

Identificación de factores de riesgo y protectores en el uso del tiempo libre en estudiantes de Nivel Medio Superior

Identification of risk and protective factors in high school student's free time

Claudia Erika Morales Hernández^{1*}, Marcela del Rosario Franco Villafañá¹, Izel Midori Hernández de la Cruz¹, Andrea Jaritzi Zavala Pérez², Diego Alberto Zepeda Guzmán²

¹ Escuela de Nivel Medio de Guanajuato, Universidad de Guanajuato.

² Licenciatura en Psicología, División de Ciencias de la Salud, Campus León, Universidad de Guanajuato.
ce.moraleshernandez@ugto.mx

*Autor de correspondencia

Resumen

El estudio explora cómo los estudiantes de Nivel Medio Superior utilizan su tiempo libre y cómo este se relaciona con factores de riesgo y protección que inciden en su bienestar integral. Mediante un enfoque mixto, se aplicó una encuesta a 162 estudiantes y se organizaron grupos focales para profundizar en sus percepciones, prácticas y propuestas. Los resultados muestran que el tiempo libre suele entenderse como momentos ocasionales no planificados, principalmente cuando no hay clases, lo que refleja una falta de estructuración institucional. Las actividades predominantes incluyen socializar, descansar, escuchar música y usar redes sociales, lo cual indica tanto una necesidad de desconexión como la ausencia de propuestas formativas. Los estudiantes mencionaron limitaciones en la infraestructura escolar, baja visibilidad del área psicopedagógica y escasa promoción de actividades saludables. Estas condiciones, junto con el aburrimiento y la presión social, pueden derivar en prácticas de riesgo como el consumo de sustancias. No obstante, también emergen factores protectores, como el interés de participar en talleres creativos y el uso positivo de redes sociales para informarse y vincularse. Entre las propuestas estudiantiles destacan la necesidad de contar con espacios adecuados, actividades culturales y mayor implicación del personal docente. El estudio concluye que el tiempo libre debe reconocerse como un componente estratégico en el entorno educativo, ya que su aprovechamiento significativo contribuye al desarrollo personal, la salud emocional y la prevención de conductas de riesgo, reafirmando así el papel de la escuela como promotora del bienestar adolescente.

Palabras clave: Tiempo libre; conductas de riesgo; factores protectores; adolescencia.

Introducción

El tiempo libre y el ocio representan dimensiones fundamentales en el desarrollo integral de los adolescentes, al permitirles no solo descansar de sus obligaciones académicas, sino también fortalecer su bienestar físico, mental y social. Desde la perspectiva educativa, estas actividades constituyen oportunidades valiosas para fomentar estilos de vida saludables, prevenir el sedentarismo y reducir conductas de riesgo como el consumo de sustancias, el uso problemático de tecnologías o el aislamiento social (Rosario & Santos, 2023).

En los últimos años, la pandemia de COVID-19 acentuó la relevancia de un uso constructivo del tiempo libre, pues la reducción de la interacción social, el aumento del sedentarismo y la sobreexposición a dispositivos digitales impactaron negativamente en la salud física y el equilibrio emocional de los jóvenes (Lorenzo *et al.*, 2022). Ante este panorama, investigaciones recientes destacan una transformación en la percepción del ocio: de ser considerado meramente recreativo, ha pasado a valorarse como una práctica que promueve la salud mental, la cohesión social y el desarrollo de habilidades personales (Martínez & Caballo, 2022).

En el Nivel Medio Superior, la realidad de los estudiantes se caracteriza por la coexistencia de múltiples factores que influyen en sus elecciones de tiempo libre: la disponibilidad de recursos, las condiciones familiares, las presiones escolares y el acceso desigual a actividades recreativas de calidad. Además, aunque algunas instituciones educativas han incorporado iniciativas para fomentar el uso positivo del tiempo libre, persiste una falta de estrategias sistemáticas que atiendan de forma integral las necesidades, intereses y contextos de los adolescentes. Esto genera un vacío formativo que impide transformar el tiempo libre en una herramienta efectiva para el desarrollo personal y la prevención de riesgos.

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito identificar y analizar los factores de riesgo y protección relacionados con las actividades de tiempo libre de los estudiantes de nivel medio superior. A partir de este diagnóstico, se busca proponer estrategias que fomenten hábitos saludables, el autocuidado y un uso positivo del tiempo libre, con el fin de disminuir la exposición a conductas que puedan comprometer su salud y desarrollo integral.

Objetivo

Identificar y analizar los factores de riesgo y de protección relacionados con las actividades realizadas en el tiempo libre de estudiantes de Nivel Medio Superior, para proponer estrategias que fomenten el uso responsable del tiempo libre y de ocio, promoviendo el bienestar general mediante hábitos saludables y el autocuidado, y así disminuir la exposición a conductas de riesgo.

Marco referencial

El tiempo libre se define como el espacio temporal disponible fuera de las obligaciones académicas, laborales o familiares, cuyo uso depende de las decisiones personales. Aunque está estrechamente relacionado, no debe confundirse con el ocio, el cual se refiere a la experiencia subjetiva y placentera derivada de ese tiempo, caracterizada por la libertad de elección, la creatividad y la satisfacción personal (Lorenzo *et al.*, 2022; Hermoso *et al.*, 2010; Ángel, 2001).

Desde un enfoque educativo, el tiempo libre representa una oportunidad clave para el descanso, la recreación, la interacción social y el desarrollo de intereses personales. El ocio educativo, en particular, tiene el potencial de convertirse en un recurso formativo cuando promueve la autonomía, la reflexión crítica y la participación en la comunidad (Aguilar, 2012). En la realidad mexicana, el ocio ha sido moldeado por factores sociales, culturales y económicos que reflejan tanto desigualdades estructurales como formas de resistencia (Aguilar, 2012).

Durante la adolescencia, el uso del tiempo libre cobra especial relevancia, puesto que puede fortalecer habilidades sociales, consolidar la identidad, fomentar hábitos saludables y prevenir conductas de riesgo (Sandoval, 2017; Hermoso *et al.*, 2010). En el contexto universitario, particularmente tras la pandemia de COVID-19, los estudiantes valoran el tiempo libre como sinónimo de salud mental, equilibrio y bienestar, aunque enfrentan barreras como la sobrecarga académica y la falta de planificación (Lorenzo *et al.*, 2022).

Modelos como el socioecológico de McLeroy y el ecológico de Bronfenbrenner permiten comprender cómo los entornos familiares, escolares y comunitarios influyen en la forma en que los adolescentes gestionan su tiempo libre. Ambos modelos sugieren que las intervenciones eficaces deben contemplar factores interpersonales, institucionales y sociales (Karácsony & Hideg, 2025).

Cuando el tiempo libre no se canaliza hacia actividades significativas, puede generar efectos adversos en la salud física, emocional y social del adolescente. Entre los riesgos más comunes se encuentran el sedentarismo (Coronado *et al.*, 2022), la dependencia digital (Lorenzo *et al.*, 2022), el aislamiento, la frustración, la baja autoestima (Sandoval, 2017) y la falta de oportunidades de desarrollo personal (Aguilar, 2012). Estos efectos suelen agravarse en contextos vulnerables o con escasa oferta institucional de actividades extraescolares.

Los factores de riesgo son condiciones individuales, familiares, escolares o comunitarias que incrementan la probabilidad de aparición de conductas que afectan negativamente el desarrollo del adolescente. En contraste, los factores protectores son recursos personales o contextuales que disminuyen esa probabilidad o mitigan sus efectos. Una adecuada gestión del tiempo libre puede actuar como factor protector, especialmente cuando incluye actividades organizadas (deportivas, culturales, recreativas), acceso a espacios seguros y acompañamiento familiar o institucional (Pavón *et al.*, 2022; Sandoval, 2017; Aguilar, 2012; Hermoso *et al.*, 2010; Ángel, 2001).

En el ámbito escolar, los factores protectores se asocian con la participación en actividades artísticas y deportivas, el fortalecimiento de la autoestima y habilidades sociales, la integración a espacios educativos que promuevan la convivencia y el sentido de pertenencia, así como la planificación del tiempo libre con apoyo docente y familiar (Coronado *et al.*, 2022; Pavón *et al.*, 2022).

Las consecuencias del uso desestructurado del tiempo libre incluyen bajo rendimiento escolar, deserción, estrés, ansiedad, síntomas depresivos, desinterés por las normas escolares y sociales, y participación en actividades de riesgo como el consumo de sustancias o violencia (Pavón *et al.*, 2022; Coronado *et al.*, 2022). Por el contrario, un uso planificado y significativo del tiempo libre favorece el desarrollo de proyectos de vida saludables, mejora el clima escolar y fortalece la autoestima.

La forma en que los adolescentes gestionan su tiempo libre impacta directamente en su bienestar, su rendimiento académico y su desarrollo social. Es indispensable que las escuelas y las familias asuman un papel activo en la promoción de un ocio educativo que actúe como herramienta formativa y preventiva, fortaleciendo factores protectores y minimizando riesgos.

Metodología.

El estudio se basa en una investigación de tipo transversal descriptivo con enfoque mixto para obtener una visión de los factores de riesgo y protección asociados al tiempo libre en estudiantes nivel medio superior. Se diseñaron 2 instrumentos de valoración que a continuación se describen:

Se diseñó y aplicó una encuesta que se basa en el cuestionario de tamizaje de problemas en adolescentes (POSIT), pero ha sido adaptado para este estudio y sirve para identificar factores de riesgo y de protección en el tiempo libre de los estudiantes de nivel medio superior (Guerrero *et al.*, 2008). Este instrumento consta de 26 ítems que se distribuye de la siguiente manera:

- 5 ítems de opciones, para identificar patrones y tendencias generales sobre preferencias, actividades y actitudes en el tiempo libre.
- 4 ítems de filtro de sí-no, que permiten conocer datos concretos y medibles.
- 10 ítems de respuestas abiertas para conocer la percepción de los participantes sobre el tiempo libre, la identificación de factores de riesgo y protectores y permite identificar la frecuencia con que se presentan estos factores.
- 6 ítems que, en una escala de tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permite identificar la frecuencia en los factores se presentan.

El instrumento se compartió vía online a través de un formulario, el cual requirió de 15 minutos aproximadamente para su respuesta y se compartió a través de WhatsApp para poder acceder a la población objetivo. De esta manera, se les dio acceso a quienes así lo desearon, asegurando el carácter anónimo, confidencial y voluntario de su participación. Se recolectaron los datos durante las semanas de junio a julio de 2025. Los datos obtenidos fueron concentrados en una hoja de cálculo de EXCEL. El manejo y análisis de los datos se realizaron identificando frecuencias y porcentajes, a partir de pruebas no paramétricas.

La población a la cual está dirigido este instrumento son estudiantes de Nivel Medio Superior de 2º, 4º y 6º semestre. La muestra representativa para este estudio fue de 164 estudiantes seleccionados al azar que cursaron el semestre enero-junio 2025, los cuales se encuentran en un rango de edad entre 15 a 19 años.

Se realizaron grupos de discusión o focales para conocer a profundidad la percepción que las y los jóvenes de Nivel Medio Superior tienen sobre el uso del tiempo libre, factores protectores y de riesgo y, conocer las experiencias de los estudiantes. Para lograr la finalidad del grupo focal, se extendió la invitación a 20 estudiantes de la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato, los cuales fueron distribuidos al azar en dos grupos. Se realizaron de manera presencial, fueron grabados en audio con autorización de los participantes. Los audios fueron transcritos de audio a texto, para examinar y analizar los datos. Las sesiones se realizaron de forma presencial y simultánea, con una duración de dos horas, en aula de usos múltiples del departamento psicopedagógico de la escuela.

Resultados y discusión.

Se aplicó una encuesta a 162 estudiantes de Nivel Medio Superior. Para fomentar la sinceridad de las respuestas de esta, se implementó de manera anónima, alentando a cada estudiante a expresar sus opiniones de manera abierta. En la muestra de estudiantes, la distribución fue de 105 y 49% de mujeres y hombres respectivamente. La media de edad fue de 16 años. Los estudiantes participantes pertenecen a diferentes escuelas de nivel medio superior de la Universidad de Guanajuato: ENMS Guanajuato, Salvatierra, Celaya, Moroleón, Pénjamo, Salamanca y Silao. Todos los estudiantes cursaron de manera presencial en el semestre enero - junio 2025.

Tiempo libre o de ocio.

Haciendo referencia a la diferencia entre el tiempo libre y el ocio, el 88% de los estudiantes consideran que son conceptos diferentes. Sin embargo, no se identifican claramente las actividades que realizan en el tiempo libre y en el tiempo de ocio (Figura 1). Por otro lado, cuando se les explicó la definición de tiempo libre y tiempo de ocio, no lograron diferenciar las actividades que realizan para uno u otro tiempo, confirmando que leer es la actividad más frecuente con un 19-20% tanto para tiempo de ocio, como para tiempo libre.

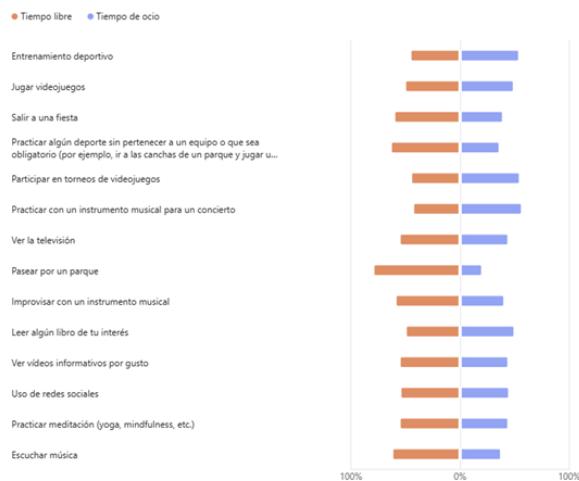


Figura 1. Reconocimiento de actividades que realizan en el tiempo libre o en el tiempo de ocio.
Fuente: Elaboración propia.

Uno de los aspectos a considerar en el uso del tiempo libre, es el equilibrio entre las actividades académicas y las recreativas. Con base a los resultados obtenidos, se puede observar que el 55% de los encuestados involucran entre 6 a 10 horas y un 30% dedica entre 11 y 15 horas para realizar actividades académicas como tareas, cursos, incluyendo las clases y el traslado para llegar a éstas (Figura 2a). Mientras el 61% dedican al día de 1 a 3 horas y un 35% dedica más de tres horas para tomar tiempo libre (Figura 2b). Si bien el rendimiento académico es esencial, dedicar tiempo a actividades recreativas es fundamental para su bienestar físico y mental.

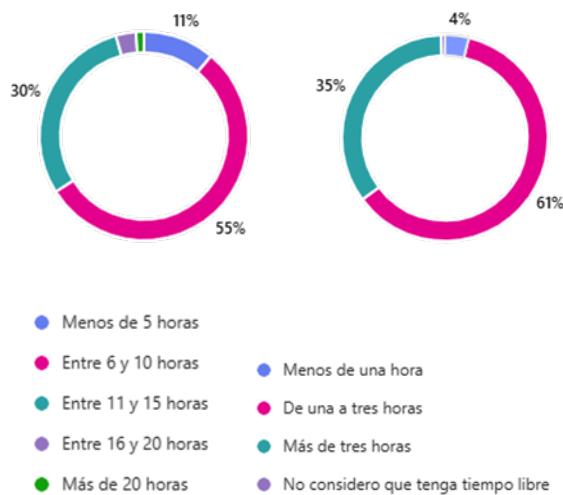


Figura 2. Distribución de los estudiantes entre el tiempo que dedican a sus actividades académicas y el que dedican al tiempo libre.
 (a) Horas destinadas a las actividades académicas (izquierda). (b) Horas destinadas al tiempo libre (derecha).

Fuente: Elaboración propia.

Las actividades más frecuentes en su tiempo libre incluyen leer (20%), practicar videojuegos (18%), escuchar música (19%) y pasar tiempo en las redes sociales (12%). Y el 45% pasan más su tiempo libre con su familia, mientras que el 33% prefieren pasarlo solos o un 22% con amigos.

Percepción del tiempo libre en la jornada escolar.

El análisis de las respuestas de los estudiantes revela diversas percepciones, prácticas y necesidades alrededor del uso del tiempo libre en el entorno escolar. En general, el tiempo libre es entendido como un espacio ocasional, no planificado, que aparece cuando no hay clases, ya sea por la ausencia del docente o por recesos breves entre clases. Este tiempo es valorado como un momento de descanso, aunque también puede generar incertidumbre o incomodidad, especialmente cuando ocurre de forma inesperada o en un entorno adecuado que no favorezca su aprovechamiento.

La mayoría de los estudiantes define su tiempo libre como los “recesos”, siendo “por ausencia de docentes o recesos entre clases”. Esta percepción refuerza la idea de que el tiempo libre es un intervalo ocasional más que un espacio pedagógicamente planificado. Sin embargo, para algunos representa una oportunidad de equilibrio emocional, como lo indica una estudiante al afirmar que le hace sentir “más relajada y reduce mi estrés”.

Entre las actividades más mencionadas durante estos espacios, se encuentran salir a comer, sentarse a platicar con amigos, escuchar música o simplemente descansar (Figura 3).



*Figura 3. Frecuencias sobre las actividades preferidas durante el tiempo libre entre clases o cuando un profesor falta a clase.
Fuente: Elaboración propia.*

Este uso del tiempo libre refleja tanto la necesidad de interacción social como de desconexión del ritmo académico, lo cual coincide con lo planteado por Caride (2012), quien destaca la importancia del ocio como medio de crecimiento humano y bienestar. Sin embargo, también se observa una tendencia a actividades pasivas o improductivas cuando no existen alternativas estructuradas, lo que puede convertirse en un factor de riesgo, como ha advertido Stebbins (2012) al señalar que el ocio no estructurado tiende a derivar en hábitos menos saludables. La actividad que más disfrutan realizar durante los momentos libres es socializar y salir a comer, lo cual refuerza el valor del tiempo libre como espacio de interacción y pertenencia. También aparecen actividades de descanso pasivo como escuchar música o no hacer nada, lo cual sugiere una necesidad de desconexión frente a la carga académica.

Algunos estudiantes expresan el deseo de contar con más espacios tranquilos donde puedan leer o concentrarse. Destacan también ciertas limitaciones, como la escasez de bancas, la saturación de los lugares disponibles o el hecho de que no siempre se les permite permanecer en pasillos, aunado a las restricciones para el uso de las áreas deportivas, lo cual limita su libertad y participación. Un estudiante menciona que “los espacios siempre están ocupados”, mientras otro señala que “no hay suficientes lugares cómodos para quedar” (Figura 4). Estas limitaciones físicas, sumadas a normas institucionales rígidas, impactan negativamente en la experiencia del tiempo libre, refuerzan sentimientos de desarraigamiento o falta de autonomía e impiden una identidad universitaria.

Lo anterior se relaciona con la respuesta ante la ausencia de profesores, una parte considerable de los estudiantes señala que se retira del plantel o se va a casa, lo cual puede ser un indicador de falta de alternativas estructuradas o una percepción de desorganización institucional. Otros optan por permanecer en el plantel realizando actividades personales, lo que pone de manifiesto la carencia de contar con espacios adecuados para aprovechamiento del tiempo libre. Las actividades organizadas durante el tiempo libre aportan más beneficios que aquellas improvisadas o sin orientación.



Figura 4. Percepción sobre los espacios o lugares físicos para disfrutar el tiempo libre en el plante.

Fuente: Elaboración propia.

Una constante entre las respuestas es la percepción de que el entorno escolar no promueve suficientemente actividades saludables o formativas durante los momentos libres (48%). Varios estudiantes mencionan que “no se ofrece ninguna actividad” o que “solo nos dejan estar en la biblioteca o ir a la cancha”. Las opciones recreativas, como los deportes, están restringidas a ciertos turnos o grupos. La disponibilidad de espacios recreativos es limitada, especialmente en el turno vespertino. Este hallazgo coincide con el bajo nivel de visibilidad del área psicopedagógica, la escasa participación docente en la promoción del autocuidado y la participación estudiantil (Rosario & Santos, 2023). Este vacío puede abrir la puerta a prácticas de riesgo o simplemente a una desaprovechada dimensión formativa del ocio.

El entorno físico y social del plantel también es un factor relevante. Aunque no se reporta explícitamente en todas las respuestas, algunos estudiantes expresan que en sus tiempos libres se sienten expuestos o aburridos, lo que los puede llevar a actividades improductivas o poco saludables. Este fenómeno coincide con lo descrito en estudios previos que vinculan el ocio no estructurado con riesgos como el consumo de sustancias, la desconexión emocional y el uso problemático en las redes sociales (Lorenzo *et al.*, 2022).

A pesar de las limitaciones, los estudiantes muestran interés en participar activamente en la mejora del uso del tiempo libre. Entre las sugerencias propuestas destacan: habilitar más espacios de descanso, promover actividades culturales o recreativas (como lectura, estudio, idiomas), y generar una mayor comunicación a través de redes sociales escolares. También se propone que los docentes y directivos “fomenten actividades más productivas”, como círculos de lectura o proyectos estudiantiles colaborativos. Lo que destaca el papel activo de los jóvenes en la construcción de itinerarios de ocio con sentido.

Este análisis confirma la necesidad de reconocer el tiempo libre como un componente estratégico dentro del ambiente escolar, no solo como un lapso pasivo, sino como un espacio potencialmente formativo. Las propuestas y experiencias de los propios estudiantes constituyen una base valiosa para diseñar estrategias institucionales que favorezcan el bienestar, la participación y la prevención de conductas de riesgo.

En términos generales, los resultados cuantitativos respaldan lo documentado en estudios previos sobre el ocio adolescente: cuando no existen condiciones favorables ni orientación institucional, el tiempo libre tiende a ser utilizado de forma pasiva o incluso riesgosa (Caride, 2012; Stebbins, 2012). El hecho de que una proporción considerable de estudiantes opte por salir del plantel, o que no se sienta motivada a aprovechar ese tiempo de manera formativa, constituye un indicador de alerta para el diseño de estrategias integrales que promuevan la salud, la participación y el sentido de comunidad escolar (Tabla 1).

Tabla 1. Relación entre hallazgos y factores de riesgo/protectores.

| Hallazgo | Interpretación | Factor |
|--|---|-------------|
| Alta frecuencia de socialización y descanso pasivo | El tiempo libre se vive como desconexión del ritmo académico. | Protección. |
| Retiro del plantel ante ausencia de docentes | Indica falta de alternativas, riesgo de deserción o desconexión | Riesgo |
| Percepción negativa sobre la existencia de espacios adecuados | Falta de infraestructura funcional para el ocio | Riesgo |
| Baja percepción de promoción institucional de actividades saludables | Ausencia de orientación pedagógica sobre el uso del ocio | Riesgo |
| Propuestas estudiantiles para talleres y actividades recreativas | Alta disposición para el cambio y la participación | Protección |
| Uso deseado de redes sociales para información y prevención | Potencial herramienta de comunicación y vínculo institucional | Protección |

Fuente: Elaboración propia.

Análisis cualitativo: grupos focales

Con el objetivo de conocer a profundidad la percepción de las y los estudiantes sobre el uso del tiempo libre y su relación con factores de riesgo y protectores, se llevaron a cabo dos grupos focales en la Escuela de Nivel Medio Superior de Guanajuato. Las sesiones, realizadas en formato presencial, reunieron a 20 estudiantes de distintos semestres y turnos. A partir de la integración y análisis de las discusiones, se identificaron seis grandes categorías temáticas (ver Tabla 2), que ofrecen los hallazgos relevantes del análisis temático de los grupos focales.

Tabla 2. Percepción, prácticas, limitaciones y propuestas sobre el tiempo libre en estudiantes de nivel medio superior.

| Categoría | Hallazgos principales | Observaciones / Comentarios |
|----------------------------------|--|--|
| 1. Definición de tiempo libre | <ul style="list-style-type: none"> Asociado a la ausencia de clases y descanso Incluye horas libres entre clases, breves intervalos, o por ausencia de docentes | La ausencia sin aviso genera mayor molestia. Algunos estudiantes optan por faltar a clases. |
| 2. Actividades realizadas | <ul style="list-style-type: none"> Comer fuera del plantel Socializar en áreas comunes Deportes (con limitaciones de acceso a instalaciones escolares) | Se percibe insuficiencia y mala distribución de espacios recreativos. |
| 3. Limitaciones u obstáculos | <ul style="list-style-type: none"> Estudiantes de 2.º semestre sin tiempo libre real por carga horaria Restricciones para permanecer en pasillos y áreas comunes durante descansos | Necesidad de apropiación del espacio escolar para favorecer su identidad. |
| 4. Entorno escolar como riesgo | <ul style="list-style-type: none"> Bullying y exclusión Calles peligrosas y terrenos baldíos Presencia de sustancias (vapeadores, marihuana, alcohol) Casos de consumo en clases | Se normaliza el consumo de sustancias; el aburrimiento y la presión social son detonantes. |
| 5. Factores protectores ausentes | <ul style="list-style-type: none"> Baja visibilidad del área psicopedagógica Escasa promoción institucional del uso saludable del tiempo libre | La mayoría de las y los estudiantes desconoce los servicios psicopedagógicos y sus beneficios potenciales. |
| 6. Propuestas estudiantiles | <ul style="list-style-type: none"> Talleres recreativos para canalizar el ocio Difusión por redes sociales de actividades y redes de apoyo Mayor implicación del personal docente | Proponen estrategias concretas para la prevención y promoción del bienestar en su comunidad. |

Fuente: Elaboración propia.

La integración del análisis cuantitativo y cualitativo permite comprender de forma más holística la relación entre el uso del tiempo libre y los factores de riesgo o protección en estudiantes de nivel medio superior. De forma coincidente, tanto las encuestas como los grupos focales evidencian una percepción del tiempo libre como espacio no planificado, con predominancia de actividades pasivas como socializar o descansar. Esta coincidencia refuerza la necesidad de estructurar alternativas significativas desde el ámbito escolar.

Mientras que los datos cuantitativos destacan la escasa diferenciación entre tiempo libre y ocio, los grupos focales profundizan en la vivencia subjetiva del tiempo libre dentro del plantel, señalando limitaciones estructurales y normativas que dificultan su aprovechamiento. Una diferencia importante entre ambos enfoques radica en la riqueza interpretativa del análisis cualitativo, el cual visibiliza emociones y propuestas de mejora que no emergen con la misma claridad en la encuesta.

Esta triangulación de resultados fortalece la validez de los hallazgos y permite concluir que el tiempo libre, cuando no es acompañado por estrategias institucionales, puede representar un riesgo o, en contraste, un espacio de desarrollo si se orienta adecuadamente. Las propuestas de los estudiantes constituyen una oportunidad valiosa para el diseño de políticas educativas centradas en el bienestar y la participación de la comunidad.

Conclusiones

El presente estudio permitió identificar diversas percepciones y necesidades relacionadas con el uso del tiempo libre entre estudiantes de Nivel Medio Superior. Los resultados evidencian que, si bien el tiempo libre es valorado como una oportunidad para descansar o socializar, su aprovechamiento está condicionado por múltiples factores estructurales, sociales e institucionales.

Los resultados obtenidos reflejan una visión compleja del uso del tiempo libre entre las y los estudiantes. Aunque reconocen la existencia de espacios y actividades, existen limitaciones físicas, estructurales e informativas que obstaculizan su aprovechamiento. Por otra parte, se evidencia la presencia de factores de riesgo relacionados con el entorno, el consumo de sustancias y la falta de fomento coordinado sobre el uso responsable del tiempo a nivel institucional.

Las propuestas estudiantiles ofrecen una ruta clara para el diseño de estrategias preventivas y de fortalecimiento de factores protectores. En este sentido, se recomienda:

- Fortalecer la oferta y difusión efectiva de actividades extracurriculares.
- Ampliar y adaptar los espacios de esparcimiento tanto recreativos como culturales.
- Involucrar activamente a docentes y personal administrativo en la promoción del uso saludable del tiempo libre.
- Visibilizar y reforzar el área psicopedagógica como punto de apoyo.

Hablar de un uso adecuado del tiempo libre es hablar de una problemática multicausal, por lo que se requieren soluciones que aborden aspectos transdisciplinarios y que promuevan una participación y continua de todos los actores que conforman la sociedad educativa, pero que no se limiten espacial ni temporalmente a la jornada escolar. No obstante, si bien existe una barrera para el uso eficiente del tiempo, es posible identificar factores protectores y recursos que, dependiendo de cada contexto y las particularidades que existen en cada realidad, pueden emplearse para trabajar desde una perspectiva psicoeducativa que promueva la autonomía y responsabilidad en los adolescentes que se desarrollan en cada escuela de Nivel Medio Superior.

Referencias

- Aguilar, L. (2012). Tiempo libre, ocio y recreación, pensamiento crítico en México. *Revista educación física y deporte*, 31(2), 1097-1106. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5149069>
- Ángel, M. A. (2001). Del tiempo libre al ocio. *Aportaciones desde Coatepec*, (1), 35-47. <https://www.redalyc.org/pdf/281/28100104.pdf>
- Caballo, V. M. B., Varela, C. L. & Nájera, M. E. M. (2017). *El ocio de los jóvenes en España. Una aproximación a sus prácticas y barreras*. Revista OBETS, 12(3), 43–64. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.11>
- Caride-Gómez, J. A. (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *Arbor*, 188(754), 301–313. <https://doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2004>
- Coronado, M. M., Arreola, R. C. Y., Ceja, R. I. A., Fragozo, M. D. L., Navarro, G. M. & Villalobos, S. A. G. (2022). Preferencias de ocio y uso del tiempo libre de los consumidores en periodo de pandemia y post pandemia. *Boletín Científico INVEST/GIUM De La Escuela Superior De Tizayuca*, 8(Especial), 1–9. <https://doi.org/10.29057/est.v8iEspecial.9915>
- González, M. A., León, P. B., Sánchez, G. A. & Patiño, H. M. (2008). *Manual para la aplicación del cuestionario de tamizaje de problemas en adolescentes (POSIT)*. Centros de Integración Juvenil, A. C. <http://www.intranet.cij.gob.mx/Archivos/Pdf/MaterialDidacticoPreventivo/ManualparaAplicacionDelCuestionariodeTamizajedeProblemasenAdolescentesPOSIT.pdf>
- Hermoso, V. Y., García, P. V., & Chinchilla, M. J. L. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 18, 9-13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5410056>
- Karácsony, I., & Hideg, F. G. (2025). Recursos psicosociales (apoyo social y escolar) y actividad física durante el tiempo libre en estudiantes de secundaria. *Ciencias Sociales*, 14(6), 357. <https://doi.org/10.3390/socsci14060357>
- Lorenzo, S. O., Sánchez, G. M. C., Martín, C. M. V., Martín, S. R., Cabanillas, G. J. L. & Verdugo, C. S. (2022). Perception about leisure and free time and how it has affected university students. *New Trends in Qualitative Research*, 12, e625. <https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e625>
- Martínez, G. R. & Caballo, V. M. (2022). Educar el ocio en la sociedad apresurada: El Ocio Valioso como horizonte. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 10(2), 159-169. <https://doi.org/10.26423/raci.v10i2.448>
- Pavón, L. P., Salas, G. B., De San Jorge, C. X. & Cruz, J. A. (2022). Factores asociados al consumo de drogas en estudiantes de Artes. *Nova Scientia*, 14(28), 1–29. <https://doi.org/10.21640/ns.v14i28.2899>
- Rosario, R. J. L. & Santos, C. C. (2023). Actividades de tiempo libre y ocio como estilo de vida saludable. *MENTOR Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 2(1), 578–595. <https://doi.org/10.56200/mried.v2iEspecial.6472>
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la universidad nacional experimental del Táchira. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, (30), 169-188. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135052204013.pdf>
- Stebbins, R. A. (2012). *La idea del ocio: Principios básicos* (1.^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315132549>