

Título: Uso del tiempo libre en estudiantes de bachillerato. Caracterización y Propuestas

Autores:

Alejandra Karina Valdés Tarango

akvaldest@uaemex.mx

Lenin Valdés Tarango

lvaldest@uaemex.mx

Sonia Colín García

scoling@uaemex.mx

Universidad Autónoma del Estado de México

Recepción: 20 de abril de 2023

Aceptación: 26 de junio de 2023

Publicación: 15 de julio de 2023

Resumen

El presente trabajo se propuso como objetivo: Caracterizar el uso del tiempo libre de los estudiantes de bachillerato para proponer actividades que fomenten el bienestar de los jóvenes y contribuyan a la planeación de estructuras de trabajo que contemplen el aprovechamiento académico, cultural y social de los alumnos.

Se utilizó un enfoque empírico-analítico, el diseño no experimental transeccional descriptivo y el instrumento del cuestionario. La muestra estuvo conformada por 1,029 estudiantes de del plantel Lic. Adolfo López Mateos de la Escuela preparatoria de la Universidad Autónoma del Estado de México.

Los resultados pusieron de manifiesto que la mayoría de los estudiantes: prefieren llevar a cabo actividades de su tiempo libre de forma individual; solo la cuarta parte considera que tienen equilibrio entre las actividades académicas y el tiempo libre; un porcentaje considerable (57,3%) no está del todo satisfecho con las actividades que realiza; aproximadamente la mitad no planifica sus actividades, y efectúan preferentemente

actividades físicas y sociales, sin embargo, alrededor de la quinta parte de los estudiantes prefiere actividades de ocio pasivo tecnológico.

Se concluye con recomendaciones dirigidas a contribuir a una mejor planeación del tiempo libre, de manera que este favorezca el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras claves: Uso del tiempo libre, estudiantes de nivel medio superior, ocio pasivo

Title: Use of free time in high school students. Characterization and proposals

Authors:

Alejandra Karina Valdés Tarango

akvaldest@uaemex.mx

Lenin Valdés Tarango

lvaldest@uaemex.mx

Sonia Colín García

scoling@uaemex.mx

Universidad Autónoma del Estado de México

Abstrac:

The present work is a proposal as an objective: Characterize the use of the high school students free time to propose activities that promote the well-being of young people and contribute to the planning of work structures that contemplate the academic, cultural and social use of students.

An empirical-analytical approach was used, the non-experimental cross-sectional description design and the questioning instrument. The sample consisted of 1,029 students from the Lic. Adolfo López Mateos Campus of the Preparatory School of the Autonomous University of the State of Mexico.

The results revealed that most of the students: prefer to carry out free time activities individually; only a quarter consider that they have a balance between academic activities

and free time; a main percentage (57.3%) is not satisfied with all the activities carried out; approximately half of them do not plan their activities, and prefer physical and social activities, however, around a fifth of students prefer passive technological leisure activities.

It concludes with recommendations aimed at contributing to a better planning of free time, so that it favors the well-being and comprehensive integrative development of students.

Key words: Use of free time, high school students, passive leisure

Introducción

El tiempo es efímero por lo que es un bien no considerado como tal, en la actualidad las actividades demandan día a día más acciones para lograr objetivos; pero ¿Que es el tiempo? Y ¿qué es el ocio? De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2022) en su edición del tricentenario, el tiempo es la duración de las cosas sujetas a mudanza, la magnitud física que permite ordenar la secuencia de los sucesos establecidos en un pasado, presente y futuro, cuya unidad en el sistema internacional es el segundo; por otro lado, es la estación, la edad, lo absoluto, lo relativo; el ocio es la inactividad, la inacción, la omisión de la actividad el tiempo libre.

El tiempo nos forma, nos hace, nos limita, nos crea y construye; es a través de este que se fijan y forman objetivos laborales, académicos, sociales, culturales, deportivos, familiares y personales. En la actualidad social la mayor parte del tiempo transcurre entre lo laboral, los traslados, los estudios, entre otros; es poco el lapso que se destina al ocio, a lo recreativo, al placer de hacer algo por gusto.

El ocio ha evolucionado a lo largo de su historia; por ejemplo, los griegos estructuraron la división social entre el hombre libre y esclavos, el término que empleaban para el ocio era *Skholé* que se asociaba a los hombres libres dado a que les aseguraba un estado de paz, tranquilidad y contemplación, dedicado a la filosofía y la búsqueda de la verdad, al

contrario de los esclavos, estos lidiaban con el dominio de sus amos y las múltiples tareas que debían realizar para satisfacerlos; el Autor David Kennedy incluso analiza la etimología de esta palabra con el latín *Shola*, que dio origen a escuela como lugar de encuentro. (Kennedy, D. 2017)

En este sentido se debe distinguir que la sociedad romana ya separaba de manera social estas actividades humanas de hacer o no hacer, para los romanos *Otium* (ocio) y *Negotium* (ocupación, asuntos) tenían incluso que regularse e incluso tener espacios que dignificaran estas dos condiciones para lo que surgieron escuelas, negocios, y lugares de descanso. (Varriale 2016)

En la edad media el ocio estaba supeditado a la clase feudal y eclesiástica quienes contaban con una vida respetuosa, dedicada a la abstinencia del trabajo es decir un noble no debía trabajar y no es hasta el siglo XVIII momento en que se produce una sobrevaloración de las actividades laborales y un reproche del ocio improductivo, asociado a vicios y una vida pecaminosa.

Durante la revolución industrial se presenta un incremento desorbitado del tiempo laboral, y amenaza la existencia del ocio; hasta que por la presión del movimiento obrero y la dinámica del capitalismo, que no solo maximiza el beneficio en reducción de cortes y aumento de la producción empuja al alza de los salarios convirtiéndose estos en la contribución a la reproducción de su vida social y es hasta ese momento que el trabajador hace uso de su tiempo fuera de las fábricas, mejorando en esa época su vida personal. (Villares, R. y Bahamonde, A. 2012)

En la actualidad debido a circunstancia sociales y políticas donde la mercadotecnia y el poder adquisitivo va en aumento es mayor la necesidad del ser humano por esforzarse más para obtener los recursos necesarios y poder atender no solo sus necesidades básicas si no construir una vida cómoda, aunque en ello vaya de por medio sus propios placeres e incluso su salud.

El tiempo libre es un factor importante para el desarrollo y el bienestar de la sociedad, considerando que durante el tiempo libre se incrementan las probabilidades de prácticas comunitarias, inclusión social, ante una necesidad psíquica, física y social de los jóvenes en un espacio psicológico para el desarrollo humano, el bienestar actual y futuro de las y los adolescentes UNESCO (2005). El tiempo libre y el ocio comparten una afinidad, pues la necesidad de buscar el bienestar personal va en aumento, la falta de tiempo libre y ocio han alcanzado a los niños y jóvenes, ya que destinan muchas horas a los estudios, siendo una similitud al tiempo que destinan los adultos al trabajo.

Como señalan Madrigal, et al. (2010), el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas no puede considerarse como tal si no se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer al menos en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponden a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionabilidad o de libre selección de las actividades del tiempo libre. En tal sentido para estos autores, el tiempo libre es esa parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no son de primera necesidad y cuya realización es opcional, al tener satisfechas las necesidades vitales humanas básicas.

De este modo se reconsidera que el tiempo libre es uno de los elementos constituyentes de la recreación, ya que otorga espacio, actividad y necesidad a los individuos implicados; lo que hace que el tiempo libre se conciba como aquel que no está ocupado por actividades laborales o docentes, necesidades bio-fisiológicas, transportación o tareas domésticas.

El estudio del uso del tiempo libre en los estudiantes es un tema relevante, por su impacto en el bienestar del joven y su relación directa con su desempeño como estudiante. Las investigaciones realizadas por Estévez, F. y Hoyos, L. (2021) sobre el tema generan algunas reflexiones como:

- El uso del tiempo puede influir en su desarrollo personal, bienestar psicológico y desarrollo integral de los estudiantes, como fortalezas preventivas ante los complejos escenarios de problemas psicosociales y estructurales a los cuales pueden estar expuestos.
- Es importante que los estudiantes encuentren un equilibrio entre las actividades académicas y las actividades de ocio.
- El tiempo libre debe cumplir una función educativa y auto-educadora.
- Las actividades realizadas durante el tiempo libre pueden ser tanto positivas como negativas para el desarrollo de los estudiantes.
- La intervención de los padres puede influir en las decisiones que los adolescentes tomen respecto al uso de su tiempo libre.
- En el ámbito educativo, es importante formulación proyectos que consideren las necesidades e intereses de los estudiantes para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre que favorezcan el crecimiento integral del alumnado en general y disminuyan posibles factores de riesgos.
- A pesar de que los adolescentes realizan actividades físicas en su tiempo libre, el tiempo destinado y la frecuencia de realización para este tipo de actividades son inferiores a las recomendaciones de diferentes organismos internacionales para obtener objetivos saludables; lo que se encuentra relacionado con la preferencia por otro tipo de actividades de ocio pasivo, presente en la sociedad.

El presente trabajo se inserta en el ámbito de los estudios del tiempo libre en estudiantes, en virtud de lo cual el objetivo de investigación planteado fue: Caracterizar el uso del tiempo libre en estudiantes de bachillerato para proponer actividades que fomentaran el bienestar de los jóvenes y contribuyan a la planeación de estructuras de trabajo que contemplen el aprovechamiento académico, cultural y social, capaces de generar un ambiente sano.

Metodología

El enfoque del estudio fue empírico analítico, con un diseño no experimental transeccional descriptivo. La técnica utilizada fue la encuesta, mediante un cuestionario de 20 preguntas cerradas, aplicado mediante la herramienta Google forms. Las preguntas formuladas tenían como objetivo caracterizar diferentes aspectos del empleo del tiempo libre de los jóvenes, como: Tiempo que dedican, tipo de actividades que realizan, con quién realizan dichas actividades, satisfacción con el tiempo libre, equilibrio entre el tiempo de actividades académicas y del tiempo libre, planificación de su tiempo libre, entre otras.

La muestra estuvo conformada por 1,029 estudiantes de los semestres 2°, 4° y 6° del plantel Lic. Adolfo López Mateos de la Escuela preparatoria de la Universidad Autónoma del estado de México.

Resultados

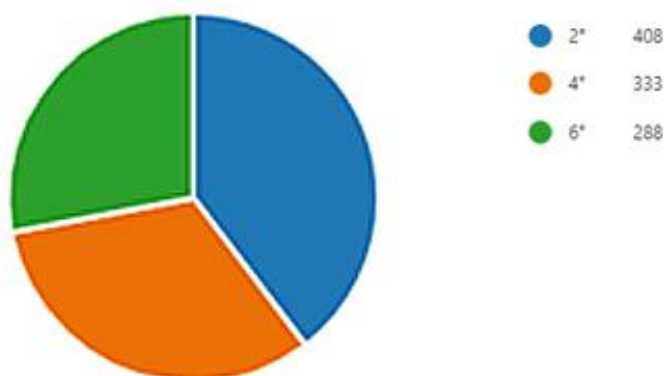
A continuación, se presentan los resultados obtenidos y en un segundo momento la discusión de los mismos.

Clasificación de alumnos que participaron en la encuesta, semestre que cursan e identificación sobre del tiempo libre

Figura 1

Respuesta a la Pregunta

¿Qué semestre Cursas?

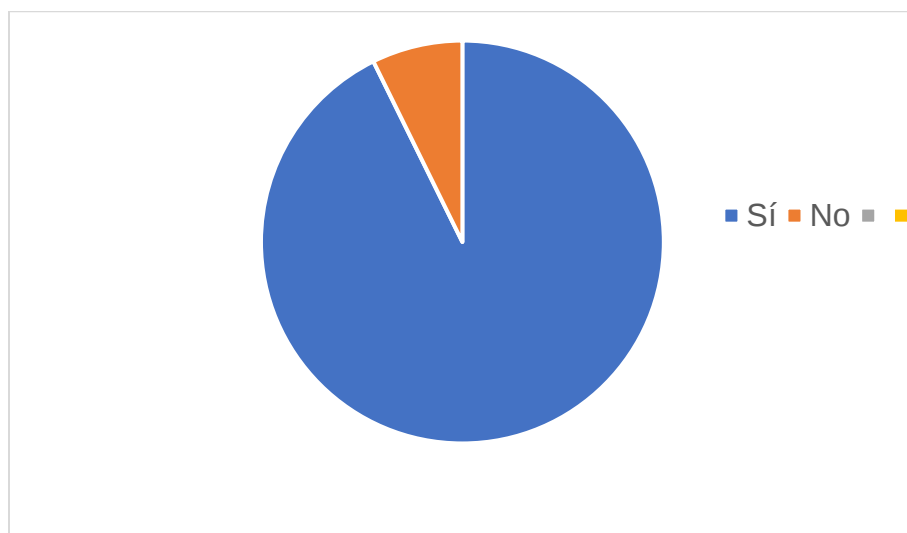


Fuente: Valdés Tarango, et al. (2023). Cuestionario de estudiantes

Figura 2

Respuesta a la Pregunta

¿Sabes identificar tu tiempo libre?

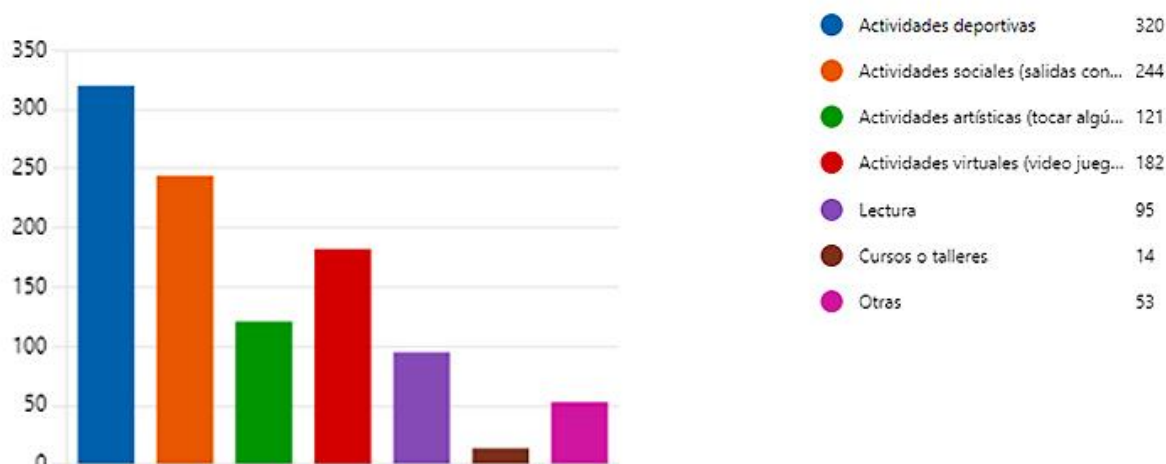


Fuente: Valdés Tarango, et al. (2023). Cuestionario de estudiantes

Figura 3

Respuesta a la Pregunta

¿A qué actividad destinas tu tiempo libre?



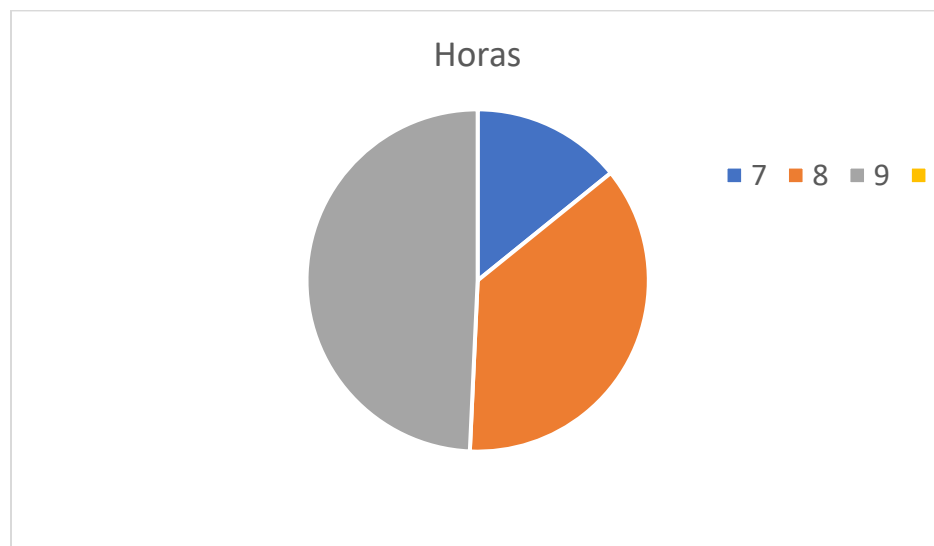
Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

Elección de actividades destinadas al tiempo libre y horas dedicadas al estudio

Figura 4

Respuesta a la Pregunta

¿Cuántas horas dedicas al estudio o actividades académicas?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

Percepción del alumno sobre la repercusión del tiempo libre en su desempeño académico

Una cuestión determinante en este estudio es que no existe unanimidad en la percepción del alumno, ya que 365 alumnos no consideraron que el tiempo dedicado a sus estudios repercutiera en su desempeño académico, lo cual representa un 37% de 1029 alumnos encuestados. En contra parte el 82% de alumnos estimaron que las actividades destinadas a su tiempo libre repercuten positivamente en su persona.

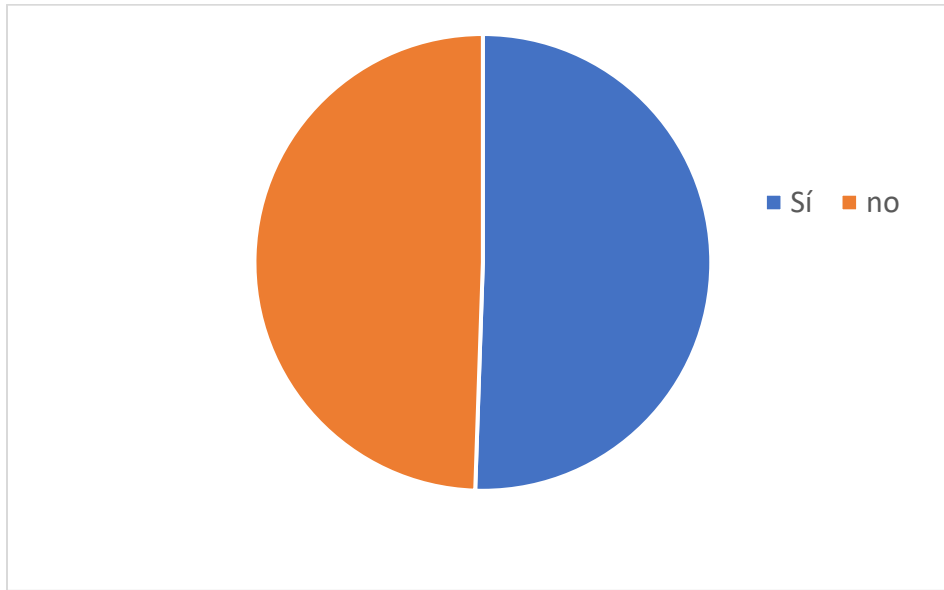
Distribución del tiempo libre y las actividades académicas, planificación e importancia del equilibrio de las actividades

Otro dato importante es que este estudio logra reflejar las preferencias de los alumnos tomando en cuenta que el 54% de los alumnos dieron respuestas que reflejan una mayor de ocupación de su vida cotidiana al tiempo libre ya sea por procrastinación o desinterés en sus actividades, producto del exceso de actividades y la falta de planificación para cumplir con las mismas. En este punto se observa una pequeña mayoría entre quienes dicen planificar sus actividades (ver Figura 5) siendo 509 alumnos quienes dicen no planificar contra 520 que planifican su tiempo de estudio.

Figura 5

Respuesta a la pregunta

¿Planificas tu tiempo para actividades académicas?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

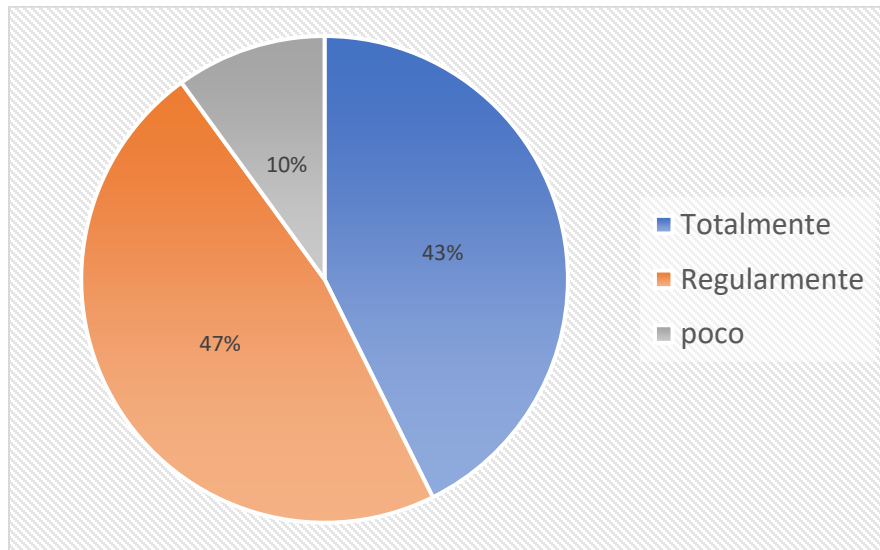
Satisfacción con las actividades del tiempo libre

Una de las percepciones de los alumnos respecto a su tiempo libre es que no esta bien aprovechado, o que no representa una satisfacción a sus propios intereses.

Figura 6

Respuesta a la pregunta

¿Te sientes satisfecho con las actividades que realizas en tu tiempo libre?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

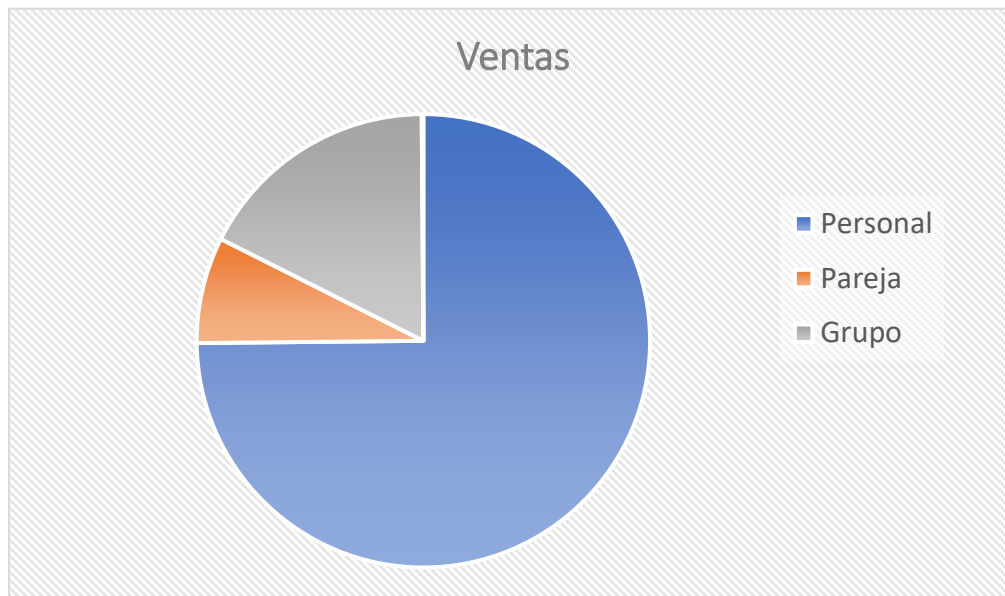
Acompañamiento en las actividades del tiempo libre

En este punto de la investigación se busca comprender de mejor modo los hábitos de los alumnos respecto con sus actividades ya sea aplicados en sus estudios o en sus ratos de ocio destacando actividades colectivas y de parejas, pues muchas de ellas se realizan en las escuelas y pueden ser una vinculación social que determina un factor de distracción negativa en términos de la calidad del tiempo dedicado a los su desempeño académico.

Figura 7

Respuesta a la pregunta

¿Con quién llevas a cabo las actividades que realizas en tu tiempo libre?



Fuente: Valdés Tarango, Alejandra Karina, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

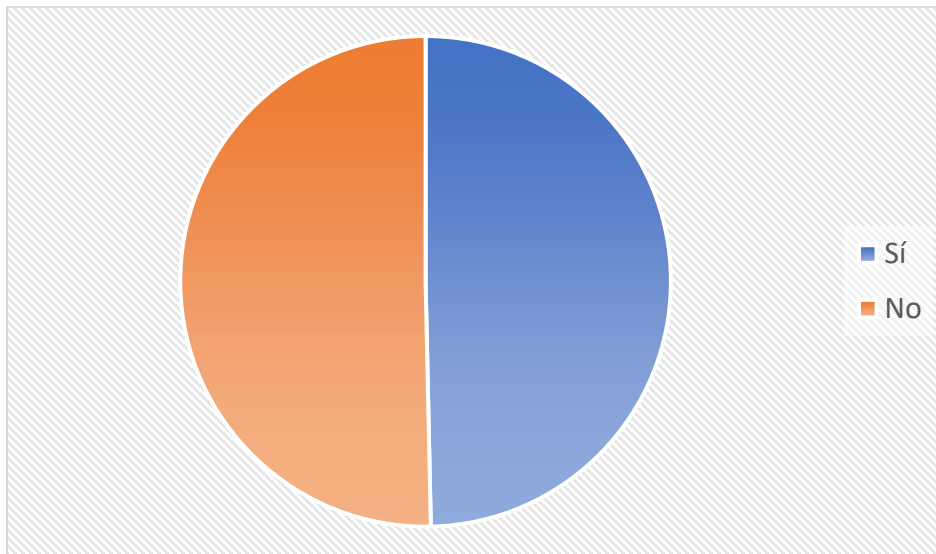
Valoración del tiempo libre de que dispone el estudiante

Considerando que previamente se planteó la pregunta sobre el tiempo dedicado al estudio por lo que se planteó la siguiente pregunta ¿Consideras que dispones de suficiente tiempo libre? Pregunta que busca indagar un poco más en el ánimo de los alumnos con respecto al nivel de desinterés o indiferencia que se va revelando a lo largo del ciclo escolar. Sin embargo, la respuesta no logró reflejar una insatisfacción o queja unánime.

Figura 8

Respuesta a la pregunta

¿Consideras que dispones de suficiente tiempo libre?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

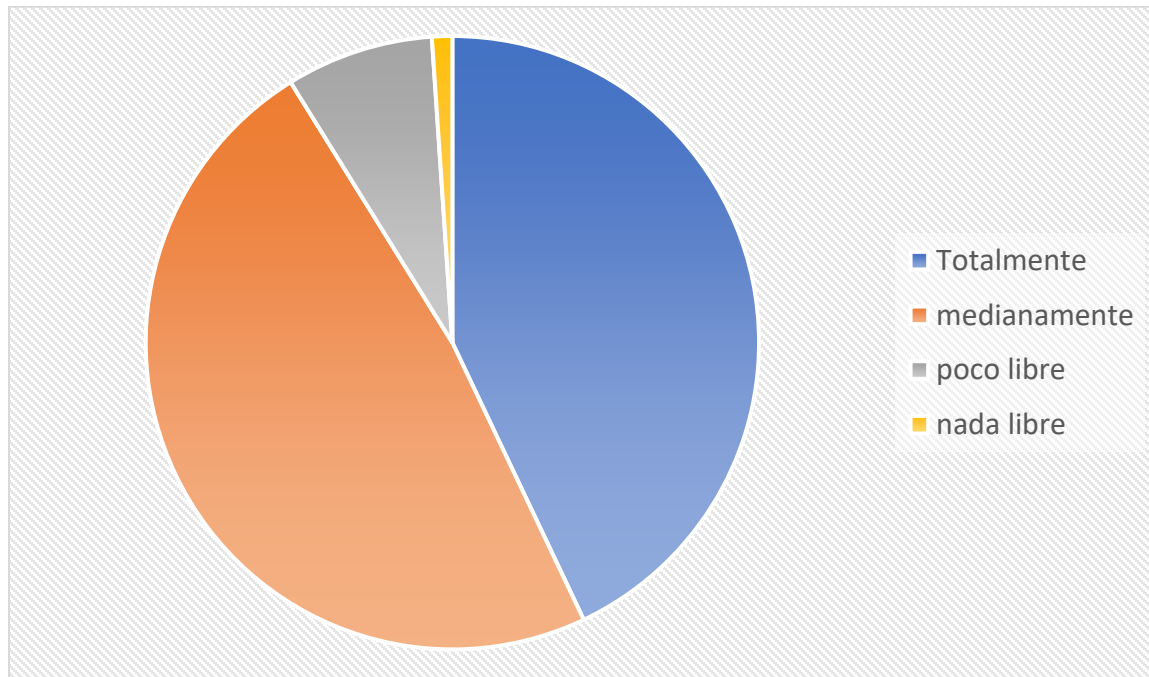
Libertad para elegir las actividades del tiempo libre

En esta pregunta se puede entender que son pocos los casos de alumnos que deciden sobre las actividades que deben o pueden realizar en sus tiempos libres, y que no son solo el resultado de tiempos no activos. En este punto es una mayoría quienes no consideran que puedan elegir, es decir: ir a algún lugar, tomar clases de actividades recreativas, equipos deportivos, etc.

Figura 9

Respuesta a la pregunta

¿Qué tanta libertad tienes de elegir las actividades de tu tiempo de ocio?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023)

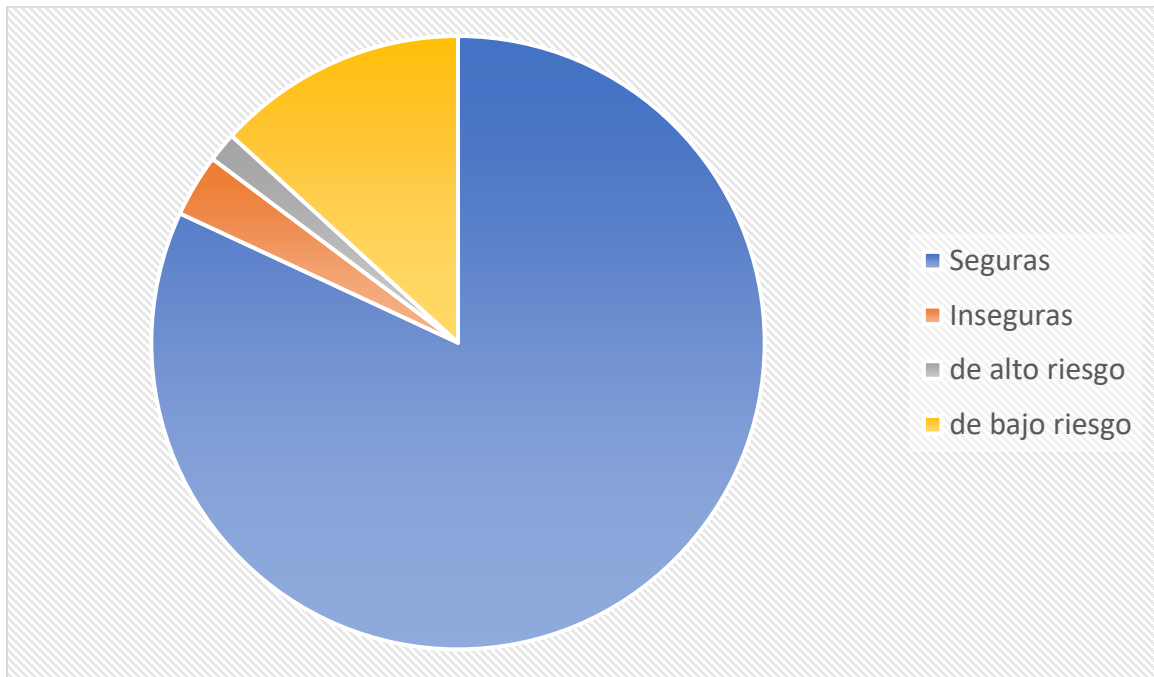
Valoración del riesgo e inseguridad de las actividades del tiempo libre

En esta pregunta se pretendía conocer si ellos mismos consideraban o podían reconocer algún riesgo sobre las actividades que realizan en tiempos libres, pudiendo ver que algunos externaron de manera honesta ese reconocimiento a los riesgos que asumen con ciertas actividades que muchas veces no tienen que ver con lo académico no con su comportamiento en las escuelas.

Figura 10

Respuesta a la pregunta

¿Qué tanta libertad tienes de elegir las actividades de tu tiempo de ocio?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

Personas que influyen en las actividades del tiempo libre

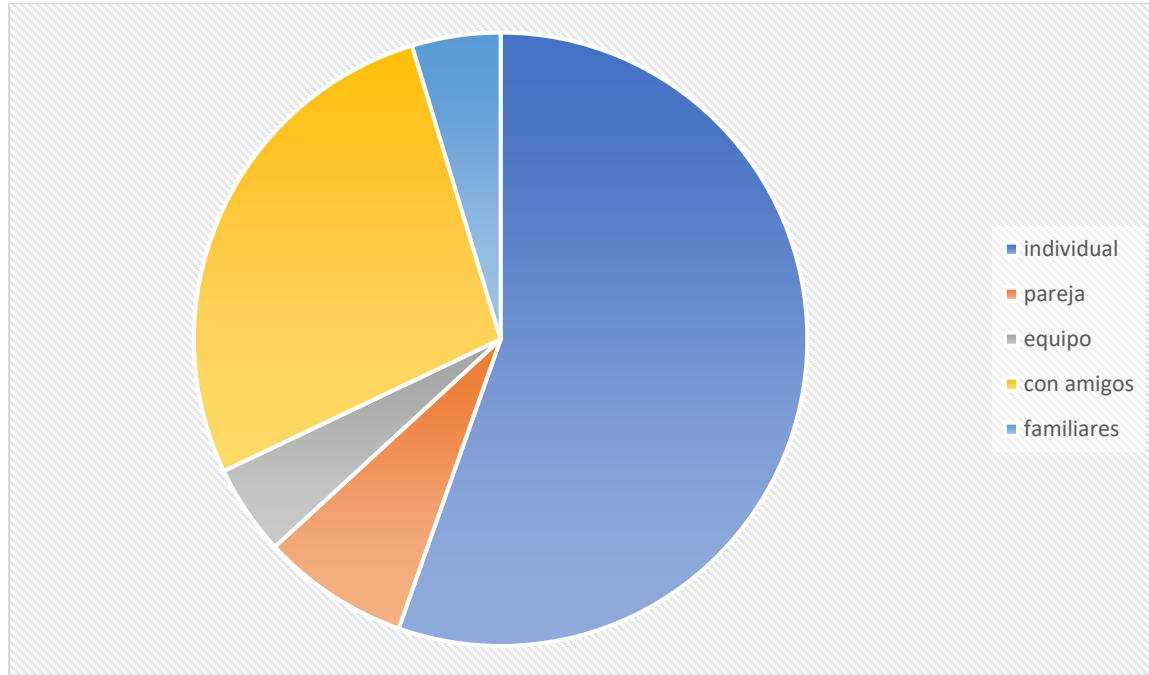
Finalmente se buscó indagar el nivel de acompañamiento que tienen los alumnos en su tiempo libre, reconociendo los riesgos que asumen al ser aun menores de edad y requerir atención que no puede ser dada por los docentes, ni la institución, sino por el apego sentimental, el respeto de la jerarquía social y la dirección de los padres. Solo 391 alumnos respondieron de manera negativa a esta respuesta reconociendo que no había supervisión o influencia de los padres en las actividades destinadas a su tiempo libre y que realizan fuera de la escuela.

Del mismo modo se indago en las respuestas dadas sobre el acompañamiento no parental, sino a través de parejas, grupo de amigos con los que ellos mismos identifican una comodidad o satisfacción para llevar a cabo sus actividades en el tiempo libre. A estas respuestas, se establece una duda sobre lo que el alumno entiende por individualidad, ya que la mayoría dice sentirse cómodo en actividades individuales

Figura11

Respuesta a la pregunta

¿Cómo te sientes más cómodo llevando tu tiempo libre?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

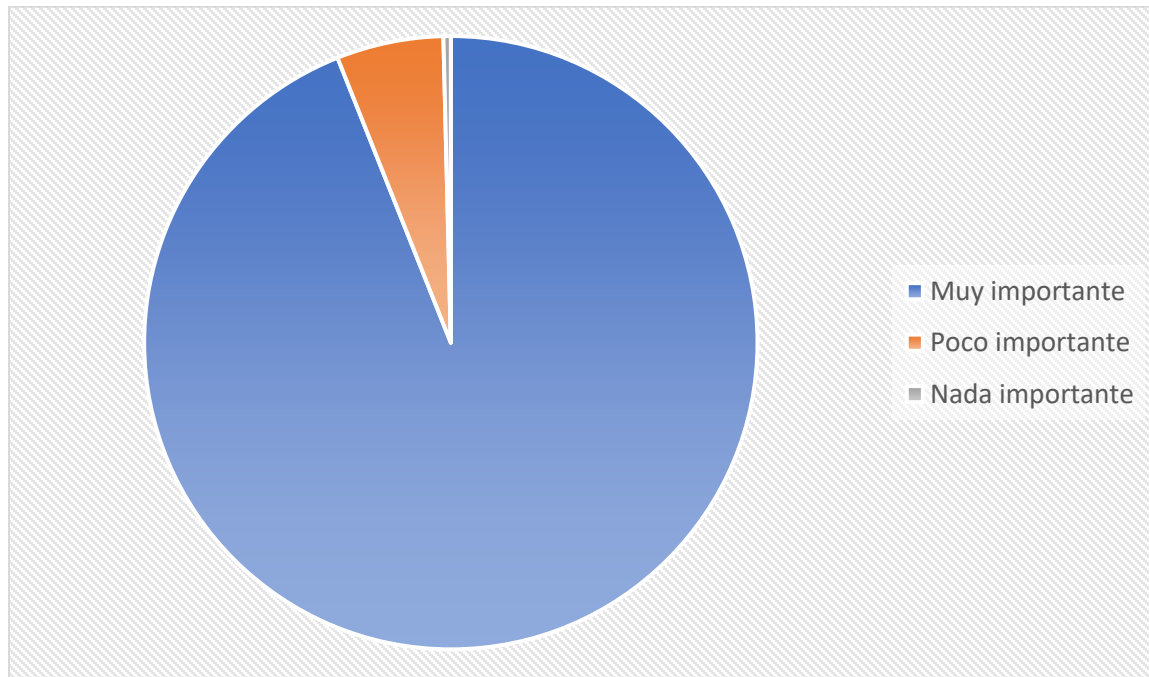
Importancia de contar con tiempo libre

La unanimidad es que el alumnado reconoce la importancia de contar con espacios en tiempo, y en ánimo para realizar actividades ajenas a las escuelas, e incluso a sus propias casas.

Figura12

Respuesta a la pregunta

Para ti ¿qué tan importante es tener tiempo libre?



Fuente: Valdés Tarango, et. al. (2023). Cuestionario de estudiantes

Discusión

Después de analizar los resultados obtenidos se observa que el 55% de los estudiantes prefieren llevar a cabo las actividades de su tiempo libre de forma individual, aunque el 27% eligen realizar las actividades con amistades. Del total de encuestados 81% es consciente de que las actividades que realizan son seguras, es decir que no ponen en riesgo su vida, 25% de los alumnos llevan un equilibrio entre las actividades académicas y el tiempo libre o de ocio, mientras que el 23% y el 22% suman el 45% de alumnos que destinan más tiempo a las actividades académicas que al tiempo libre.

Los estudiantes consideran que debe existir un equilibrio entre las actividades académicas y el tiempo libre. En tal sentido, la mayoría considera que posee 50% de su tiempo ocupado en el estudio y las actividades académicas y el otro 50% dedicado al tiempo libre. Consideramos importante entender, tal que el trabajo y ocio no son polos opuestos dimensiones desconectadas, sino que más bien representan lados distintos de

las actividades cotidianas, donde no siempre existen fronteras absolutas entre trabajo y ocio, ni entre el ocio y las obligaciones profesionales, familiares, sociales, políticas, religiosas. (Elizalde, R. y Gomez, C. 2016)

En cuanto a las actividades de mayor interés para llevar a cabo en su tiempo libre encontramos que 31% realiza actividades deportivas, 23% sociales y 17% actividades virtuales. Es importante considerar que las actividades físicas (deportes) ocuparon el primer lugar en las preferencias de los estudiantes, lo cual es fundamental para su salud; no obstante, las actividades virtuales se ubicaron en el tercer lugar, lo que se corresponde con las tendencias internacionales que revelan la orientación hacia el “ocio pasivo”, en este caso ocio digital o tecnológico.

Algunas investigaciones realizadas por la UNESCO (2015) señalan el incremento en los adolescentes y jóvenes universitarios a partir de la pandemia del ocio pasivo y/o audiovisual como navegar por internet, chatear, escuchar música y ver películas por internet; en comparación al ocio deportivo, que implica hacer deporte, ejercicios; al ocio con el componente social que significa compartir con la familia, amigos y al ocio cultural orientado a la lectura, leer revistas y realizar actividades artísticas (Junco, J., 2020). En tal sentido, sería necesario aumentar el interés de los adolescentes por una práctica más frecuente de actividades físicas (Estévez-Gómez y Hoyos-Cuartas, 2021).

Un factor que no debemos dejar pasar es la relación padres e hijos, en el sentido de que de acuerdo con los resultados obtenidos en las gráficas 12 y 13 los alumnos manifiestan que 49.6% disponen de su tiempo libre y el 50.4% no; en el mismo sentido observamos que 43% de los alumnos encuestados tiene total libertad para elegir las actividades que va a realizar en su tiempo libre, 48% tiene mediana libertad y el resto tiene poca o nula libertad para elegir. Estos resultados pueden ser un foco de atención en el sentido de que en la adolescencia la relación entre padres e hijos puede ser muy buena, llevadera, mala o muy mala de acuerdo con una investigación realizada por Oliva (2006) en la

Universidad de Barcelona; donde señala que la monitorización o conocimiento por parte de los padres de las actividades que realizan sus hijos disminuye en esta etapa.

Algunos estudios de socialización de los padre con los adolescentes encuentran una disminución en los niveles de control que padres y madres ejercen sobre sus hijos a medida que transcurre la adolescencia *Musito G, García F. (2004)*; es en esta edad donde se desarrollan las afecciones, los conflictos y el control, por lo que debe haber un equilibrio que aporte confianza al adolescente sin llegar al abuso; existen acciones que son medidas paliativas para evitar conflictos, los padres seden autoridad sobre los hijos y no siempre es para formar la responsabilidad en él, aunque en el mejor de los casos sus actividades destinadas al tiempo libre son aquellas que no ponen en riesgo su salud y vida.

En la etapa de formación de los estudiantes es importante que sepan identificar, clasificar y planear sus actividades para que no generen en ellos problemas de ansiedad o estrés por sobre carga de trabajo; si bien vivimos un ritmo acelerado es importante tomar una pausa y encontrar alternativas que proporcionen satisfacción personal.

Una de las principales cualidades que se observaron es el nivel reflexivo de los alumnos donde ellos mismos emplean sus propias soluciones y se adaptan para tratar de equilibrar su día a día; múltiples actividades pueden llevarse a cabo para generar una vida sana y en un sentido conjunto de su formación padres y docentes deben aportar las herramientas necesarias para que formen un criterio de responsabilidad sin dejar de lado su vida personal, sus gustos, aficiones e ideas.

Recomendaciones

Para finalizar se muestran una serie recomendaciones a considerar dirigidas a promover en el alumno la responsabilidad y el impulso para que adopten una vida sana.

La tecnología es un medio que permite y facilita realizar tareas, socializar, distraerse, generar conocimientos, crear y construir; por lo que se sugiere que aquellos estudiantes que destinan su tiempo libre a la actividad virtual (uso de redes sociales, videojuegos, etcétera) las realicen de forma responsable; existen afectaciones visuales y auditivas por el uso excesivo de computadoras, dispositivos móviles o tabletas, auriculares o audífonos, el tiempo destinado a estas actividades deben ser equilibradas con tiempos de descanso para no forzar la vista o dañar los oídos. En el caso de las redes sociales es necesario alentar a los estudiantes del peligro que corren por no configurar la privacidad de su información publicada, para ello se recomienda que las fotografías se realicen en espacios abiertos donde no puedan identificarse comercios o establecimientos que den pauta a su localización, deben evitar la publicación de logotipos o escudos de escuelas, limitar la visualización de amistades, la ubicación en tiempo real, a menos que este limitada a padres, tutores o personas de confianza.

Ya que la mayor atracción de los estudiantes es el deporte, este contribuye a la formación de hábitos y habilidades formando personas críticas y sociables, lo cual impacta notablemente en su estado anímico y de salud, por lo que la recomendación para aquellos que no consideran como una opción el realizar actividades físicas no implicadas en el deporte debe ser de 30 minutos diarios.

En el arte, la cuestión psicológica es quizás la más importante fuente de análisis, pues es mediante estas expresiones que el ser social -la persona en sí- es capaz de mostrarse sin necesidad previa de justificar sus emociones. Para la gran mayoría de las personas el arte mismo tiene un significado ambiguo, pues no existe un concepto único que lo defina. La ambigüedad se debe explicar mejor aún con la complejidad, ya que la ambigüedad solo describe confusión, en cambio la complejidad explica la diversidad de pensamientos y emociones que se reflejan en las artes, y es este el punto que debemos observar como una posibilidad de reflexión: las emociones humanas o el efecto de lo insólito que irrumpe la normalidad de lo habitual como lo advierte Heidegger (1973) en su obra arte y poesía.

Para muchos jóvenes, la complejidad genera confusión, ya que es en este proceso de la vida en que las certezas son más difíciles de consolidar, la vida cambiante y la limitación en conocimientos y experiencias no le permiten al adolescente concretar -en actos- los múltiples pensamientos que él mismo quisiera consolidar y capitalizar en beneficio propio. En este punto el arte es un punto de fuga, una posibilidad de experimentar, y un medio para adquirir disciplina sin realmente ser un proceso mecánico.

Los adolescentes en muchos casos no logran la capacidad inmediata de reconocer sus propias emociones, la escuela es en muchos casos un refugio, y sus hogares se convierten en una incógnita para otros. La reflexión es que la vida adulta no es diferente, la realidad requiere de espacios, de puntos de fuga pues con la edad solo se sustituyen los escenarios, la reflexión y las emociones simplemente encuentran lugar en la madurez, y en la sensatez. Las máscaras y las simulaciones siempre serán necesarias en la realidad como un intermediario que controla lo indecible y lo indeseable... pero el arte no es un código que encripte, no es una máscara sino un espejo.

Cuando se le solicita al alumno un ejercicio con este tipo de temas los resultados invariablemente exponen su ser, este puede ir desde lo más puro hasta lo anodino... lo sublime y lo grotesco siempre explican al ser, a quien lo expone y a quien lo aprecia; por ello el arte debe tener un lugar en esta etapa del desarrollo, y una vez focalizado un problema en los jóvenes, el arte puede ser una terapia y una enseñanza constante para conocerse a sí mismo; para ello valdría la pena implementar más técnicas de arte y terapias que fomenten la resiliencia y una parte importante de lo que roma llamaba: OTIUM CUM DIGNITATE (Ocio con dignidad).

Referencias:

Elizalde, R. (2010). Resignificación del ocio: aportes para un aprendizaje transformacional. Polis, Revista de la Universidad Bolivariana, 9 (25), 437-460. Recuperado de: <https://www.scielo.cl/pdf/polis/v9n25/art26.pdf>

- Estévez-Gómez, E.D., y Hoyos-Cuartas, L.A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital de Actividad Física y Deporte*, 7(1), e1793. Recuperado de: <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1793/2060>
- Junco, J. (2020). Ocupación del tiempo libre en tiempos de pandemia COVID-19. *Gaceta Iztacala UNAM*. Recuperado de: <https://fenix.iztacala.unam.mx/?p=28661>
- Korstanje, M.E. (s/f). OTIUM SINE LITTERIS MORS EST ET HOMINIS VIVI SEPULTURA (las prácticas de ocio durante el Alto Imperio Romano). Recuperado de: <https://www.eumed.net/libros-gratis/2009c/602/602.pdf>
- Madrigal, A., Morell, P., Morell, G., y Mato, M. (2010). Actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, del concejo popular Onelio Hernández Taño, Municipio Ciego de Ávila. *EFDeportes.com, Revista Digital*, Año 15, N°. 151. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd151/actividades-para-el-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm>
- Olivia, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*, 37 (3), 209-223
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/67352/relaciones_familiares.pdf;sequence=1
- Palacio, W. (2013). Propuesta de gestión para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre en los estudiantes de bachillerato de la IE Ignacio Yepes de Remedios Antioquia. Tesis de Especialización en Gerencia Educativa. Facultad de educación, Universidad Católica de Manizales. Medellín. Recuperado de: <https://repositorio.ucm.edu.co/bitstream/10839/857/1/Wilson%20Palacio%20Hiestroza.pdf>
- RAE (2022). *Tiempo*. Real Academia Española, Edición del tricentenario, actualización 2022.
<https://dle.rae.es/tiempo?m=form>
- Varriale, I. (2016). Artículo Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/303727562_Otium_and_Negotium_The_Breakdown_of_a_Boundary_in_the_Imperial_Villas_The_case_study_of_Pausilypon



Musito G, y García F. (2004). Escala de estilos de socialización parental en la adolescencia ESPA
29. Madrid: Tea. Ediciones

Kennedy, D.2017. Artículo Recuperado de:

<https://www.marcuse.org/herbert/booksabout/2010s/Kennedy2017ArchetypalSkhole.pdf>

UNESCO (2005). Informe recuperado de:

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697>

Elizalde R. y Gomes, C. Ocio (2012) y recreación en América Latina: conceptos, abordajes y
posibilidades de resignificación Polis [En línea], 26 | 2010, Publicado el 19 abril 2012, consultado
el 10 diciembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/polis/64>

Villares, R. y Bahamonde, A. (2012). El mundo contemporáneo del siglo XIX al XXI Recuperado
de <https://archive.org/details/villares-ramon-bahamonde-angel.-el-mundo-contemporaneo.-del-siglo-xix-al-xxi-2012>

Estévez-Gómez y Hoyos-Cuartas, 2021 Recuperado de:

<https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafe/article/view/1793>

UNESCO (2015) <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232697>