

PRÁCTICAS DE EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CARRERAS DEL ÁREA DE LA SALUD Y SU IMPACTO SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Resumen

El proyecto es una prueba piloto que se enfoca en aportar información con respecto a las actividades realizadas en el tiempo libre de los estudiantes universitarios del área de la salud y su asociación con variables académicas. Esta prueba se realizó mediante el diseño, uso y aplicación de un cuestionario diseñado ad hoc, con la finalidad de analizar su impacto sobre el rendimiento académico y establecer recomendaciones o sugerencias a los estudiantes.

El cuestionario fue aplicado a 510 estudiantes de las diferentes carreras de la Universidad Latinoamericana, campus Cuernavaca. En este cuestionario se emplearon 32 ítems en donde se especificaba el uso del tiempo libre entre semana y en fines de semana.

Se encontró que las carreras con mayor carga académica como lo son Escuela de Medicina y Facultad de Odontología son los que menos horas libres cuentan y por lo tanto, menor tiempo para realizar actividades que permitan su estabilidad biopsicosocial. Así mismo, logramos identificar que los estudiantes con más horas de estudio demuestran un bajo rendimiento académico siendo un posible factor el uso excesivo de las redes sociales.

Permite conocer un panorama del desempeño de los estudiantes del campus, sin embargo se sugiere incrementar el tamaño de muestra, realizar mejoras en el cuestionario, capacitación a los estudiantes y docentes para el uso de las aplicaciones educativas adecuadas.

Finalmente, se propone la implementación de talleres para la organización de tiempo y estrategias del correcto uso de tiempo libre en los estudiantes de las carreras del campus, con la finalidad de mejorar el desempeño académico, priorizar actividades y mejorar la organización de tiempo.

PALABRAS CLAVES

Tiempo libre, ocio, estudiantes universitarios, área de la salud, rendimiento académico, variables personales

CABRERA CASILLAS ANGEL ENRIQUE, ASCENCIO PERALTA CLAUDIA, VENOSA CASTAÑÓN ALMA MARGARITA, HERNÁNDEZ ÁLVAREZ ANAID, DOMÍNGUEZ HERNÁNDEZ LILIANA. ALUMNOS: GIL ANGEL ROXANA, GONZALEZ RUIZ ANA KAREN, HERNANDEZ VARGAS MAYGUALIDA, PADILLA FLORES LIZBETH DIANA, RODRIGUEZ PENA BLANCA BETSAIDA, RIVERA SAAVEDRA ABRAHAM DONNET

INTRODUCCIÓN

El tiempo libre es uno de los aspectos en la vida de una persona que más incide en nuestra perspectiva como individuos y seres sociales; está determinada por diversas actividades (familiares, lúdicas, esparcimiento, diversión, deportivas, culturales, de trabajo, estudio, religiosas, en redes sociales, entre otras). Su función es buscar el bienestar biopsicosocial del individuo al equilibrar las actividades de tipo obligatorio, ya sean de orden académico o laboral con aquellas que son determinadas de forma voluntaria en el tiempo de ocio. “El tiempo libre es uno de los nichos espacio-temporales que más incide en la formación de las representaciones e imaginarios de los individuos en cuanto a su perspectiva como seres colectivos y sociales” Cabanzo C. (2009)

En la actualidad, el tiempo libre experimenta importantes desafíos en el plano académico, especialmente en carreras del área de la salud debido a que la carga presencial es considerable. Por otra parte y gracias al desarrollo tecnológico, se han creado nuevas condiciones y maneras de emplear el tiempo libre, como el destinado al uso de redes sociales y actividades de ocio sedentarias. “Con respecto al uso del tiempo libre, los estudiantes universitarios hacen una mala distribución de su tiempo libre donde el mayor tiempo lo dedican a la permanencia en internet y la televisión, salir con amigos y familiares, hacer deporte y muy poco tiempo dedican al estudio. En lo que respecta al rendimiento académico se concluye que el estudiante universitario tiene un rendimiento académico regular.” D. R. Rojo V. (2015)

A diferencia de otras instituciones de educación superior, la Universidad Latinoamericana no cuenta con información referente al uso del tiempo libre por parte de los estudiantes universitarios en las carreras de la salud. Por lo tanto, se planteó como objetivo identificar las prácticas de empleo del tiempo libre en estudiantes universitarios de esta institución así como describir su impacto sobre el rendimiento académico y variables personales.

A partir de esto, se llevó a cabo un estudio descriptivo, cuantitativo y de corte transversal en donde la información recopilada pueda orientar estrategias que permitan aportar a un mejor desarrollo integral de los estudiantes.

TIEMPO LIBRE

La definición del tiempo libre y su empleo, puede verse condicionado por una serie de factores o variables que determinen su comprensión, y que pueden ser de tipo sociológico, cultural, económico y político (Huertas y col, 2008).

La manera en la que los sujetos equilibran los compromisos y las obligaciones, con momentos de dispersión, conllevan a resultados personales positivos o negativos, dependiendo las actividades en las que utilicen su tiempo libre. Dentro de los beneficios que el buen uso del tiempo libre tiene, se encuentra un buen rendimiento académico, es decir, si los estudiantes ocupan su tiempo libre en actividades culturales y recreativas su desarrollo será mejor. Menciona Colorado A. (s/a), que existen dos enormes obstáculos para que los universitarios amplíen sus recursos intelectuales, formativos, tecnológicos e incrementen su consumo cultural. El primero es de origen de clase, pues refiere a las condiciones sociales y culturales de las que son originarios los estudiantes y que limitan en mucho su capacidad de apropiarse de la oferta cultural institucional o de la industria cultural externa; no es sólo que no tengan dinero suficiente sino que tampoco tienen el gusto ni las disposiciones culturales para valorar como algo importante un amplio consumo cultural. El segundo obstáculo se refiere a la oferta que les es accesible a los estudiantes, pues tienen diferencias regionales muy acentuadas y una oferta que les resulta extraña y poco atractiva a los jóvenes estudiantes universitarios.

De acuerdo con Gil (2003) existen algunas condicionantes para la elección del uso del tiempo libre, tales como: el tiempo real de ocio (el no dedicado a obligaciones laborales o no laborales ni destinado al descanso), la disponibilidad económica, el bagaje cultural y educativo, el estado de salud y la personalidad.

Con base a lo anterior, Rangel (2012), considera que el tiempo libre está ligado a los hábitos y actividades culturales que forman parte importante en el desarrollo integral social, motivo por el cual es pertinente conocer en qué actividades los estudiantes invierten su tiempo libre lo cual permite encauzarlos a las exigencias laborales actuales y no sólo a competencias relacionadas con habilidades y conocimientos, sino también a los valores e inteligencia emocional.

Una parte fundamental del ser humano es la salud mental, la cual le permite interactuar de manera adecuada en todos los ámbitos de su vida: familiar, emocional, social y física. El buen funcionamiento mental depende de una serie de factores, que con una buena interacción determinan el bienestar psicológico.

Si una persona cuenta con una buena salud mental, tiene la posibilidad de exponer sus habilidades que serán reflejadas en un mejor empleo de su tiempo libre, convivencia, desempeño académico y recreación.

PREGUNTA DE INVESTIGACION

¿Existe una asociación entre el mayor tiempo dedicado al uso de redes sociales, navegar por espacios virtuales y otras actividades sedentarias (ver televisión, ir al cine, ver series, etc.), con un menor rendimiento académico en estudiantes universitarios de programas académicos en áreas de la salud?

MARCO TEÓRICO

Es complicado ubicar el tiempo libre como parámetro para determinar ciertas consecuencias en la vida estudiantil, sin embargo, al adentrarnos más en el tema encontramos muchas implicaciones, que tienen un impacto directo en el desarrollo del ser humano y de la sociedad misma, por esta razón se convierte en una problemática de alta complejidad.

Dentro del ámbito universitario, es indispensable investigar sobre la mayor parte de actividades que realizan los estudiantes en tiempos y espacios fuera de la institución, ya que es precisamente en este espacio-tiempo, es donde los estudiantes acceden a una serie de prácticas recreativas, culturales y de ocio que tienen una inferencia directa en el desarrollo de su personalidad y a la construcción de la sociedad en que vivimos. Un factor que está impactando en los estudiantes es el empleo excesivo del chat, menciona Hernández H. (s/a) que este se ha vuelto una actividad extracurricular con alto consumo de tiempo.

Al referirnos al tiempo libre fuera de la institución, nos estamos refiriendo a una amplia gama de posibilidades en el desarrollo de sus actividades tanto sociales

como personales, en función de las personas o grupos con quienes se interrelacionan diariamente, es justo aquí donde ellos eligen libremente de qué manera emplean su tiempo no institucionalizado. No se puede perder de vista que sus elecciones están condicionadas por aspectos económicos, sociales y culturales (Hernández H.).

En un estudio realizado con los alumnos de la Facultad de Comercio y Administración de la Universidad Autónoma de Tamaulipas se encontró que la actividad principal en los estudiante es el estudio, comparado con una minoría que combina el estudio con el trabajo (Rangel-Lyne L y Ochoa-Hernández ML 2012). Así mismo, señala que la mayor parte de los estudiantes dedican una a tres horas de estudio después de clase, y tienen de una a tres horas libres entre semana.

Además observaron que los universitarios ocupan su tiempo libre principalmente en actividades consideradas de poco esfuerzo físico y mental, ya que el tiempo entre semana lo emplean en conversaciones en redes sociales y ver televisión, a diferencia de los fines de semana, en donde se ocupan más en actividades de relaciones sociales y diversión, principalmente con la familia. Por otra parte, casi nunca o nunca se dedican al voluntariado social, ni practican alguna actividad relacionada con el arte.

A partir de estos resultados, proponen un estudio que permita valorar si el tiempo invertido en esas actividades es productivo o no, averiguando cuales son los temas de conversación más frecuentes, así como cuales son los programas de televisión más vistos.

En otro estudio, Pozón J. (2015) menciona que para los estudiantes de la Universidad Anáhuac México campus Sur, la prioridad de una universidad debe ser la vida académica, después que sea dinámica y atractiva (con diversas opciones para el tiempo libre, una oferta variada y de calidad de actividades extracurriculares y una buena convivencia e integración estudiantil). También comentan que las

actividades extracurriculares son muy importantes en el contexto universitario, porque generan convivencia entre la comunidad estudiantil, una sana distracción necesaria para los estudiantes, pero sobre todo la formación integral del alumno, es decir, que tengan actividades académicas complementarias como: conferencias, congresos, concursos, proyectos, son con mucha diferencia respecto a las demás, el tipo de actividad extracurricular más importante.

Pascucci M. (2015) en su trabajo de investigación menciona que las actividades agradables pueden llevar a los estudiantes universitarios a sentirse más contentos y positivos, lo que les permite enfocarse en cosas saludables. Por lo tanto, si una actividad de ocio brinda satisfacción se convierte en una actividad positiva, dando la oportunidad a las personas de olvidar sus preocupaciones y problemas; realizar actividades agradables y gratificantes ayuda a tener mejor salud. La práctica no sólo implica la satisfacción de una necesidad personal, sino también un requisito necesario para mejorar su calidad de vida, y, si el estudiante participa en este tipo de actividades de ocio le ayudará en su bienestar.

El buen empleo del ocio ayuda a los estudiantes a tener estados subjetivos satisfactorios, a mejorar el ánimo y adquirir fortalezas que le permite afrontar etapas vitales, es por esto que se puede inferir que existe una relación entre el ocio y la manera en que nos sentimos al realizarla, por lo tanto, si realizas estas actividades de ocio mejoras la manera de expresar tus emociones.

Para lograr estos resultados, Pascucci propone que la universidad genere políticas que contemplen el uso del espacio de Bienestar Universitario, para promover y realizar actividades y prácticas de ocio que aumenten el bienestar psicológico, emocional y físico, en los estudiantes. (Pascucci, 2015), implementando actividades tales como; cine debate, espacios de recreación más delineados desde lo lúdico, encuentros intra e inter estudiantiles deportivos o festivos para promover la sociabilidad sobre todo en los primeros estadios del ingreso universitario.

En la Universidad Latinoamericana a través del departamento de Vida Estudiantil, se realizan diferentes actividades deportivas, sociales o incluso culturales que permiten que los estudiantes participen en la logística o como asistentes. Cabe mencionar, que uno de los requisitos para participar en estas actividades es el promedio, en donde se les solicita un promedio de 8.5-9.

También, se cuentan con diversas actividades que se realizan en las asignaturas específicas de cada carrera o en las asignaturas de Preparación para la Vida. Estas actividades motivan a los estudiantes y generan un excelente ambiente estudiantil en el campus.

Sin embargo, se desconoce la cantidad de tiempo libre con el que cuentan los estudiantes de la institución y en que lo emplean; ya que puede verse influenciado por la desorganización de tiempo, el uso de redes sociales o el exceso de actividades académicas independientes para obtener un buen desempeño académico.

JUSTIFICACIÓN

Hoy en día el tiempo libre experimenta importantes desafíos en el plano académico, especialmente en carreras del área de la salud, en las que la carga académica presencial es considerable. Además, en la actualidad el tiempo libre creó nuevas condiciones y maneras de utilizarlo, incluyendo el tiempo dedicado a las redes sociales y actividades de ocio sedentarias. La juventud universitaria se traduce en un gran número de posibilidades de desempeño académico por lo que es necesario que la decisión del tipo de actividades realizadas en el tiempo libre se desarrollen integralmente a fin de lograr una mejor preparación, que pueda contribuir a satisfacer las exigencias del campo laboral así como los retos de desarrollo humano en todos los aspectos.

A diferencia de otras instituciones de educación superior, la Universidad Latinoamericana no cuenta con información referente al uso del tiempo libre por parte de los estudiantes universitarios en las carreras de la salud; por este motivo, es de nuestro interés conocer los hábitos de uso de tiempo libre y asociarlo con variables de tipo académicas mediante el diseño y aplicación de un cuestionario, de manera que la información recopilada oriente al desarrollo de estrategias encaminadas al bienestar estudiantil así como a la calidad de los profesionales formados.

OBJETIVOS

- **GENERAL**

Identificar las prácticas de empleo del tiempo libre en estudiantes universitarios de programas de estudio del área de la salud del campus Cuernavaca de la Universidad Latinoamericana y describir su impacto sobre el rendimiento académico y variables personales.

- **ESPECÍFICOS**

1. Identificar cuál es el uso del tiempo libre del que disponen los estudiantes del área de la salud en el campus Cuernavaca de la Universidad Latinoamericana.
2. Relacionar las dimensiones de uso del tiempo libre (dimensiones del ocio y actividades de aprendizaje independientes), así como con variables personales como edad, género, estado civil y ocupación.

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo, de tipo cuantitativo y de corte transversal, en el periodo de febrero a junio del 2018 en la Universidad Latinoamericana campus Cuernavaca.

A partir de los 1068 estudiantes inscritos en el periodo 2018-2, correspondiente al periodo escolar de febrero-junio de 2018 la población de estudio quedo conformada por 520 estudiantes, siendo 41 de la Escuela de Nutrición, 210 de la Licenciatura en Médico Cirujano, 88 de Licenciatura en Cirujano Dentista, 150 de la Licenciatura en Fisioterapia y 21 de la Licenciatura en Psicología. La distribución obedece a una muestra probabilística con un nivel de confianza de 95% y un nivel de error del 5%.

Variables

- Variables independientes: uso de las redes sociales, tiempo libre entre semana y fines de semana, carrera
- Variables dependientes: rendimiento académico, organización de tiempo

Criterios de inclusión:

- Estudiantes inscritos en el periodo de enero-junio del 2018
- Aceptar responder el cuestionario
- Responder el cuestionario de manera completo

Criterios de exclusión:

- Estudiantes no inscritos en el periodo de enero-junio del 2018
- Negarse a responder el cuestionario
- Responder el cuestionario de manera incompleta

Criterios de eliminación:

- Inasistencia del estudiante
- Muerte o accidente del estudiante

Diseño y validación del instrumento.

Se diseñó un cuestionario que consta de 32 ítems en los cuales abarcan el tiempo en cantidad de horas que emplean en las diferentes actividades como estudio (fuera de clases), actividad física (ejercicio, gimnasio) y ocio (redes sociales). (Anexo 1)

Las preguntas están basadas en el cuestionario de Huertas Hurtado, C. A., Caro Cadavid, D., Vásquez Sánchez, A. M. y Vélez Porras, J. S. (2008), así como a una exhaustiva revisión de literatura. Los estudiantes de cuarto semestre de la Escuela de Nutrición participaron en la descripción y redacción de reactivos con escala tipo Likert sobre el tipo de actividades que se incluyeron en las prácticas de uso del tiempo de ocio y actividades de aprendizaje independientes.

El cuestionario fue validado a través de una muestra piloto compuesta por 6 estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, en donde se obtuvo información acerca de la redacción y el adecuado procesamiento de los datos. Así mismo, para comprobar su validez y en su caso, modificar los reactivos para que fueran comprensibles por la población objetivo.

Se incluyeron variables personales como número de matrícula, género, edad, programa de estudios que cursaban, semestre, estado civil y ocupación.

Procesamiento y obtención de los datos.

Se aplicó el cuestionario a 520 estudiantes sobre uso del tiempo libre y variables personales a la muestra seleccionada. Una vez aplicada, se vaciaron los resultados a una base de datos en una hoja de Microsoft Excel en la computadora personal del investigador principal. La identificación de los participantes fue a través de un número de folio que se les proporcionó para la privacidad de los datos, siendo manejados con la confidencialidad adecuada.

Posteriormente, se realizó el análisis de los datos y se describieron las prácticas de uso del tiempo libre de la muestra seleccionada. Finalmente, se asociaron las variables sobre prácticas de uso del tiempo libre con variables académicas (estudiante regular o irregular, promedio, asignaturas reprobadas) y las variables personales.

Análisis de resultados.

El análisis de los resultados fue a través de estadística descriptiva realizado en el programa estadístico STATA v.13.0 y de Microsoft Excel.

RESULTADOS Y DISCUSION DE RESULTADOS

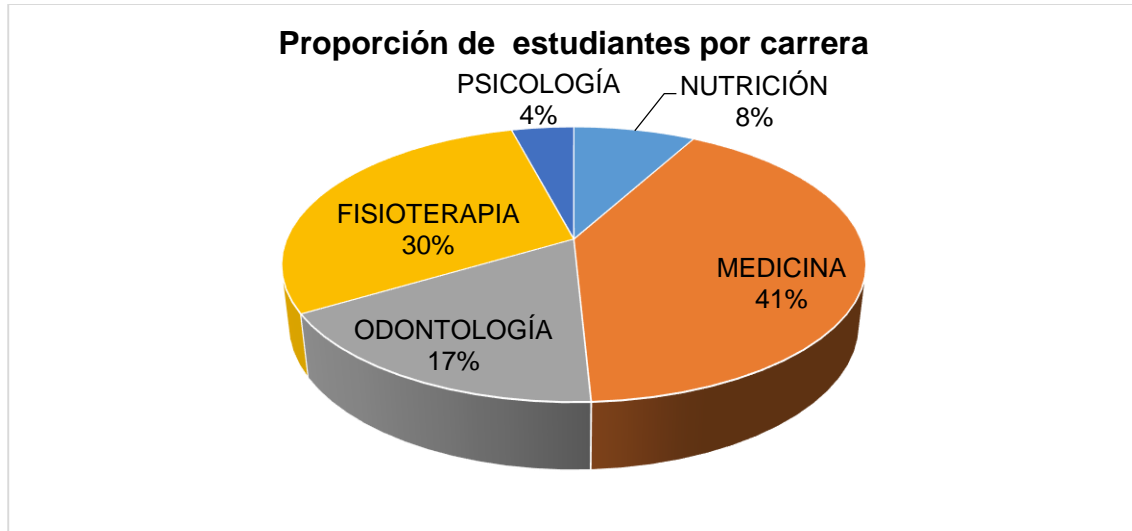
A partir de los 520 cuestionarios aplicados, se eliminaron 10 ya que no cumplieron con los criterios de inclusión.

Del total de la muestra estudiada, el 68.8% correspondió al género femenino (n=351) y el 31.2% al masculino (n=159), predominando en todas las carreras el género femenino (Tabla 1). La proporción de estudiantes es similar al tamaño de matrícula de las licenciaturas, siendo la mayor la Licenciatura en Médico Cirujano (n=210), seguida de la Licenciatura en Fisioterapia (n=150).

Tabla 1. Distribución porcentual del género con relación a la carrera en los estudiantes de la Universidad Latinoamericana, campus Cuernavaca.

CARRERA	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Nutrición	34	9.7	7	4.4	41	8.0
Medicina	134	38.2	76	47.8	210	41.2
Odontología	66	18.8	22	13.8	88	17.3
Fisioterapia	97	27.6	53	33.3	150	29.4
Psicología	20	5.7	1	0.7	21	4.1
TOTAL	351	100.0	159	100.0	510	100.0

La distribución porcentual de estudiantes por carrera se muestra en la gráfica 1, en donde se observa que la Licenciatura de Médico Cirujano contamos con un 41%, Licenciatura en Fisioterapia es de 30%, Licenciatura en Cirujano Dentista es de 17%, Licenciatura en Nutrición es de 8% y Licenciatura en Psicología es de 4%.



Gráfica 1. Proporción de los estudiantes por carrera de la Universidad Latinoamericana, campus Cuernavaca.

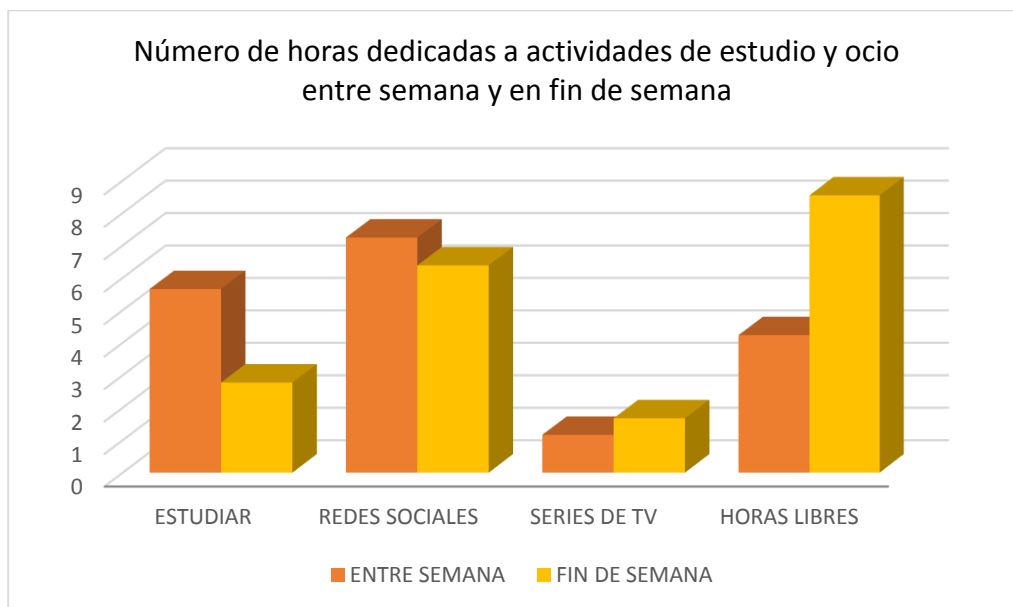
En el caso del estado civil, encontramos que 95.7% de las mujeres y 93.7% de hombres son solteros (Tabla 2). En el caso del género femenino el porcentaje de casadas, viudas o en unión libre fue de 4.3%, mientras que el género masculino se encontró un 6.3%.

Tabla 2. Distribución porcentual del género con relación al estado civil en los estudiantes de la Universidad Latinoamericana campus Cuernavaca.

ESTADO CIVIL	FEMENINO		MASCULINO		TOTAL	
	n	%	n	%	n	%
Soltero	336	95.7	149	93.7	485	95.1
Casado	5	1.4	3	1.9	8	1.6
Viudo	1	0.3	1	0.6	2	0.4
Unión Libre	9	2.6	6	3.8	15	2.9
TOTAL	351	100.0	159	100.0	510	100.0

Como se observa en la gráfica 2 la actividad principal que realizan los estudiantes, es estar activos en redes sociales, tanto entre semana como en fin de semana.

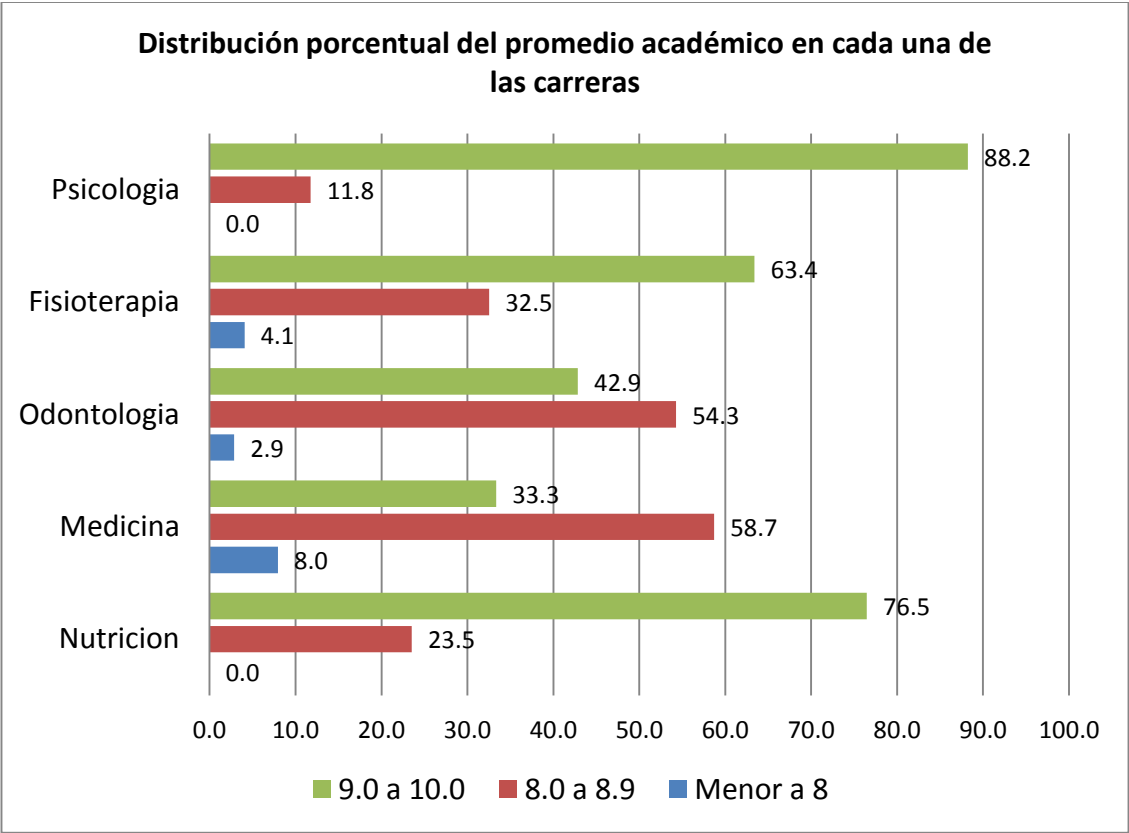
Existe una diferencia significativa entre el número de horas destinadas al estudio entre semana y el fin de semana, siendo en promedio de 5.65 horas y 2.77 horas, respectivamente; por otro lado, el total de horas de tiempo libre es prácticamente el doble en fin de semana 8.54 horas contra entre semana 4.23 horas.



Gráfica 2. Número de horas dedicadas a actividades de estudio y ocio entre semana y en fin de semana.

De acuerdo al rendimiento académico, podemos observar que las carreras con un porcentaje mayor de calificación promedio entre 9-10 fueron Psicología (88.2%) y Nutrición (76.5%), seguido de Fisioterapia (63.3%), Odontología (42.9%) y Medicina (33.3%) (gráfica 3). El promedio de 8-9 se encuentra en una mayor distribución en Medicina (58.7%) y en Odontología (54.3), Fisioterapia (32.5%), Nutrición (23.5%) y Psicología (11.8%).

Esto se puede ver afectado con la complejidad de las asignaturas, mayor cantidad de horas extracurriculares de estudio, mayor tiempo en horas-clase y de inasistencia de pacientes en las clínicas de odontología haciendo que Odontología y Medicina sean las carreras más complejas para obtener un mejor promedio.

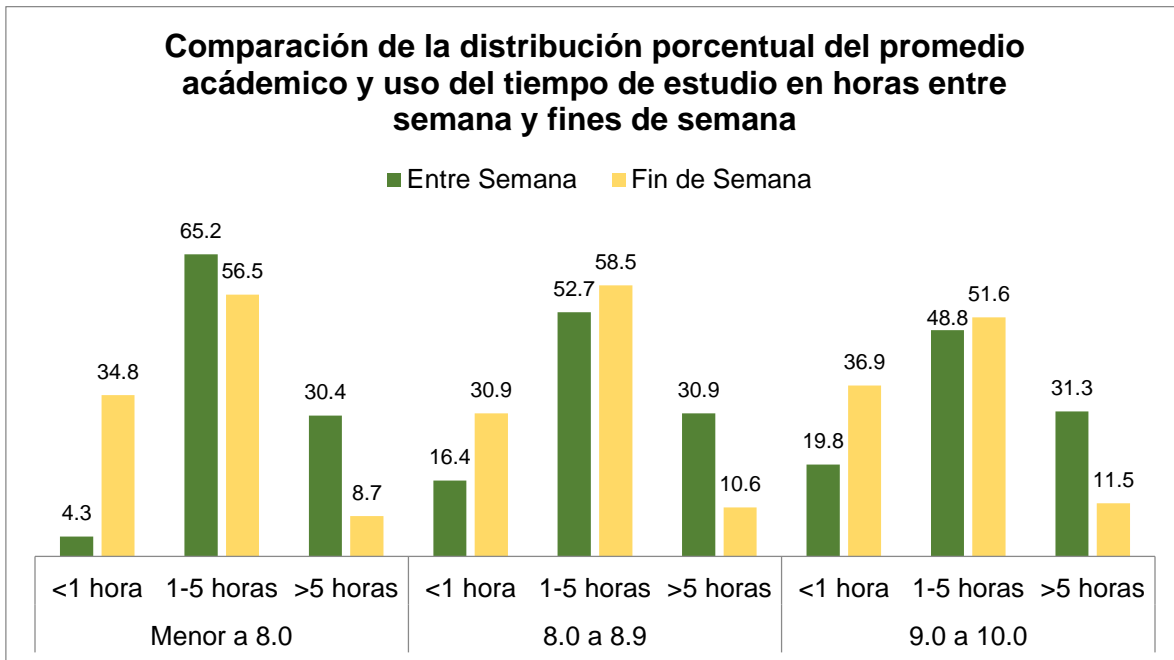


Gráfica 3. Distribución porcentual del promedio académico en cada una de las carreras.

En cuanto al uso de tiempo de estudio en horas entre semana y fines de semana, (gráfica 4) encontramos un comportamiento similar en las poblaciones mostrando que estudian entre 1-5 horas independientemente del promedio. Los estudiantes que presentan un promedio de 9-10, cuentan con 11.5% de estudio mayor a 5 horas, y entre semana 31.3%.

Con base a los resultados obtenidos, se observa que entre más tiempo estudien no se obtiene una mejora en el promedio siendo resultados controversiales ya que se esperarían mejores resultados. Sin embargo, se deberán identificar las técnicas de

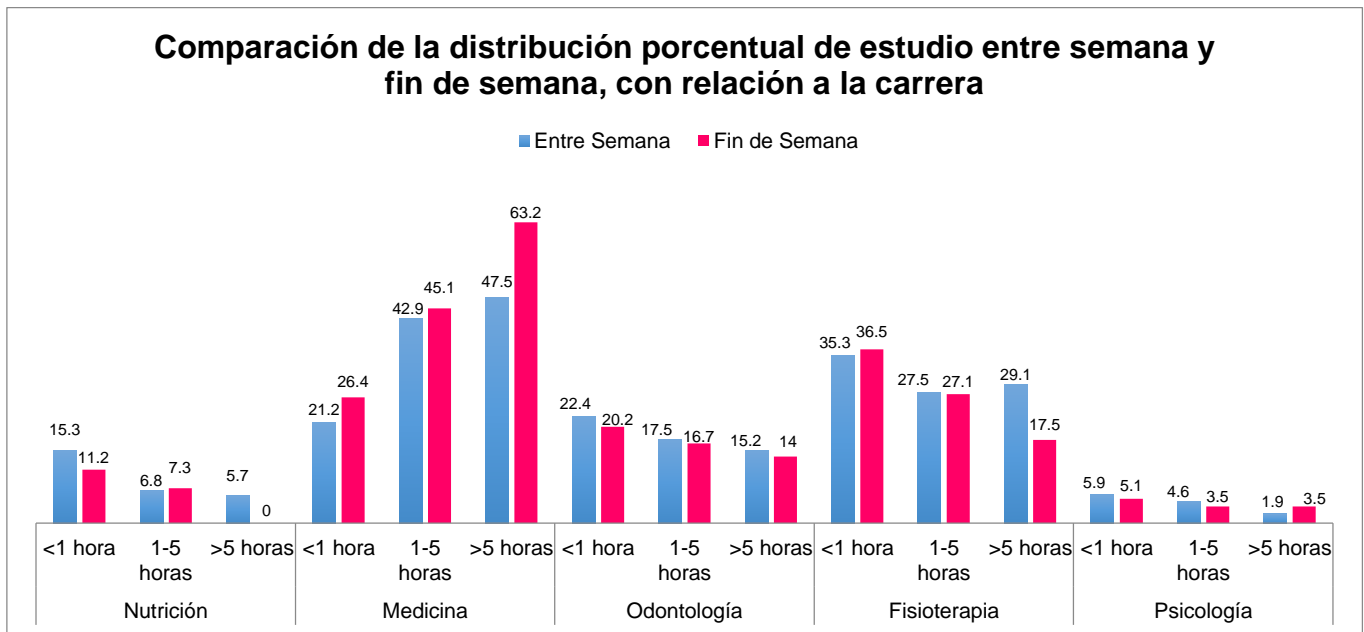
estudio empleadas, esto con la finalidad de realizar talleres con las técnicas adecuadas.



Gráfica 4. Comparación de la distribución porcentual del promedio académico y uso del tiempo de estudio en horas entre semana y fines de semana.

Las carreras con menor carga académica como lo son Psicología, Nutrición y Odontología utilizan menor tiempo de estudio entre semana y fin de semana (gráfica 5). Sin embargo la carrera de Fisioterapia y Medicina se observa un incremento con las horas de estudio entre semana y fin de semana.

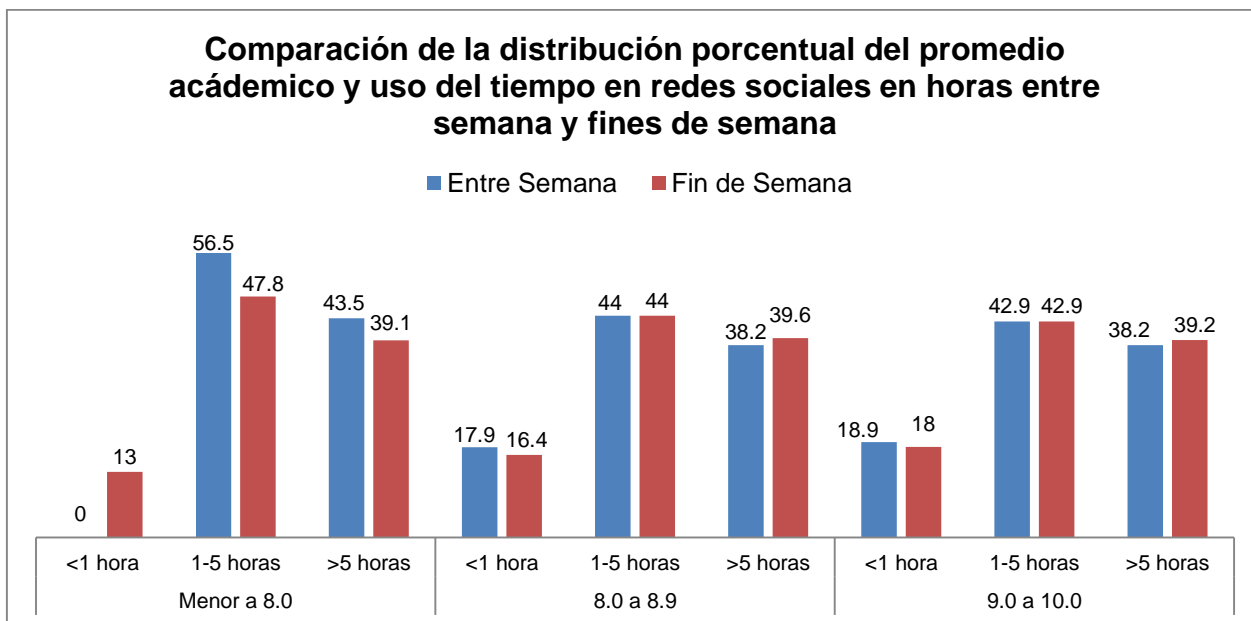
En el caso de Odontología, se puede suponer que la carrera cuenta con más horas prácticas, por lo que existe una disminución del tiempo de horas de estudio. En el caso de Medicina, se cuenta con un porcentaje mayor de horas de estudio en los fines de semana (63.2%) debido a la cantidad de horas teóricas que presenta a diferencia de Odontología (14%).



Gráfica 5. Comparación de la distribución porcentual de estudio entre semana y fin de semana, con relación a la carrera.

En la gráfica 6 se observa el tiempo que emplean en redes sociales, en el promedio menor a 8 cuentan con 1-5 horas utilizando este servicio entre semana con 56.5% y fines de semana 47.8%. Se observa un comportamiento similar en los estudiantes de promedio de 8-9 y de 9-10 ya que emplean más de 5 horas a las redes sociales entre semana (38.2%) y de fin de semana (39.2%).

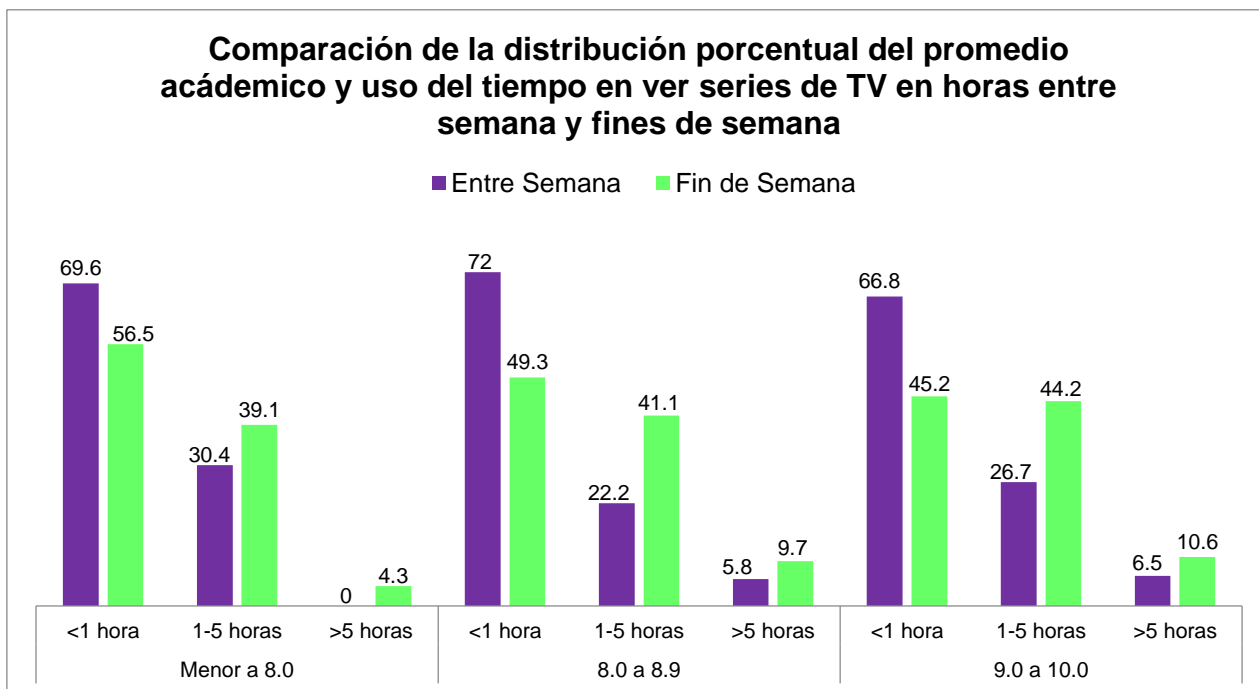
El hacer hincapié en los estudiantes acerca del buen uso de las redes sociales es fundamental debido a que pueden compartir videos, artículos, aplicaciones o imágenes que les ayuden a la mejora de la comprensión de la información proporcionada en clases. Sin embargo, se deberá capacitar en el correcto uso de las aplicaciones educativas.



Gráfica 6. Comparación de la distribución porcentual del promedio académico y uso del tiempo en redes sociales en horas entre semana y fines de semana.

En la gráfica 7 se muestra la comparación de la distribución porcentual del promedio académico y uso del tiempo en ver series de TV en horas entre semana y fines de semana, en el caso de los tres promedios se puede observar un comportamiento muy similar en el uso de la televisión siendo independiente del promedio.

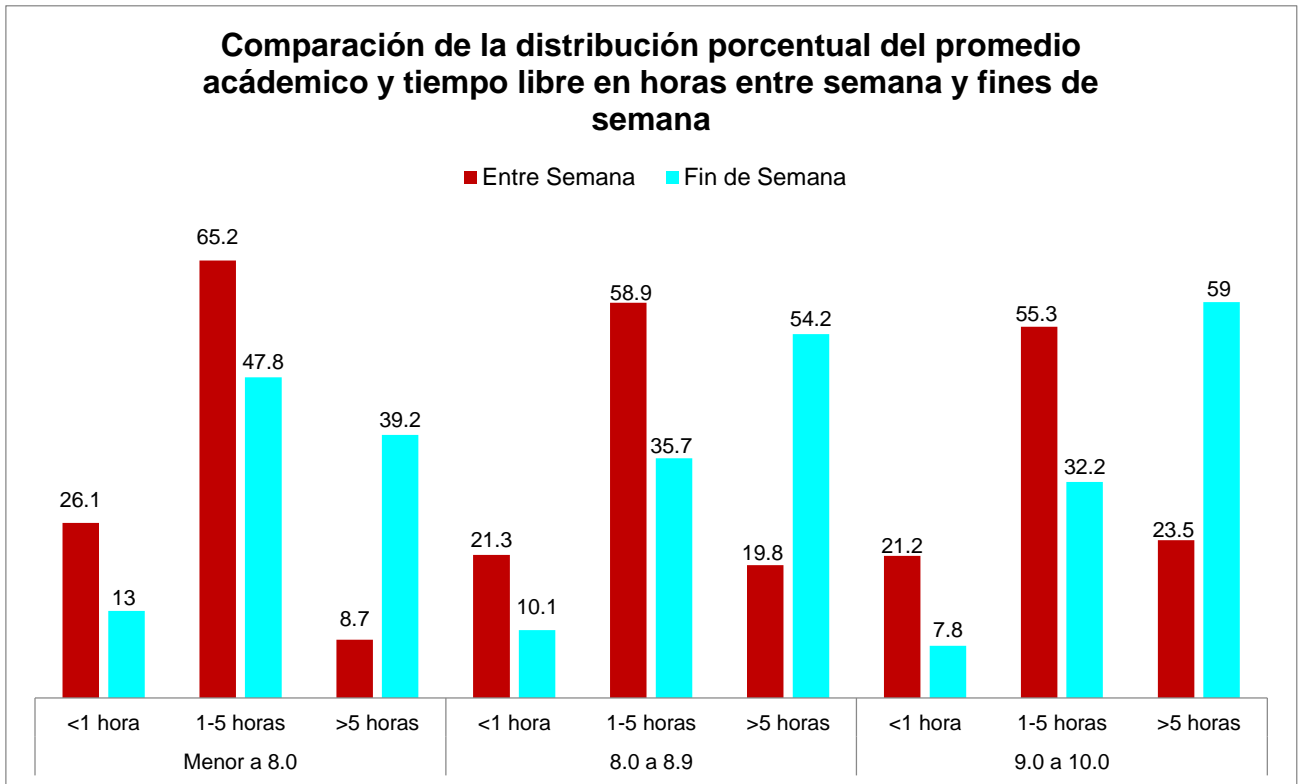
Con los resultados obtenidos, podemos mencionar que las redes sociales cuentan con mayor importancia que las series de televisión.



Gráfica 7. Comparación de la distribución porcentual del promedio académico y uso del tiempo en ver series de TV en horas entre semana y fines de semana.

En la comparación de la distribución porcentual del promedio académico y tiempo libre en horas entre semana y fines de semana (gráfica 8), se observa que si se cuenta con más tiempo libre se presenta una disminución del promedio.

Esta situación es de gran relevancia debido a que se deberá implementar estrategias con los estudiantes para el correcto uso del tiempo libre, como lo son con actividades deportivas, sociales y de caridad.



Gráfica 8. Comparación de la distribución porcentual del promedio académico y tiempo libre en horas entre semana y fines de semana.

De acuerdo a estos resultados, nos permite identificar que los estudiantes no realizan la adecuada distribución del tiempo libre, viéndose afectado el desempeño escolar y la falta de concentración.

La falta de concentración es un factor muy importante, ya que las redes sociales y el uso excesivo del celular han influenciado a que los estudiantes cuenten con mayor grado de distracción y por lo tanto, rendimiento académico. El uso de videos, el acceso ilimitado a la información y uso de redes sociales afecta a los estudiantes para dejar de priorizar las actividades escolares, despersonalizando al estudiante disminuyendo su capacidad de comunicación, obtención de la información de manera superficial, equivocada o incluso de fuentes no confiables.

El uso adecuado de las plataformas educativas, bibliotecas virtuales, aplicaciones educativas son estrategias importantes para el fomento del conocimiento para la

comunidad educativa. Sin embargo el personal docente necesita capacitación constante para el correcto uso dentro de las aulas.

Dentro de las áreas de oportunidad identificadas en este estudio, es la necesidad por realizar estrategias educativas para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre así como priorizar las actividades escolares. Esto se podría realizar mediante talleres o estrategias incluyendo las variables de la carrera o los tipos de inteligencias que cuentan nuestros estudiantes.

Otro punto importante es el nivel de comprensión de los reactivos del cuestionario, ya que quizá las opciones de respuesta fueron no comprendidas en su totalidad. Una estrategia de mejora, es realizar el cuestionario en una plataforma virtual que facilite el vaciado de los datos para su posterior análisis.

CONCLUSIONES

Esta prueba piloto cuenta con resultados importantes debido a que se identificaron áreas de oportunidad en el campus, como lo es la necesidad de la implementación de talleres para la organización de tiempo y estrategias del correcto uso de tiempo libre en los estudiantes.

Un resultado significativo fue, que los estudiantes entre más horas de estudio presentan demuestran un bajo rendimiento académico, lo que se sugiere que la percepción de los estudiantes no es muy clara y probablemente estudian apoyándose de las redes sociales. Esto, contribuye a la distracción, a la pérdida de tiempo y concentración, generando mayor frustración por parte de los estudiantes a la hora de responder los exámenes o realizar las actividades extracurriculares.

La generación actual utiliza un alto porcentaje de tiempo en las redes sociales por lo que se sugiere que sean capacitados en el correcto uso, conociendo aplicaciones

educativas que ayuden a reforzar sus conocimientos aprendidos en clase. Así mismo, los docentes deberán recibir capacitación y actualización adecuada en aplicaciones o plataformas educativas relevantes.

PERSPECTIVAS

A partir de los resultados obtenidos se puede realizar un estudio ampliando el tamaño de muestra relacionándolo con el estado de salud y con la personalidad, esto con la finalidad de conocer el estado de equilibrio biopsicosocial de los estudiantes.

También, la obtención de datos acerca del aporte nutricional debido al alto consumo de carbohidratos, grasas, bebidas energéticas e incluso sustancias estimulantes (fármacos, bebidas energéticas, drogas, alcohol o cigarro) que afectan el desempeño académico.

Otro punto importante es conocer la prioridad de los estudiantes para la distribución del tiempo libre, ya que dependerá de la relación que cuentan con diversas variables que habrá que considerar como lo es la relación que presenten con la familia, si viven solos, si cuentan con pareja o hijos para analizar como distribuyen los horarios de tiempo libre y de estudio. Esto servirá para relacionarlo con redes sociales, series de televisión y desempeño académico.

Por lo tanto sugerimos que se realice un estudio más amplio con los puntos previamente mencionados para brindar apoyo psicológico, nutricional y de orientación educativa. Esto con la finalidad de asociarlo con respecto a su rendimiento y adecuada selección de la carrera.

REFERENCIAS

- Huertas Hurtado, C. A., Caro Cadavid, D., Vásquez Sánchez, A. M., Vélez Porras, J. S. (2008). Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. *Revista Lasallista de Investigación*, 5 (2): 36-4.
- Gil-Ángel P. (2003). *Animación y dinámica de grupos deportivos*. Sevilla: Wanceulen.
- Rangel-Lyne L; Ochoa-Hernández ML. (2012). El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico. *CienciaUAT*. 6(3): 20-26.
- Pozón J. (2015). Los estudiantes universitarios ante las actividades extracurriculares. Universidad Anáhuac México Sur. 8_Anduli_2014_Pozon.pdf
- Pascucci M. (2015). Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal* May 2015 /SPECIAL/ edition. 1:1857–7881.
- Cabanzo C. (2009). *Ocio y tiempo libre: una aproximación a sus representaciones y percepciones en la Universidad Pedagógica Nacional*.
- Hernández H. (s/a). *El uso del tiempo libre una actividad extracurricular u ocio*.
- Colorado A. (s/a). *Usos del tiempo de los estudiantes universitarios*. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa/16.sujetos de la educación/ponencia.
- D. R. Rojo V. (2015), *Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT*, consultado marzo 2018 en: revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/153/191

ANEXO 1

CUESTIONARIO SOBRE EMPLEO DEL TIEMPO LIBRE

Por favor, ayúdanos a responder el siguiente cuestionario, respecto a cómo distribuyes tus actividades en el tiempo libre. La información será manejada de manera confidencial y para fines de una investigación sobre el empleo del tiempo libre en jóvenes universitarios.

Matrícula: _____

Carrera: Nutrición _____ Medicina _____ Odontología _____ Fisioterapia _____ Psicología _____
Maestría _____

Semestre: 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____
Cuatrimestre _____

Promedio del semestre anterior: _____

Edad (años): _____ **Género:** Femenino _____ Masculino _____

Estado civil: Soltero(a) _____ Casado (a) _____ Divorciado (a) _____ Viudo (a) _____
Unión libre _____

Estatura: _____ **Peso:** _____

Escribe en la columna en promedio al día cuantas horas realizas las siguientes actividades:

Actividad	Entre Semana	Fin de semana
1. Estudiar		
2. Leer		
3. Internet para realizar investigación		
4. Hacer tareas		
5. Escuchar música		
6. Realizar labor comunitaria		
7. Comer		
8. Dormir por la noche		
9. Ejercicio, Deportes, Gimnasio, TRX, Baile		
10. Ir a museos, librerías, Galerías, Conferencias, Talleres, Acuario, Zoológico		
11. Asistir a un evento deportivo		
12. Ir a conciertos o eventos en vivo		
13. Ir al cine o teatro		
14. Reuniones familiares		
15. Dormir en el día		
16. Ir a tomar café		
17. Ir a tomar cervezas u otros vinos o licores		
18. Internet, Redes sociales, Whatsapp, Facebook, Twitter, Instagram		
19. Ver televisión		
20. Ver series		
21. Ver películas		
22. Video juegos		
23. Otra actividad que realices con frecuencia. ¿Cuál?		

24. ¿En promedio, cuántas horas libres tienes al día entre semana? _____
25. ¿En promedio, cuántas horas libres tienes al día en fin de semana? _____
26. ¿Con quién pasas el tiempo libre entre semana?
Padres y hermanos _____ Otros familiares _____ Con amigos _____ Estoy solo _____
Novio(a)/Pareja _____ Hijos (as) _____
27. ¿Con quién pasas el tiempo libre en fines de semana?
Padres y hermanos _____ Otros familiares _____ Con amigos _____ Estoy solo _____
Novio(a)/Pareja _____ Hijos (as) _____
28. En tu tiempo libre, ¿fumas?
Si _____ No _____
29. En tu tiempo libre, ¿consumes bebidas alcohólicas?
Si _____ No _____
30. En tu tiempo libre, ¿acostumbas comer botanas, frituras, pastelillos, dulces, chocolates, caramelos?
Si _____ No _____
31. En tu tiempo libre, ¿acostumbas a consumir refrescos o bebidas energizantes?
Si _____ No _____
32. ¿Cuál es la actividad que prefieres realizar cuando tienes tiempo libre?

Muchas gracias por tu participación.