22). <https://www.redalyc.org/pdf/305/30512211015.pdf>
- Granados, D. y López, G. (2002). Manejo de la palma de coco (cocos nucífera L) en México. *Revista*

- Chapingo. Serie ciencias forestales y del ambiente*, 8(1), 39-48. <https://bit.ly/3TFgCNA>
- Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *INNOVA Research Journal*, 1(2). 1-9. <https://bit.ly/32NNgEt>
- Hernández, I. (2012). Investigación cualitativa: una metodología en marcha sobre el hecho social. *Rastros Rostros*, 14(27), 57-68. <https://bit.ly/2IhYhCw>
- Hernández, I., Recalde, J., Luna, J. (2015). Estrategia didáctica: Una competencia docente en la formación para el mundo laboral. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(1), 73-94. <https://bit.ly/2ReVDEP>
- Hidalgo, Y. y López, Y. (2015). La hermenéutica en el pensamiento de Wilhelm Dilthey. *Girof. Revista de Filosofía*, 11(1), 324-341. <https://bit.ly/315xXGD>
- Hidalgo, Y. y López, Y. (2015). La hermenéutica en el pensamiento de Wilhelm Dilthey. *Girof. Revista de Filosofía*, 11(1), 324-341. <https://bit.ly/315xXGD>
- Juárez, L., Parra, M., Maricana, R. y Díaz, B. (2011). Modos de vida de los jóvenes en un espacio rural e indígena de México. *Estudios sociales*, 19(38). <https://bit.ly/3QpD8r6>
- Jurado, C. y Tobasura, I. (2012). Dilema de la juventud en territorios rurales de Colombia: ¿campo o ciudad? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y juventud*, 10(1), 63-77. <https://bit.ly/2AlASix>
- Macara, I. (2012). Un estudio de las concepciones docentes acerca de la formación permanente. *Educación y Educadores*, 15(3), 513-531. <https://bit.ly/2QHm2Yi>
- Martínez, A. y Borjas, M. (2015). La formación del docente investigador. Un estudio en las facultades de educación del caribe colombiano. Barranquilla, Colombia: Universidad del Norte. <https://bit.ly/2ksHGUn>
- Martínez, J. (2011). Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo*, 8, 1-33. <https://bit.ly/2IFBxjs>
- Medardo, L. (2013). Guía técnica del cultivo de coco. USDA. <http://simag.mag.gob.sv/uploads/pdf/2013819141156.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). Normativa
- Montoya, J. y Peláez, L. (2013). Investigación formativa e investigación en sentido estricto: una reflexión para diferenciar su aplicación en instituciones de educación superior. *Entre Ciencia e Ingeniería*, 13(1), 20-25. <https://bit.ly/2m9Kh6j>
- Mosquera, I. (2022). Herramientas digitales colaborativas para la formación de futuros docentes en una universidad online. *Redu*, 20(1).
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Beneficios del tiempo libre. Artículo periódico.

- Perafán, G. (2014). La epistemología del profesor sobre su propio conocimiento profesional. Bogotá, Colombia: Universidad Pedagógica Nacional. <https://bit.ly/2KpWvBJ>
- Pérez, A. (2009). La cultura laboral en las condiciones del modelo de secundaria básica (Tesis Doctoral). Universidad de ciencias pedagógicas, Santiago de Chile, Chile. <https://bit.ly/2lAqCMo>
- Portilho, E. (2009). ¿Cómo se Aprende? Estratégias, estilos e cognição. Rio de Janeiro, Brasil: Wak Editora.
- Quintero, J., Munévar, R. y Munévar, F. (2008). Semilleros de investigación: Una estrategia para la formación de investigadores. *Educ*, 11(1), 31-42. <https://bit.ly/2VF7228>
- República de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia de 1991. <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>
- Sanca, M. (2011). Tipos de investigación científica. *Revista de Actualización Clínica*, 9, 621-624. <https://bit.ly/2iZR4NT>
- Sánchez, L., Jurado, L. y Siñoes, M. (2013). Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*, 34(1). http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512013000100003
- Sandoval, D., Moctezuma, S., Herrera, F. y Espinoza, A (2022). Juventudes rurales: una perspectiva de trabajo agrícola desde sus actores. *Convergencia*, 29. <https://bit.ly/3TYFRKW>
- Urbano, G., Pérez, J. y Ramírez, J. (2016). Sistema de información agrícola para la disminución de Brechas entre oferta y demanda AGROCRAFT. *Información tecnológica*, 27(3). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642016000300020
- Vélez, X. y Ortiz, S. (2016). Emprendimiento e innovación: una aproximación teórica. *Revista científica dominio de las ciencias*, 2(4), 346-369.
- Villaba, J. y Gonzales, A. (2017). La importancia de los semilleros de investigación. *Prolegómenos*, 20(39), 9-10. <https://bit.ly/2lrRBXb>
- Weinstein, C. y Mayer, R. (1986). The teaching of learning strategies. En Wittrock, M. (ed.), *Handbook of Research on Teaching* (p.p 315-327). New York: Macmillan.

Anexo A

Consentimiento y asentimiento informado

Anexo A. Guion de entrevista para docentes

UNIVERSIDAD IBEROAMERICA ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

GUION DE ENTREVISTA PARA DOCENTES

Título del proyecto	El uso del tiempo libre;: un estudio cualitativo en adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés de Tumaco (Nariño)
Responsables	Ninfa Durley Montaña Alban, Lorcy Viviana Ramos Enríquez y Pilar Eliani Reinel Montaña
Objetivos	-Recoger información que permita el reconocimiento de las concepciones sobre el uso del tiempo libre en adolescentes. -Recoger información que permita el reconocimiento de las actitudes frente al uso del tiempo libre en adolescentes. -Recoger información que permita el reconocimiento de las practicas frente al uso del tiempo libre en adolescentes.
Moderador-Auxiliar	Ninfa Durley Montaña Alban
Tiempo estimado	1 hora
Sujetos	Docentes que abarcaron los criterios de inclusión de la investigación.

Instrucciones para el entrevistador:

- Acordar anticipadamente con los docentes a entrevistar la fecha, hora y lugar en el que se realizará la entrevista.
- Organizar el lugar acordado de tal manera que sea propicio para desarrollar la entrevista. El equipo y el personal de apoyo debe estar listo para iniciar la entrevista.
- Preparar el equipo de grabación.
- Saludo cordial. Presentación breve del proyecto de investigación.
- Se da a conocer la importancia de la entrevista y el proyecto.
- Explicar que la entrevista se divide en dos temas de discusión correspondientes al desarrollo de dos objetivos específicos.
- Realizar las preguntas
- Tomar nota sobre los detalles que sean relevantes para la investigación.

- Destacar la participación del entrevistado y su incidencia en el proyecto.
- Agradecer la voluntad y el tiempo dedicado a la entrevista
- Recoger los videos de grabación y registre el nombre del entrevistado y la fecha de entrevista.

Criterios de inclusión:

Docentes que aceptaron la participación en la investigación y firmaron el consentimiento informado

Recursos necesarios:

- Recursos de grabación y video.

GUIA TEMÁTICA

Categoría 1: Concepciones sobre el uso del tiempo libre

1. ¿Qué entiende usted por tiempo libre?
2. ¿Qué beneficios tiene el buen uso del tiempo libre?

Categoría 2: Actitudes frente al uso del tiempo libre

1. ¿Cuál cree usted es la actitud de los adolescentes frente al uso del tiempo libre?
2. Según lo que ha observado, cuando los adolescentes están en su tiempo libre ¿cuáles son sus comportamientos?

Categoría 3: Practicas frente al uso del tiempo libre

1. ¿Cuáles son las formas en las que los adolescentes utilizan el tiempo libre?
2. ¿Qué es lo que más observa usted los adolescentes antes y después de utilizar su tiempo libre?

Anexo B. Matriz de vaciado de información de docentes

Categoría Impacto sobre el uso del tiempo libre	Matriz de información de Docentes		
Subcategorías	Código del participantes	Pregunta 1	Pregunta 2
Concepciones sobre el uso del tiempo libre	D1	Entiendo por tiempo libre como el espacio en el que uno lo puede realizar para hacer diferentes actividades a las laborales.	Para mi el buen uso del tiempo libre me trae beneficios como tener una buena salud mental, física y emocional dependiendo de la actividad que se realice ya que uno se sale de la rutina en donde todo es trabajo.
	D2	Es un espacio o un periodo de tiempo donde una persona no tiene responsabilidades u obligaciones que cumplir o no tiene una actividad pendiente, por ende, lo toma como para hacer actividades de diversión o tomarlo como descanso.	Un beneficio que yo le miro al tiempo libre, dependiendo de trabajo o estudio nos puede ayudar a reconstruirnos o tomar un receso es bueno para reponernos ya sea físicamente, mentalmente, para nuevamente tomar las actividades con otra perspectiva, con nuevas ideas, con más energía, más activo.
	D3	Es un momento donde cada persona tiene para reconstruirse, formarse desde diferentes particularidades dependiendo de la actividad que se realice uno busca es formar y seguir creciendo la identidad que lo identifica a cada uno de nosotros siempre y cuando se lo utilice de una buena manera.	Los beneficios que trae consigo son muchos ya que incide de una buena manera según como se lo practique si se realiza una actividad deportiva consigo traerá a que nosotros mejoremos nuestra situación nutricional por la energía que se gasta realizando ejercicio, también creo yo que contribuye a procesos de aprendizaje, memoria, mejorando capacidades para incrementar la motivación y controlar ciertas emociones que día a día conlleva nuestra carga laboral y personal.
Proposición	Tres docentes	Según los docentes el	Los docentes mencionan que el

agrupada		<p>tiempo libre es un momento para hacer actividades diferentes a las laborales. Se realiza actividades de diversión y esparcimiento para el mejoramiento de la personalidad e identidad en los propios gustos.</p>	<p>buen uso del tiempo libre ayuda a mejorar la salud, a estar bien física y mentalmente y a sentir paz luego de varias horas de trabajo.</p>
Actitudes frente al uso del tiempo libre	D1	<p>En la actualidad es una realidad que son pocos los adolescentes los cuales usan de una buena manera el tiempo libre, podemos observar que hay jóvenes que realizan ejercicio, realizan actividades que en verdad ayudan a un enriquecimiento personal a mejorar la autoestima, se dedican a estudiar cosas que les gustan , a la música, pero en mi pensar y cómo influye la sociedad se ha llevado a otra perspectiva en cuanto al tiempo libre ya que no se usa de una manera adecuada o no se ve lo ve de una manera correcta por esta razón los adolescentes lo dedican a cosas que no son las correctas para mejorar la calidad de vida.</p>	<p>He observado que el comportamiento pues varía según la personalidad de los jóvenes de los individuos , pero si he observado algo general y es que el comportamiento es influenciado por la actividad que se realice si es una actividad que sea bien vista los adolescentes se los fe felices y con euforia, también mal influenciados ahora por el consumo de sustancias psicoactivas y el uso de excesivo de las redes sociales aunque a mi pensar creo que ya dependerá del tipo de personalidad y en como lo ve .</p>
	D2	<p>Hoy en día pienso que en la adolescencia en la actualidad se padece de un exceso de tiempo libre y es mal manejado, lo toman como tiempo libre pero en realidad es como desaprovechado, no como para una</p>	<p>Dependerá del tipo de adolescente, del tipo de pensamiento, me refiero a que los adolescentes tienen un comportamiento de mucho ocio como no tienen muchas responsabilidades, les dedican mucho tiempo a las redes sociales, a las nuevas</p>

		<p>diversión sana ni para un descanso apropiado del cuerpo porque en la actualidad estamos con en una sociedad mal influenciada, dañada en donde los jóvenes se han dejado llevar por el consumo de sustancias psicoactivas, el internet ha reducido mucho la actividad en los adolescentes , por esa razón pienso que hoy en día la actitud de los jóvenes frente al uso del tiempo libre es desaprovecha o inadecuada ya que no se utiliza para el descanso ni el disfrute sano.</p>	<p>tecnologías y también a los malos hábitos, entonces en su tiempo libre se preocupan mas por tener comportamientos mal influenciados y prefieren disfrutar mas de los malos hábitos y el uso masivo de la tecnología.</p>
	D3	<p>Las actitudes varían de acuerdo a los intereses personales de cada adolescente, puede ser de carácter social, deportivo, cultural, aunque en la mayoría esta influenciada en la actualidad con medios de entretenimiento, cine, tecnología, redes sociales, pero se observa que la actitud por lo general es positiva porque los jóvenes hacen lo que les gusta hacer.</p>	<p>Hoy en día el comportamiento de la adolescencia se ha ido perdiendo con forme ha ido pasando el tiempo, en la actualidad la adolescencia también confunde que con que tiempo libre es tiempo para generar dinero, talvez la palabra independencia ha llevado a los jóvenes a alejarse del vínculo afectivo de la familia porque comienzan una mayor autonomía, libertad, y que en general están influenciadas por su entorno.</p>
Proposición agrupada	Tres docentes	<p>Los docentes mencionan desde un aspecto crítico que la actitud de los adolescentes es buena frente a este hecho porque hacen lo que les gusta, pero que desde su perspectiva muchos de</p>	<p>Los maestros mencionan que los comportamientos son diversos en los adolescentes, pues muchos antes sus prácticas positivas muestran una actitud de felicidad y congruencia, mientras que otros ven positivo el hecho de consumir sustancias, llevar su</p>

		ellos mal utilizan el tiempo libre porque se pasan horas en las redes sociales y jugando en los computadores. Creen que es compleja la situación porque hace falta un mejor control por parte de los padres de familia, teniendo en cuenta que pueden realizar otro tipo de actividades, que claro, se observan en mucho jóvenes, pero en este siglo tecnológico ya todos se han metido a ese mundo.	vida sexual un tanto extraña y hacer dinero fácil. En muchos se ve una desvinculación de sus familias y contextos sociales, porque hacen cosas que los alejan como salir con amigos y pasar horas en la calle.
Practicas frente al uso del tiempo libre	D1	He mirado que las maneras en la que la usan varían dependiendo de la edad del adolescente y el género, lo utilizan para ir a cine , escuchar música, pasear con las mascotas , compartir tiempo con amigos , amigas , la familia también esta , lo utilizan para realizar algún tipo de actividad recreativa como un deporte o algún ejercicio o aprender algún idioma nuevo, o también lo utilizan de una manera inadecuada según lo que ellos cuentan que se dedican a pasar toda una tarde en un video juego, redes sociales a andar con amistades que en realidad no son sanas.	Varia mucho el comportamiento según la actividades que realizan, si es algún deporte por lo general se los observa activos con mucha energía luego ya se los ve cansados pero con el autoestima muy alto , en mi pensar varia mucho en cuanto a como lo utilizan si lo utilizan para abusar de ciertas sustancias toxicas o lo utilizan para pasar tiempo en amigos pero con malos hábitos y por lo general el estado de ánimo y comportamiento es muy bajo.
	D2	Hay diferentes formas en la que los adolescentes hoy en día	Dependiendo en que se emplee este tiempo libre los adolescentes tienen diferente

		utilizan el tiempo, hay unos que no lo usan para un descanso adecuado o una reposición adecuada hay otros que sí que lo utilizan para pasar tiempo en familia, para el deporte, para descansar, en realidad son distintas formas y eso en base a su entorno a sus amistades y a sus influencias.	comportamiento por ejemplo no es lo mismo un adolescente que haya descansado, que haya hecho buen uso del tiempo libre a otro que lo haya dedicado a al uso de redes sociales, al uso de sustancias psicoactivas, esto le va a cambiar el semblante, su ambiente, su desempeño.
	D3	He observado que los adolescentes de hoy en día utilizan el tiempo libre de acuerdo a los intereses o pasiones que consigo tienen o pueden estar encaminadas a distintas actividades que ayudan a recrearse como el deporte , ejercicio, meditar , descansar de una buena manera , también unas en la que por influencias de la sociedad en la que convivimos o por falta de personalidad en el proceso de adolescencia y forman nuestra identidad está sujeta a la música que en realidad llevan a que jóvenes lleven otro rumbo y están en riesgo de consumo de alcohol, cigarrillo, drogas, violencia sexual y económica.	Hoy en día los adolescentes muestran una autoestima alta, satisfacción positiva cuando realizan cierta actividad ya dependiendo del tipo de personalidad de cada persona y en realidad es un desafío para nosotros lo docentes las influencias de las redes sociales presentan un desafío importante para las educación de los adolescentes.
Proposición agrupada	Tres docentes	Los docentes concuerdan diciendo que los adolescentes realizan actividades como: deporte, salir con amigos, meditar, pasear	Los docentes afirman que los productos de sus practicas dependerán de la actividad que realice cada adolescente, pues no es lo mismo pasar tiempo en deporte que en las redes

		mascotas, jugar, descansar, leer. Otros afirman que a lo largo de su experiencia se ve que los adolescentes en su desarrollo suelen utilizar ese tiempo para conocer el alcohol, drogas, cigarrillos y en muchos caso hasta su sexualidad.	sociales. Aunque claramente se los ve más felices, de pronto se ve más energía en aquellos que son activos corporalmente.
--	--	--	---

Anexo C. Guion de entrevista para padres de familia

UNIVERSIDAD IBEROAMERICA
ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA
GUION DE ENTREVISTA PARA DOCENTES

Título del proyecto	El uso del tiempo libre: un estudio cualitativo en adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés de Tumaco (Nariño)
Responsables	Ninfa Durley Montaña Alban, Lorcy Viviana Ramos Enríquez y Pilar Eliani Reinel Montaña
Objetivos	-Recoger información que permita el reconocimiento de las concepciones sobre el uso del tiempo libre en adolescentes. -Recoger información que permita el reconocimiento de las actitudes frente al uso del tiempo libre en adolescentes. -Recoger información que permita el reconocimiento de las practicas frente al uso del tiempo libre en adolescentes.
Moderador-Auxiliar	Ninfa Durley Montaña Alban
Tiempo estimado	1 hora
Sujetos	Padres de familia que abarcaron los criterios de inclusión de la investigación.

Instrucciones para el entrevistador:

- Acordar anticipadamente con los docentes a entrevistar la fecha, hora y lugar en el que se realizará la entrevista.
- Organizar el lugar acordado de tal manera que sea propicio para desarrollar la entrevista. El equipo y el personal de apoyo debe estar listo para iniciar la entrevista.
- Preparar el equipo de grabación.
- Saludo cordial. Presentación breve del proyecto de investigación.
- Se da a conocer la importancia de la entrevista y el proyecto.
- Diligenciar la planilla de registro de la entrevista
- Explicar que la entrevista se divide en dos temas de discusión correspondientes al desarrollo de dos

objetivos específicos.

- Realizar las preguntas
- Tomar nota sobre los detalles que sean relevantes para la investigación.
- Destacar la participación del entrevistado y su incidencia en el proyecto.
- Agradecer la voluntad y el tiempo dedicado a la entrevista
- Recoger los videos de grabación y registre el nombre del entrevistado y la fecha de entrevista.

Criterios de inclusión:

Padres de familia que aceptaron participar en la investigación y firmaron consentimiento informado.

Recursos necesarios:

- Recursos de grabación y video.

GUIA TEMÁTICA

Categoría 1: Concepciones sobre el uso del tiempo libre

1. ¿Qué entiende usted por tiempo libre?
2. ¿Qué beneficios tiene el buen uso del tiempo libre?

Categoría 2: Actitudes frente al uso del tiempo libre

1. ¿Cuál cree usted es la actitud de su hijo frente al uso del tiempo libre?
2. Según lo que ha observado, cuando su hijo está en su tiempo libre ¿cuáles son sus comportamientos?

Categoría 3: Practicas frente al uso del tiempo libre

1. ¿Cuáles son las formas en las que su hijo utiliza el tiempo libre?
2. ¿Qué es lo que más observa usted en su hijo antes y después de utilizar su tiempo libre?

Anexo D. Matriz de vaciado de información de padres de familia

Categoría Impacto sobre el uso del tiempo libre	Padres de familia		
Subcategorías	Código del participantes	Pregunta 1	Pregunta 2
Concepciones sobre el uso del tiempo libre	P1	Para mí el tiempo libre es dedicar tiempo a mí, a tomarme un descanso.	Tiene beneficios buenos ya que con ello podemos llenar energías y poder dedicarles tiempo a nuestros hijos y educarlos desde casa con buenos valores.
	P2	El tiempo libre es estar tranquilo y salir de la rutina de trabajo.	Pues a mí me ha servido mucho porque me siento más viva, siento que puedo realizar y sentirme productiva en otras actividades. Me siento mejor de salud cuando voy a correr así sea un rato antes de irme a trabajar. Me da energías.
	P3	El tiempo libre es un momento en el que uno puede realizar otras actividades, aquellas que diviertan y ayuden a estar saludable.	Pues por mi trabajo poco tengo tiempo libre, la verdad es que mis horas libres que son al almuerzo y el domingo, salgo con mis hijos a pasear, jugamos, vamos al mar, caminamos y tratamos de hacer cosas distintas. Eso nos ha permitido estar más unidos y saludables.
	P4	El tiempo libre, pues solo se que es salir de la rutina del trabajo para pasar con la familia y hacer otras actividades.	Creo que los beneficios que tiene son: mejorar la salud, ayuda a estar bien físicamente, da más alegría y tranquilidad.
	P5	Para mi el tiempo libre es una forma de compartir con el ambiente y la familia para salir de la rutina del trabajo.	Los beneficios que puede darse son: cumplir otras actividades pendientes, ayuda a que la salud este mejor cuando se hace actividad física, al pasear puedo conocer otras partes que ayudan a tranquilizarme.
	P6	El tiempo libre es un momento de	Creo que ayuda a estar bien de salud, a verse mejor

		esparcimiento y júbilo, porque permite practicar actividades que nos gustan fuera de ser obligatorias.	físicamente, a compartir con la gente, a encontrar nuevas cosas para hacer, a pensar en otras cosas para estar bien.
Proposición agrupada	Seis padres de familia	Los padres de familia mencionan que el tiempo libre es un momento de esparcimiento y liberación que les permite salir de la rutina, compartir con los demás y desestresarse.	Los padres de familia mencionan que los beneficios que tiene el tiempo libre son: mejorar la salud, compartir con los demás, conocer otros lugares y ambientes, estar en familia y tomar fuerzas para continuar con el trabajo.
Actitudes frente al uso del tiempo libre	P1	A mi hijo le gusta mucho ese momento porque puede hacer cosas distintas. Sale y juega y así lo veo feliz.	Pues cuando él está en sus horas libres veo que es más feliz, se ríe más, se vuelve más colaborador en la casa y rinde más en el deporte y en el colegio. Pues no se si eso se debe a que está ocupado y no hace cosas malas.
	P2	Mi hijo es muy serio y poco le gusta compartir con los demás, pero siento que cuando está en su tiempo libre puede liberarse porque está haciendo lo que a él le gusta y no lo que le dicen que haga.	Se lo ve más tranquilo, aunque poco socializa, se pone a leer y esta con sus audífonos. Lo veo más calmado.
	P3	Mi hija a veces dice que no sabe que hacer cuando está en casa, que siente que pierde el tiempo, pero yo le he dicho que haga cosas que a ella le gusta, pero lo que ella quiere es salir y aun está pequeña para hacerlo, entonces la dejo en la casa. Siento que se aburre con eso, y más porque no hace nada más que ver televisión. Pienso que a veces desaprovecha ese momento sin saber que hacer.	Se estresa mucho cuando no sabe que hacer, por eso sabe mencionar que prefiere estar en el colegio antes que en la casa.

	P4	Mi sobrina, se siente feliz cuando puede ir a nadar o a jugar a la cancha, dice que es la mejor manera de salir del estrés del colegio. Entonces pienso que le gusta mucho y lo aprovecha muy bien.	Es más activa y contenta, llega a casa con más energía de cumplir sus responsabilidades.
	P5	La actitud de mi hijo es muy buena por que en su tiempo libre pinta y también va a prácticas de futbol. Dice que le gusta mucho.	Mi hijo es más juicioso desde que esta en esas actividades. Se volvió más colaborador con su cuarto y más puntal.
	P6	La actitud de mi hijo es buena, pues siempre ha sido juicioso, pero al estar leyendo y viendo documentales en el televisor pues se volvió más crítico y nos informa de muchas cosas.	Tiene un pensamiento más abierto del mundo desde que dedica tiempo a leer y ver noticias. Nos ayuda mucho en casa.
Proposición agrupada	Seis padres de familia	5 padres de familia reconocen que la actitud de sus hijos es positiva frente a los momentos de esparcimiento y otras actividades, sin embargo, uno de ellos menciona que es negativa su actitud porque su hija no sabe qué hacer en casa. Este mismo dice que hace falta mas control del tiempo que los adolescentes pasan en internet, porque se esta desaprovechando el tiempo en actividades vanas.	5 padres de familia afirman que sus hijos se volvieron más responsables cuando comenzaron a realizar actividades extraescolares como hacer algún deporte o practicar lecturas. Son más responsables, respetuosos y críticos. Uno de ellos dijo que al no saber que hacer su hija se comporta más rebelde y grosera en casa.
Practicas frente al uso del tiempo libre	P1	Mi hijo sabe jugar futbol, ver televisión, estar en el computador jugando. Esa última es la que más practica últimamente y creo que a eso se dedica más porque le esta gustando mucho. A veces	Pues antes de entrar a sus horas libres suele estar muy estresado por el colegio, dice que se aburre mucho. Luego cuando juega o ve televisión está como más contento y hasta me ayuda a lavar los platos.

		siento que pasa mucho tiempo ahí y no lo aprovecha bien.	
	P2	Le gusta leer y escuchar música en su habitación, la verdad no sale y no le gusta socializar, creo que solamente lo hace en el colegio.	Siempre que llega del colegio está como aburrido o más cayado de lo normal, luego que va y se encierra en su cuarto se lo siente más tranquilo.
	P3	Ella no practica casi nada, cuando llega del colegio se duerme y solo hace sus tareas. Le he dicho que haga otras cosas, pero es como rebelde y quiere solo salir.	La verdad la veo siempre igual de rebelde, a veces es difícil, aunque se que es la adolescencia.
	P4	Mi sobrina le gusta nadar, salir a jugar, caminar, ve televisión, juega en el computador y ve sus redes sociales. Aunque es muy activa físicamente, también veo que le gusta mucho el celular.	Pues ella siempre es alegre, y le gusta mucho colaborar en todo, entonces siento que el tiempo libre le cultiva mas esa forma de ser tan bonita.
	P5	Le gusta pintar y salir a jugar futbol. Aunque ahora le ha dado por jugar LOL a cada rato en el computador.	Pues cuando no hace lo que le gusta se pone de mal genio, pero cuando le deja uno ir a jugar o coger el computador es más feliz
	P6	Le gusta leer y ver documentales. Juega en el computador cosas de descubrir o de armar. También sabe llenar sopas de letras y crucigramas como el papá.	Realmente es tranquilo en todo momento haga o no lo que le guste, pero si veo que cuando mira documentales se vuelve más feliz.
Proposición agrupada	Seis padres de familia	Dentro de las practicas más comunes que resaltan los padres están: hacer algún deporte, leer, estar en el computador y ver televisión. Otros reconocen que sus hijos miran documentales y resuelven cosas de	El uso del tiempo libre en las actividades que les gusta les permite estar mas tranquilos, felices y responsables de sus actividades. Cuando no hacen lo que desean, son mas aburridos y rebeldes.

		descubrir. Otros mencionan que cuando los adolescentes pasan mucho tiempo en internet están desaprovechando el tiempo porque no hay control alguno.	
--	--	---	--

Anexo E. Guion de grupo focal para adolescentes

UNIVERSIDAD IBEROAMERICA

**ESPECIALIZACIÓN EN DESARROLLO INTEGRAL DE LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA**

GUIÓN DE GRUPO FOCAL PARA ESTUDIANTES

Título del proyecto	El uso del tiempo libre: un estudio cualitativo en adolescentes entre los 15 y 16 años en una Institución Educativa del Municipio de San Andrés de Tumaco (Nariño)
Responsables	Ninfa Durley Montaña Alban, Lorcy Viviana Ramos Enríquez y Pilar Eliani Reinel Montaña
Objetivos	-Recoger información que permita el reconocimiento de las concepciones sobre el uso del tiempo libre en adolescentes. -Recoger información que permita el reconocimiento de las actitudes frente al uso del tiempo libre en adolescentes. -Recoger información que permita el reconocimiento de las practicas frente al uso del tiempo libre en adolescentes.
Moderador-Auxiliar	Ninfa Durley Montaña Alban
Materiales	-Aula institucional -Equipo de grabación de video -Guía de taller del grupo focal por participante y monitor -Libreta de notas
Tiempo estimado	1 hora
Sujetos	10 estudiantes, pertenecientes a la muestra.

Guía metodológica

Condiciones. Teniendo en cuenta el aprovechamiento y validez de la técnica a desarrollar, se han diseñado las siguientes condiciones que garantizan la veracidad científica del instrumento diseñado.

- El grupo focal será organizado por el investigador en las horas de clase definidas en su asignación.

- Es importante garantizar un lugar adecuado que brinde comodidad para el desarrollo del instrumento y brindar las condiciones de privacidad que consienta la participación libre y la recolección de datos durante la actividad.
- Contar con tecnologías de apoyo para la aplicación y recolección de datos por medio del instrumento (cámara de video, grabadora de sonido y libreta de notas).
- El cumplimiento de horario es esencial para la efectividad de la actividad en su inicio, duración y finalización teniendo en cuenta el proceso a desarrollar.
- Es obligatorio un programa detallado de la jornada que incluye agenda y responsables de la actividad.

Desarrollo metodológico

Preliminares: conforme se dé la llegada de cada participante, será diligenciado el formato de asistencia en la ficha de caracterización. En el momento en que el grupo cumpla con la asistencia requerida, se iniciará la actividad; teniendo en cuenta que este proceso de llegada no debe superar los 5 minutos y no se permitirá el ingreso de ningún participante luego de la hora.

Proceso de desarrollo

Momento	Actividad	Tiempo Estimado
Cumplimiento preliminar	Llegada y registro de asistencia	5 minutos
1	Presentación corta sobre el proyecto. Explicación de las características y expectativas con relación a la temática a desarrollar en el grupo focal.	5 minutos
2	Se plantea el primer tema de discusión sobre la concepción frente al uso del tiempo libre.	10 minutos
3	Se plantea el segundo tema sobre la actitud frente al uso del tiempo libre.	10 minutos
4	Se plantea el tercer tema sobre las practicas frente al uso del tiempo libre	10 minutos
5	Se culmina la actividad, agradeciendo la asistencia y participación.	5 minutos

GUÍA TEMÁTICA

Categoría 1: Concepciones sobre el uso del tiempo libre

1. ¿Qué es para ti el tiempo libre?
2. ¿Qué beneficios crees que tiene el tiempo libre?
3. ¿Qué importancia tiene utilizar el tiempo libre?

Categoría 2: Actitudes sobre el uso del tiempo libre

1. ¿Qué piensas sobre tener tiempo libre todos los días?
2. ¿Cómo defines tu actitud cuando sabes que tendrás tiempo libre?
3. ¿Qué sientes cuando estas utilizando tu tiempo libre?

Categoría 3: Prácticas sobre el uso del tiempo libre

1. ¿Qué es lo que más te gusta hacer en tu tiempo libre?
2. ¿Qué actividades te gustaría realizar en ese tiempo libre?

Anexo F. Matriz de vaceo de información de adolescentes

Categoría Impacto sobre el uso del tiempo libre	Adolescentes			
	Subcategorías	Código del participantes	Pregunta 1	Pregunta 2
Concepciones sobre el uso del tiempo libre	A1	Para mí es dedicarme tiempo, realizar actividades que me ayuden a estar en tranquilidad, y aumentar mi autoestima.	Los beneficios que creo son básicamente ayudar a mejorar nuestra actitud frente a nuestro trabajo o actividades laborales a llevar mejor las cosas, a tener otra perspectiva sobre ciertos aspectos que a veces nos bajan el ánimo.	Para mí es muy importante puesto que me ayuda a desestresarme por ejemplo cuando realizo una actividad deportiva o leo algún libro me ayuda a crecer personalmente y en realidad dedicarlo de una buena manera representa grandes cambios en la personalidad.
	A2	Es la manera o un espacio donde puedo realizar un hobby o algo que me guste o apasione.	Los beneficios creo que van encaminados en cuanto a la moral y autoestima de cada persona, es muy beneficioso para tener una buena salud mental	Es vital importancia tener un tiempo libre ya que ese tiempo lo podemos utilizar para recrearnos, dedicarnos a nosotros y poder reconstruir una buena personalidad llena de valores.
	A3	Es un momento en el que nosotros decidimos que hacer de acuerdo a lo que nos gusta hacer o algo que queramos sacar provecho.	El tiempo libre es bueno porque nos ayudará a que nos sintamos tranquilos con nosotros mismos, nos ayuda a dedicarnos el tiempo a nuestro	Es bueno usar el tiempo libre de una buena manera acercándonos a realizarnos como personas, nos ayuda a que estemos en un balance de emociones y mejorar nuestra autoestima.

			cuerpo y mente, lo podemos dedicar a formarnos.	
A4	Para mi el tiempo libre es realizar un hobby como por ejemplo pasar mi tiempo con mis amigos, mirar una película, ir a cine, pasear, conocer lugares y también descansar.	Los beneficios que he conseguido son recrearme y pensar más en mí, ayuda a formar nuestro carácter y como afrontar de una buena manera sin estrés ciertas circunstancias que se presenten en nuestra vida.	Es muy bueno utilizarlo para distraernos, pasar un buen rato y así estar contentos haciendo lo que nos gusta.	
A5	El tiempo libre es un espacio para poder descansar de todas las actividades que realizamos a diario en mi caso dejo actividades escolares y puedo dedicarme a distraerme en la música que es lo que me gusta.	Para mi es muy beneficioso ya que de esta manera puedo aprender mas cosas que me llevan a crecer como persona.	Debemos utilizar de una buena manera nuestro tiempo libre para realizar cosas que nos apasionan, que nos ayudan a ser mejores cada día.	
A6	Para mi el tiempo libre es hacer cosas distintas a lo del diario común	Los beneficios son buenos ya que nos libran del estrés, nos distraen según las actividades que realicemos, se pude compartir más con la familia.	Es importante porque uno se distrae, se cambia de actividades diferente a las laborales.	
A7	Tiempo que uno tiene a parte del tiempo de	Los beneficios que preveo es que uno puede	La importancia es que en ese tiempo libre es que	

		estudio, tiempo sobrante, tiempo disponible para saberlo aprovechar en mi caso lo dedico al futbol.	realizar cosas diferentes a las rutinarias, gastarlas para proyectos y saberlo utilizar.	tenemos más tiempo y la mente mas tranquila, porque en el tiempo libre uno puede tomar diferentes decisiones que nos libran del estudio problemas, uno debe meditar a opinar de la vida de lo que esta haciendo, con una mente tranquila para tomar decisiones.
A8		El tiempo libre para mi es hacer cosas que nos gustan, las cosas que nos satisfacen hacer.	Los beneficios acerca del tiempo libre son mejorar cada aspecto de nuestra vida personal ya sea en la parte social con amigos, conociendo personas, acercándonos más a nuestra familia o haciendo que podamos crecer personalmente.	Es importante porque nos permite cargarnos de energía, salir de la rutina , fortalecer vínculos familiares, de pareja , personales
A9		Es el espacio que nosotros tenemos para pensar cosas distintas a las que llevamos en nuestra vida cotidiana, lo podemos tomar como diferentes actividades que encaminan a una buena salud mental y física.	A mi lo beneficios que me ha traído el usar el tiempo libre es que me ha mejorado la autoestima, ha reducido el estrés, me ha despertado mayor creatividad y mejores ideas y un balance	La importancia es sobre todo saberlo aprovechar de una buena manera, haciendo actividades a que contribuyan a nuestro crecimiento personal, por ejemplo en mi caso lo utilizó para salir a correr todas las mañanas

			emocional conmigo.	
	A10	El tiempo libre es hacer una actividad o varias que nos gusten o hacer un hobby en mi caso me gusta mucho jugar el futbol es algo fuera del estudio que me ayuda mucho en mi parte emocional.	Los beneficios que obtengo es que al realizar este ejercicio en mi tiempo libre me ayuda a que tenga una mejor alimentación y un mejor autocuidado.	El tiempo libre es bastante importante ya que nos quitan de cierta manera el peso de el estudio o si hay jóvenes que trabajen pues que se olviden de su parte laboral y ya independientemente de cada persona le ayudara a crecer personalmente.
Actitudes frente al uso del tiempo libre	A1	Sobre tener tiempo libre todos los días pienso que es parte fundamental para cada persona por que involucra un tiempo o un espacio para uno mismo, para hacer lo que a uno le guste lo que le satisface	Mi actitud es positiva porque es el momento o espacio donde yo puedo realizar un hobby o algo que me gusta y donde puedo sacar provecho a mis pasiones	Dependiendo de la actividad que este desempeñando en ese tiempo libre se puede sentir diferentes emociones tranquilidad, alegría, relax, dependiendo de lo que se este realizando.
	A2	Pienso que tener tiempo todos los días es muy bueno para nosotros ya que nos permite formar nuestra personalidad y también cuidarnos y mejorar nuestra autoestima para llevar a cabo las demás obligaciones.	Mi actitud cuando voy a realizar algo en tiempo libre es muy activa ya que es algo que me motiva porque sé que voy a hacer algo que me gusta en mi caso pasar tiempo con mi familia es fundamental ya que me ayudan a crecer personalmente.	Cuando utilizo mi tiempo libre siento euforia y felicidad ya que lo que hago me da felicidad y una sensación de bienestar.

	A3	Tener tiempo libre todos los días desde mi punto de vista puede ser muy bueno siempre y cuando lo sepas utilizar en actividades que te lleven a una estabilidad emocional y sientas satisfacción, pero también mal influenciadas en actividades o cosas malas.	En realidad, es positiva y de mucha energía cuando estoy en mi tiempo libre ya que me permite conocerme y centrarme más en mi, es un momento para pensar en mi y lo utilizo de una buena manera haciendo lo que me gusta.	Cuando en mi tiempo libre escucho música siento tranquilidad y un balance de emociones para empezar el nuevo día.
	A4	Tener el tiempo libre todos los días es muy satisfactorio ya que nos ayuda o nos facilita hacer cosas nuevas, o actividades que en realidad nos llenen de pasión.	En el momento que voy a realizar mi tiempo libre lo tomo con la mayor energía posible y con mucho optimismo al realizarlo ya que es el momento en donde nos olvidamos de las actividades que tenemos en nuestra vida cotidiana.	Cuando estoy en mi tiempo libre según la actividad que vaya a realizar siento relajación, felicidad, tranquilidad en realidad son emociones buenas y que consigo me llenan de paz.
	A5	Para mi tener tiempo libre todos los días es excelente porque me permite acercarme más a la música ya que es lo que me apasiona, me permite crear y	Como le mencione lo tomo como el momento de felicidad porque es donde yo puedo relajarme haciendo música, este acompañado o solo por lo	Siento pasión por la música, tocar un instrumento y al momento cantar es algo que llevo dentro de mi y se siente mucha satisfacción.

		sacar nuevas canciones o nuevas notas musicales.	general la música es lo que más me gusta hacer en mis tiempos libres	
A6	Tener tiempo libre todos los días es satisfactorio por ejemplo a mí me gusta realizar videos para subirlos a las redes sociales, YouTube, Facebook, Instagram y en realidad es un hobby que realizo ya mucho tiempo y también me ayuda a generar ingresos económicos.	Al realizar este tipo de actividades mi actitud es y debe ser fuerte en donde animo a gente los cuales son seguidores de mis redes sociales, al hacer este tipo de actividades me siento completamente feliz porque es algo que me gusta.	Siento alegría de mí mismo por lo que hago , por que enseñar a las personas es algo que me gusta mucho ya que estar informado acerca de cómo funcionan las redes sociales para generar ingresos es algo que me genera alegría.	
A7	Tener tiempo libre todos los días es bueno yo lo utilizo para perfeccionar técnicas, o controlar más el balón , jugar con amistades y practicarlo en un futuro de una manera profesional.	Mi actitud es siempre muy positiva ya que el futbol es lo que a mí me apasiona desde pequeño, lo he practicado ya desde hace mucho tiempo y es algo que no dejare de hacerlo.	Al practicar el futbol o sé que voy a tener tiempo libre siento alegría porque sé que me voy a desestresar un poco a salir un poco de la rutina y ya cuando vas arto tiempo se vuelve algo de tu vida y es muy apasionante.	
A8	Para mi tener tiempo libre todos los días es algo indispensable para poder realizar lo que nos gusta y poder	Mi actitud en cuanto al tiempo libre lo llevo de una manera tranquila y amena porque comparto con mis seres queridos.	Cuando utilizo mi tiempo libre haciendo lo que me gusta siento felicidad y tranquilidad porque eso es lo que me genera mi familia.	

		acercarnos más a nuestra familiar y saber por qué circunstancias, felicidades, problemas por los cuales estén pasando.		
	A9	Es muy bueno tener el tiempo libre todos los días ya que así no pierdes el ritmo en lo que estás haciendo en el caso mío salgo a correr, trotar todas las mañanas y tanto física como mentalmente me siento muy bien.	Mi actitud en mi tiempo libre cuando lo hago es siempre romper metas de positivismo, en cuanto a cuantos kilómetros voy a recorrer tal día, a mejorar mi capacidad y estado físico.	Siento tranquilidad haciendo lo que me gusta hacer, ya que mejora mi autoestima y me ayuda también a mejorar mi alimentación a diario.
	A10			
Practicas frente al uso del tiempo libre	A1	Lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre es leer libros y escuchar música.	Me gustaría poder compartir más tiempo con mi familia y realizar un deporte como por ejemplo el voleibol.	
	A2	En mi tiempo libre me dedico a las redes sociales, a navegar por internet	En mi tiempo libre quisiera aprender algún tipo de baile diferente como la samba, algún baile de los llanos orientales.	
	A3	Lo que hago es ver televisión, por lo general se me quedar en mi habitación y descansar.	Me gustaría salir a campo o realizar alguna excursión fuera de la ciudad.	
	A4	Me dedico en	Quisiera realizar	

		mi tiempo libre a pasar con mis amigos, pasear, caminar.	algún tipo de actividad deportiva que sea explosiva donde implique fuerza y resistencia como un gimnasio o artes marciales.	
A5		Me dedico a escuchar música y con ello a leer un libro es mi pasatiempo.	He estado pensando ahora en dedicarme a pasear, conocer lugares y viajar.	
A6		En mi tiempo libre me dedico a jugar juegos de mesa con mis familiares, pasear con mi mascota.	Me gustaría ingresar a una academia de baile y aprender las diferencias de las distintas regiones de Colombia.	
A7		Mi tiempo lo dedico a jugar futbol es algo que lo estoy tratando de perfeccionar día a día.	Una de las cosas que quisiera realizar es también coleccionar distintos tipos de mariposas y conocer los lugares donde habita cada especie.	
A8		Lo dedico especialmente a pasar con mis familiares, amigos a reforzar los vínculos que unen.	Me gustaría realizar un deporte como natación y aprender un idioma en particular el francés.	
A9		Mi tiempo lo dedico a trotar para mejorar mi estado físico y también emocional.	Me gustaría aprender a tocar guitarra es una de las cosas que he pensado hacerlo o algún	

			tipo de instrumento musical.	
	A10	En mi tiempo libre lo que hago es jugar futbol y leer libros de mitología nórdica.	Me gustaría viajar a conocer lugares , tribus y diferentes culturas de nuestro territorio.	