



**"USO DEL TIEMPO LIBRE POR ESTUDIANTES DE MEDICINA EN
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA ÁREA ANDINA VALLEDUPAR, 2023"**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA DEL ÁREA
ANDINA**

EPIDEMIOLOGÍA

ANGEL ALEXIS MUEGUES SALAS

JUAN PABLO CATAÑO PAZ

DANIEL LARA TRESPALACIOS

LAURA DANIELA OROZCO ZAMBRANO

MARIA ALEJANDRA VIÑAS FERNANDEZ

12/05/23

BIOGRAFÍA DE CADA AUTOR:

- Cataño Paz Juan Pablo
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0006-2152-9431>
Estudiante de octavo semestre de medicina
Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia
Jcatano6@estudiantes.areandina.edu.co
- Lara Trespalacios Daniel Enrique
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0003-6284-5551>
Estudiante de octavo semestre de medicina
Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia
Dlara8@estudiantes.areandina.edu.co
- Orozco Zambrano Laura Daniela
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0006-3154-8011>
Estudiante de octavo semestre de medicina
Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia
Lorozco47@estudiantes.areandina.edu.co
- Viñas Fernandez Maria Alejandra
ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0007-0947-0454>
Estudiante de octavo semestre de medicina
Fundación Universitaria del Área Andina, Colombia
Mvinas2@estudiantes.areandina.edu.co

RESUMEN

El tiempo libre y el ocio son necesidades básicas esenciales de todos los seres humanos. El tiempo libre es el período en el que las personas están libres de responsabilidades y obligaciones relacionadas con el trabajo y otras necesidades básicas. El ocio, por otro lado, es un conjunto de actividades voluntarias que una persona realiza para descansar, divertirse, formarse, participar socialmente o desarrollar su capacidad creativa después de cumplir con sus obligaciones profesionales y sociales. Es importante evaluar cómo se está utilizando el tiempo libre y el ocio. En esta investigación realizada con estudiantes universitarios, se encontró que la mayoría dedica un tiempo considerable al estudio y participa en actividades académicas extracurriculares, pero es preocupante que la gran mayoría no realice ejercicio ni participe en actividades recreativas, lo que puede predisponerles al desarrollo de enfermedades crónicas y al aumento del estrés académico. Es fundamental fomentar un equilibrio entre el estudio y el tiempo libre, promoviendo actividades recreativas y el desarrollo de habilidades complementarias para una formación integral.

Palabras claves: Ocio, tiempo libre, descanso, recreación, entretenimiento, diversión, tiempo muerto, holgazanear, vacaciones, diversión, esparcimiento, Inactividad

INTRODUCCIÓN

Tiempo libre corresponde al espacio que cada persona tiene luego de realizadas y satisfechas sus obligaciones y necesidades básicas, tanto sociales como familiares. En este mismo periodo las personas se sienten libres de responsabilidades y deberes externos, sobre todo de aquellos relacionados con el trabajo remunerado. Por otro lado tenemos el Ocio, que definido por Dumazedier, se entiende como un conjunto de actividades que las personas eligen realizar de forma voluntaria, ya sea para relajarse, entretenerse, ampliar sus conocimientos o habilidades de manera desinteresada, participar social y voluntariamente o expresar su creatividad libremente, una vez que se han liberado de sus responsabilidades profesionales o sociales (Dumazedier,1966).

Teniendo en cuenta lo anterior, el ocio y el aprovechamiento adecuado del tiempo libre son esenciales para todos los seres humanos, enriqueciendo sus vidas y proporcionando satisfacción. Estos aspectos no solo añaden valor y plenitud a la vida, sino que también ofrecen espacios de libertad y transformación que fomentan el disfrute, el descanso y el desarrollo personal completo. Sin embargo, no todas las formas de ocio y tiempo libre cumplen con esta función. Por tanto, es crucial reflexionar sobre lo que se ha hecho, lo que se está haciendo actualmente y, sobre todo, lo que se desea realizar en el futuro.

Datos estadísticos, nos permiten identificar que los estudiantes universitarios tienen diferentes opciones de recreación, entre las que destacan principalmente ver programas televisivos o acceder a plataformas con producciones audiovisuales como Netflix. Estas actividades con fines recreativo se realizan casi a diario, junto al constante uso de los celulares y por ende del disfrute de la música, la participación activa en las redes sociales (Instagram, Facebook, Tiktok) y juegos en línea, lo que es totalmente entendible, pues son de fácil acceso, sin importar el momento, lugar o circunstancia. Cabe mencionar que otra cierta cantidad de estudiantes aprovechan estos espacios para realizar deportes como fútbol, gimnasia y atletismo, siendo estos los que con mayor frecuencia se ejecutan, contribuyendo al buen manejo de la salud (Wilchez et al, 2017).

Concerniente a los estudiantes de medicina del Área Andina, es de interés saber en qué ocupan o invierten el tiempo libre y el ocio, sabiendo que luego de cumplir sus actividades académicas deben distraerse y tratar de invertir bien el tiempo, distribuyendo el descanso y las horas extra académicas en busca de perfeccionar sus habilidades, para así poder tener un destacado desempeño. La visión en general está enfatizada en lo necesario que es poder descansar, con la finalidad de recargar energías.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El ocio por sí solo no es un problema, el mal uso del tiempo libre sí lo es. Uno esperaría que las personas utilicen su tiempo libre en hacer acciones que los enriquezcan, los construyan como persona, que les den felicidad, que potencien su rendimiento académico o que los conduzcan a desarrollar ciertas competencias que no van a encontrar en la formación académica a fondo.

Hay que tener en cuenta que invertir el tiempo libre y el ocio en prácticas inadecuadas puede generar que muchas de las metas o propósitos que tengan las personas a priori no sean alcanzadas, logrando un desenlace inesperado e insatisfactorio. Muy por el contrario, si las personas logran establecer una rutina y aprovechar de mejor forma su tiempo libre, destinándolo a la realización de actividades recreativas, sociales, innovadoras y lúdicas que no generen estrés emocional, sino placer, nos motiva a mantener los objetivos trazados y alcanzar nuestras metas de vida (Wilchez et al, 2017).

La forma en la el ocio y tiempo libre influyen en la calidad de vida de los estudiantes es relativa, ya que depende de muchos factores, entre estos la personalidad, el ambiente social, familiar, los compromisos académicos, las nuevas tecnologías, etc.

Siendo así, las actividades a ejecutar en este espacio pueden ser beneficiosas o perjudiciales a nivel de diversos aspectos, como el mental y el físico.

De hecho, la economía es un factor determinante de nuestro tiempo libre y ocio, esto porque se cree que para tener una mejor calidad de vida se debe trabajar durante

largas jornadas, con el fin de aumentar los ingresos, y el estatus social, pero esto causa el efecto contrario, pues la persona logra desgastarse a nivel mental, emocional y físico de forma más acelerada. De igual manera las carreras universitarias que en el futuro pueden mejorar los ingresos de los jóvenes son las que más requieren tiempo por lo que tienen una carga horaria agotadora. Un ejemplo claro es la carrera de medicina.

Otras circunstancias pueden deteriorar la forma en que las personas gestionan su tiempo, como tener una lista abrumadora de tareas pendientes, postergar la finalización de una tarea, depender de instrucciones externas para saber qué hacer, sentirse incapaz de finalizar algo debido a la falta de respuestas completas, entre otros ejemplos (Álvarez et al, 2020).

“Las nuevas tecnologías de la información y la comunicación son los mayores distractores que hacen que los estudiantes desaprovechen este recurso para su ocupación hacia el conocimiento y el compartir con familiares y amigos” (Álvarez et al, 2020).

Causas del uso del tipo libre:

- Estrés laboral: El exceso de trabajo puede provocar estrés y agotamiento, lo que lleva a las personas a buscar actividades de ocio para relajarse y recuperarse (Scott, 2019).
- Necesidad de socializar: Las personas pueden sentir la necesidad de socializar y relacionarse con otras personas durante su tiempo libre para satisfacer sus necesidades sociales (Liu & Lu, 2016).
- Intereses personales: Las personas también pueden utilizar su tiempo libre para realizar actividades que les interesan o les apasionan, lo que les permite sentirse más realizadas y felices (Gardner & Roth, 2019).

Consecuencias del uso del tiempo libre:

- Bienestar psicológico: El uso adecuado del tiempo libre puede mejorar el bienestar psicológico de las personas, reduciendo la depresión, el estrés y la ansiedad (Son & Kim, 2018).
- Salud física: El tiempo de ocio también puede dedicarse a actividades físicas, lo cual puede beneficiar la salud física, disminuir la probabilidad de padecer enfermedades y mejorar el bienestar general (Rosenberg et al., 2020).
- Productividad: Contrariamente a lo que se podría pensar, el uso adecuado del tiempo libre también puede aumentar la productividad en el trabajo, ya que permite a las personas descansar y recuperarse para rendir mejor (Matthews & Johnstone, 2013).

MARCO TEÓRICO

¿Qué es el ocio y tiempo libre?

El tiempo libre se define como el intervalo en el que no hay responsabilidades personales que atender, es decir, el lapso que queda una vez cumplidas todas las obligaciones. Por otro lado, el ocio durante el tiempo libre implica la forma en que se emplea ese tiempo disponible. Esto incluye la realización de actividades que generan satisfacción personal y que se realizan de manera voluntaria y libre (OpAyala S, 2020).

Importancia del tiempo libre.

El tiempo libre resulta fundamental por varias razones. Primeramente, nos permite desconectar de las responsabilidades y las tareas diarias, lo que contribuye al reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional. Además, nos permite dedicar tiempo a actividades que disfrutamos y que nos hacen sentir bien, lo que puede aumentar nuestra autoestima y la satisfacción con nuestra vida. El tiempo libre también beneficia nuestra salud física. Por ejemplo, se puede utilizar el tiempo libre para hacer ejercicio, lo que conserva y mejora nuestra salud cardiovascular, fortalece los músculos y huesos; y disminuye la probabilidad de contraer enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes. Incluso puede influir positivamente en las relaciones sociales. Permite pasar tiempo con amigos y familiares lo que fortalece las relaciones y aumenta el bienestar en términos generales. También permite conocer gente nueva y ampliar nuestras redes sociales. En resumen, el tiempo libre es importante porque nos permite descansar y recuperarnos del estrés diario, nos da la oportunidad de hacer cosas que disfrutamos y que nos hacen sentir bien, mejoran nuestra salud física y emocional, y nos permite conectarnos con otras personas (Ayala S, 2020).

Funciones del tiempo libre.

Según “Dumazedier,1966” podemos reconocer diversas funciones de tiempo libre, entre estas hallamos las siguientes:

- **Función de regeneración:** es la función más importante, ya que nos permite recuperar nuestra energía corporal y anímica, sea de forma pasiva (durmiendo o reposando) o de forma activa (jugando, yendo de excursión, realizando artes plásticas, haciendo jardinería, etc.) (Wilchez et al, 2017).
- **Función de diversión:** proporciona a la persona la capacidad de evitar y liberarse del aburrimiento o la monotonía experimentada al cumplir con sus responsabilidades (Wilchez et al, 2017).
- **Función de desarrollo personal:** directamente vinculada al campo educativo, indicando Las oportunidades educativas que ofrece el ocio como actividad que fomenta el crecimiento y enriquecimiento de actitudes, valores, conocimientos, entre otros aspectos (Wilchez et al, 2017).

Variables del tiempo libre.

Existen varios condicionantes que pueden influir en cómo una persona utiliza su tiempo libre.

Algunos de ellos son:

- **Trabajo y capacidad financiera:** Entre más tiempo trabaje una persona por día, menos tiempo libre tendrá disponible. El dinero puede ser también un factor limitante en el tiempo libre, ya que algunas actividades de ocio pueden ser costosas, así, personas con menos recursos económicos pueden tener menos opciones de ocio que aquellas con más recursos (Wilchez et al, 2017).

- **Salud y bienestar:** Es posible que las personas con problemas de salud tengan menos energía y menos capacidad para disfrutar de ciertas actividades de ocio (Wilchez et al, 2017).
- **Intereses personales:** El tipo de actividades que le interesan a una persona también puede influir en cómo utiliza su tiempo libre. A quien le guste jugar videojuegos disfrutará de este periodo de tiempo realizando tal actividad (Wilchez et al, 2017).

Compromisos familiares: Tener compromisos u obligaciones familiares, como cuidar a los hijos, los padres o los familiares enfermos, pueden reducir el tiempo libre de una persona (Wilchez et al, 2017).

OBJETIVOS

- **Objetivo general**

1. Conocer el uso que los estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina le dan al tiempo libre.

- **Objetivos específicos.**

1. Identificar la percepción de los conceptos “Ocio y tiempo libre” en los estudiantes del programa de medicina del Área Andina.
2. Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes del programa de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina.
3. Describir los principales motivantes asociados a las actividades realizadas durante el tiempo libre.
4. Conocer la frecuencia de las actividades realizadas durante el tiempo libre por los estudiantes del programa de medicina del Área Andina.

METODOLOGÍA PROPUESTA

1. **Diseño:** observacional cuantitativo.

El enfoque cuantitativo se distingue por su secuencia y su naturaleza de prueba. Cada fase sigue a la anterior y no se pueden omitir pasos. Profundizando en las fases secuenciales podemos mencionar las siguientes:

- **Inicialización:** Reconocimiento de la importancia, identificación de un problema a resolver, definir los objetivos y alcances.
- **Planificación:** Enumeración de las acciones y las tareas, definición de indicadores, creación de un cronograma general y uso eficiente de los recursos.
- **Ejecución:** Conformación de equipos, la comunicación efectiva, aplicar las acciones y atender los problemas que se presenten.
- **Control:** Supervisar el avance, corregir los errores, adaptación a los cambios y ajustar los recursos.
- **Cierre:** Confrontar los resultados obtenidos con los objetivos planteados, elaborar y comunicar los informes finales, emplear los aprendido en la formulación de nuevos proyectos.

Enfoque: Analítico de tipo correlacional

Descripción: Investigación no experimental en el cual se miden dos variables, evaluando la relación estadística de ambas omitiendo variables de confusión. Se busca medir de forma objetiva la relación que conlleva a que una variable cambie como consecuencia de que otra también cambie.

2.Técnicas e instrumentos

Análisis de datos: Se empleará Microsoft Excel (Microsoft Office 365) para la introducción de los datos, mientras que EPI INFO se utilizará para llevar a cabo el análisis estadístico. La caracterización de la población de estudio se realizará mediante estadística descriptiva. La normalidad de las distribuciones será evaluada mediante la prueba Shapiro-Wilk. Para los conjuntos de datos cuya distribución no sea normal, se aplicarán métodos no paramétricos. La efectividad del programa será evaluada mediante la comparación de medias de grupos relacionados. La asociación entre las variables de estudio se determinará utilizando Ecuaciones de Estimación Generalizadas (GEE). Solo se incluirán en los modelos multivariados aquellas variables con un valor de p igual o inferior a 0.05. La magnitud de las asociaciones se expresará mediante el coeficiente de regresión beta y el error estándar.

Selección de las variables: Dependientes del título, clasificar y categorizar.

Instrumentos: Búsqueda bibliográfica para evaluar instrumentos que puedan ser adaptados.

-Descripción del instrumento:

Encuesta: Esta fue adaptada del artículo “del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la universidad de Cartagena”

La realización de una encuesta es un instrumento muy eficiente para adquirir información relevante y valiosa sobre un tema determinado o población. En este caso, la encuesta consta de 14 incisos que incluyen preguntas abiertas y cerradas, las cuales están para obtener datos precisos y confiables sobre la percepción y conocimiento de los estudiantes universitarios de la Fundación Universitaria Del Área Andina del área de ciencia de la salud y el deporte sobre el tiempo libre.

Es importante destacar que la encuesta se utilizará a un total de 114 estudiantes universitarios, lo que permitirá obtener una muestra representativa y significativa de la población estudiantil en cuestión. Además, la encuesta se encuentra alojada en la plataforma de Google Forms, que consta de dos sesiones, la primera es para recolectar datos personales (edad, género, estado civil y estrato socioeconómico) la segunda sesión consta de preguntas donde se busca interrogar y adquirir información de qué manera y/o forma distribuyen el tiempo y que actividades realizan.

Cada interrogante presente en el cuestionario ha sido cuidadosamente elaborada y enfocada para obtener la información adecuada y necesaria. Asimismo, las preguntas están redactadas de manera clara y concisa, lo que facilita su interpretación por parte de los encuestados y contribuye a la precisión y confianza de los resultados obtenidos. Ver anexo

Recolección de los datos: Los participantes serán reclutados de la facultad de medicina Sede Valledupar de la Fundación Universitaria del Área Andina, el contacto será coordinado con la dirección del Programa de Medicina; luego se procederá a contactar a los participantes de manera telefónica o mediante correo electrónico para el envío de la encuesta tipo Formulario de Google. La información obtenida se codificará en un Excel y posteriormente será analizada y empleada para la elaboración de gráficos y tablas.

3.Población y muestra:

- **Población de estudio:** estudiantes medicina

- **Descripción de la población:** estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

- **Muestra:** 114

- **Muestreo:** No probabilístico
- **Descripción selección sujetos:** Muestreo por conveniencia
- **Criterios de inclusión:** Ser estudiante activo de la Fundación Universitaria del Área Andina, Programa de Medicina, Contar con conexión a internet en casa o celular.
- **Criterios de exclusión:** Depende del tema asignado
- **Descripción del método:** Muestreo por conveniencia
- **Efectos adversos:** Ninguno

4. Variables

Variable	Ítems	Estudiantes	%
Edad	16	4	4
	17	12	11
	18	12	11
	19	24	21
	20	18	16
	21	13	11
	22	13	11
	23	5	4
	24	3	3
	25	3	3
	26	5	4
	27	2	2

Género	Femenino	67	59
	Masculino	46	40
	Prefiero no decirlo	1	1
Estrato socioeconómico	Estrato 1	14	12
	Estrato 2	37	32
	Estrato 3	42	37
	Estrato 4	14	12
	Estrato 5	7	6
	Estrato 6	0	0
Semestre	1	13	11%
	2	13	11%
	3	14	12%
	4	10	9%
	5	7	6%
	6	21	18%
	7	16	14%
	8	8	7%
	9	7	6%
	10	5	4%
	Total general	114	100%

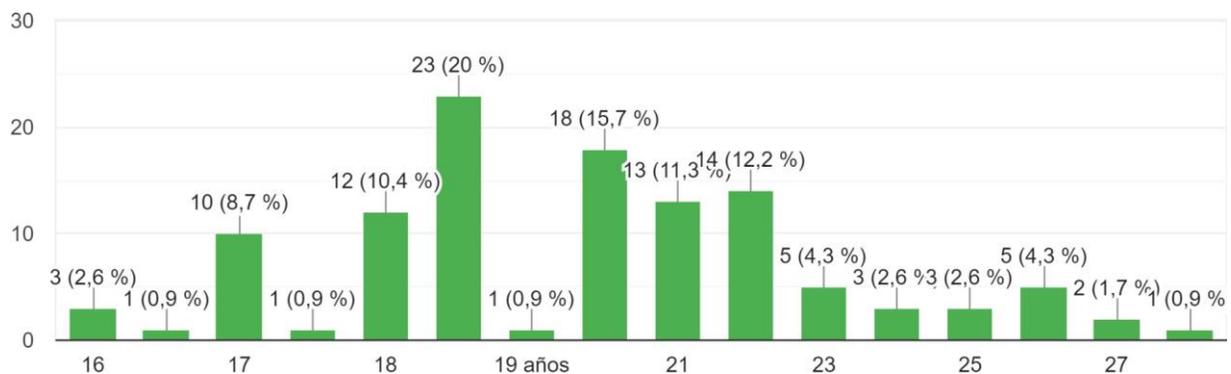
RESULTADOS

Caracterización socioeconómica de los estudiantes de medicina:

A continuación, se presentarán los principales aspectos socioeconómicos, los cuales permitirán contextualizar a los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina

Los participantes en este estudio, que sumaron un total de 114 individuos, se destacan por la prevalencia de la franja de edad entre 19 y 20 años entre la mayoría de los encuestados representando al 31% de todos los encuestados. El grupo más pequeño está dado por estudiantes de 27 años, que constituyen solo el 2% de la población encuestada, también se encontraron personas más jóvenes, con menos de 20 años, en edades de 18 con el 11% y 19 con un 21%. tal como se observa en la Gráfica 1.

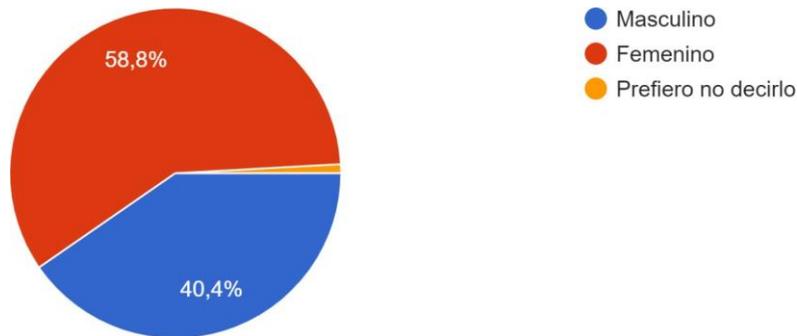
Gráfica 1. Edad de los estudiantes



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Las personas que realizaron esta encuesta, los cuales fueron un total de 114 estudiantes, son en su mayoría mujeres, que constituyen el 59% de todos los encuestados, en comparación con los hombres, que en total representan al 40% de la muestra. (Ver gráfica 2).

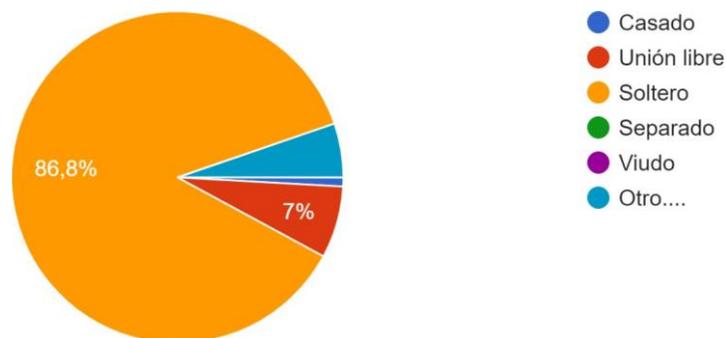
Gráfica 2. Género de los estudiantes



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Respecto al estado civil, los resultados de las encuestas revelan que la abrumadora mayoría de los estudiantes son solteros, alcanzando el 86,8% del total. En contraste, una minoría significativa se encuentra en uniones libres con 7%, otros con 5.3 %, y por último los separados con 0.9 % (Gráfica 3).

Gráfica 3. Estado civil de los estudiantes

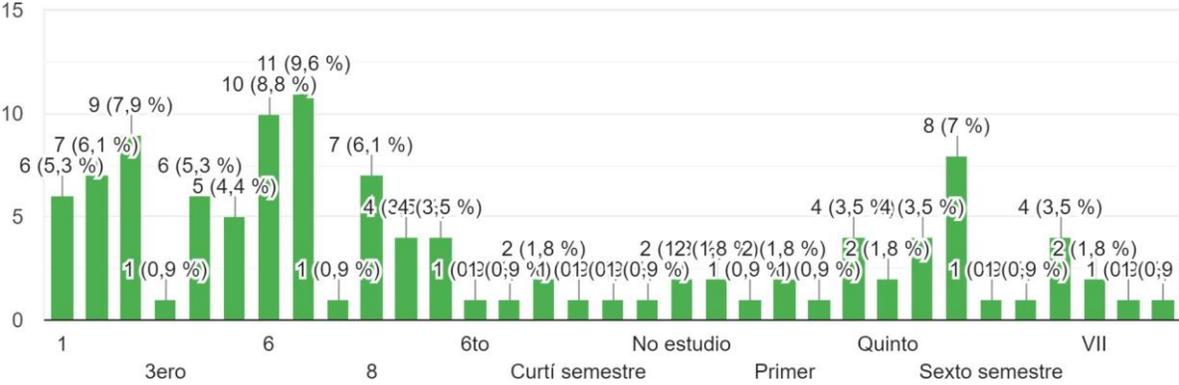


Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Se tuvieron en cuenta estudiantes de todos los semestres del programa de medicina de la Fundación Universitaria del Área Andina, actualmente contamos con un total de 10 semestres, se encontró que la mayoría hace parte del sexto y séptimo semestre, quienes se ubicaron en el 32%, por otro lado

observamos alta participación de los semestres iniciales (primero, segundo y tercero) corresponden al 34% y los semestres finales de (octavo, noveno y décimo) al 17%. (Ver gráfica 4).

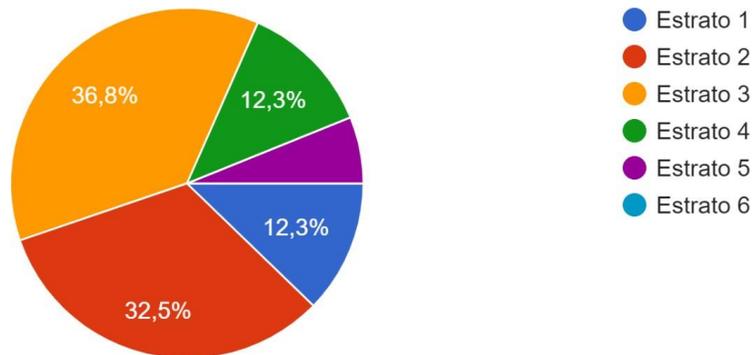
Gráfica 4. Semestres que cursan los estudiantes



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

En relación al nivel socioeconómico reportado por los estudiantes del programa de Medicina de la Fundación Universitaria Del Área Andina, se observa que actualmente hay representación de todos los estratos, excepto el estrato 6. No obstante, los estratos medios (2 y 3) predominan con un 69% de los casos, seguidos por los estratos bajos (1 y 4) que presentan un total del 24% de la muestra. Por el contrario, la participación de los estratos más altos (5 y 6) es mínima, representando apenas el 6% del total. (Consultar gráfica 5).

Gráfica 5. Estrato socioeconómico de los estudiantes

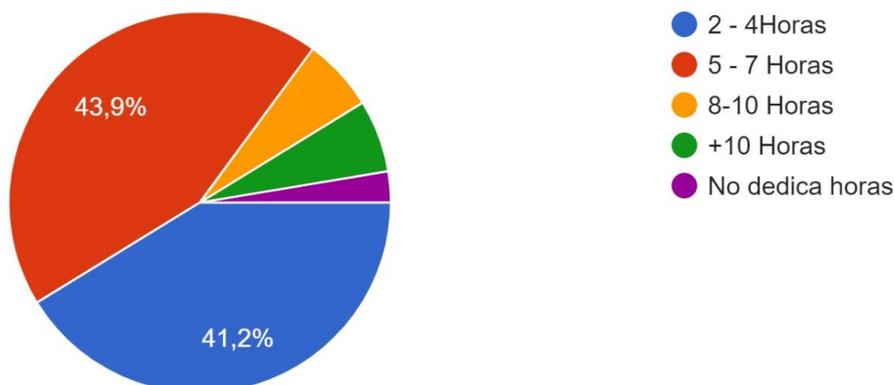


Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Caracterización de la noción de tiempo libre y tiempo de ocio que tiene los estudiantes:

Analizando los cuestionamientos con respecto al ocio y tiempo libre, podemos concluir con respecto a las horas dedicadas por días a la práctica del estudio que la mayoría de los estudiantes encuestados dedican un máximo de 5-7 horas para estudiar, correspondiendo al 43.9 %, seguidos de quienes dedican de 2-4 horas por día, que corresponden al 41.2 %. Finalmente, en menor proporción tenemos quienes dedican un máximo de 8-10 horas de estudio por día, representando al 6.1 % de los encuestados, quienes estudian un poco más de 10 horas, que también representan un 6.1 % de los estudiantes y quienes sorprendentemente no dedican horas para estudiar, siendo estos solo el 2.6 % de la población encuestada. (Ver gráfica 6).

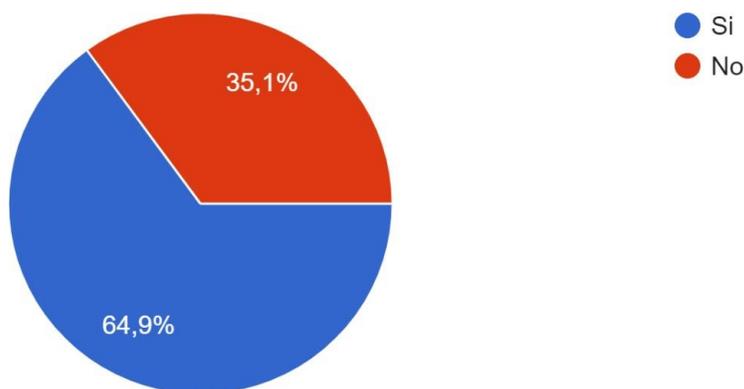
Gráfica 6. Cantidad de horas dedicadas al día a la práctica del estudio.



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Más de la mitad de los encuestados indicó dedicar parte de su tiempo libre a otros procesos académicos (Semilleros de investigación, bilingüismo), representando así al 64.9 % de la muestra poblacional, mientras que el 35.1 % niega realizar alguna actividad extracurricular. (Ver gráfica 7).

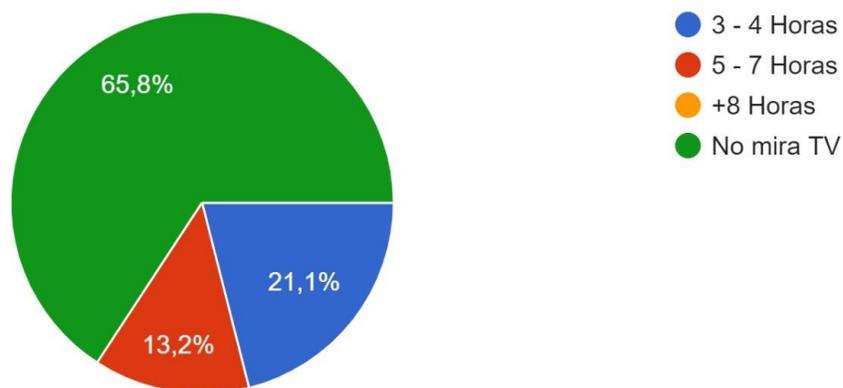
Gráfica 7. Los estudiantes dedican tiempo libre a otros procesos académicos



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Durante el tiempo libre, la mayoría de los encuestados niegan ver televisión, siendo estos el 65.8 %. Por otro lado, el 21.1 % refiere ver televisión por un máximo de 2 - 4 horas por días, y el 13.2 % restante, indica ver televisión durante 5 - 7 horas. Como se visualiza en la Gráfica 8.

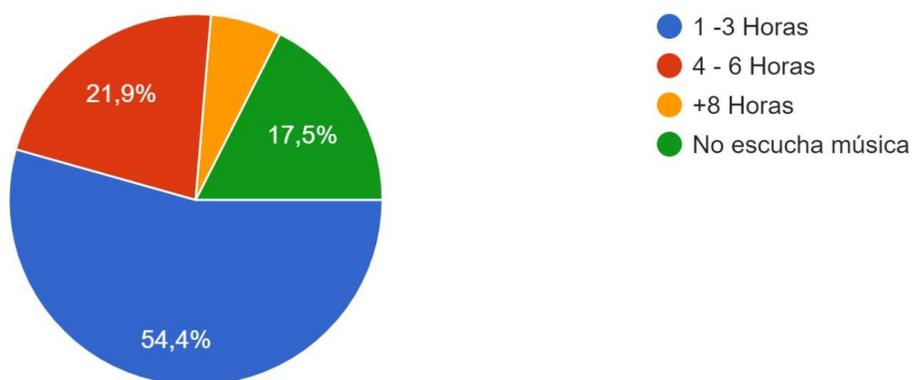
Gráfica 8: Horas de los estudiantes dedicadas a ver televisión



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Todos los encuestados refieren escuchar música, aunque unos en menor proporción que otros. El 54.4 % de los encuestados indicó escuchar música por máximo 1-3 horas, el 21.9 % escucha música durante 4-6 horas, la minoría de los encuestados, representados por tan solo el 6.1 % de los estudiantes. Finalmente, el 17.5 % de los estudiantes refirió no escuchar música durante sus tiempos libres. (Ver gráfica 9).

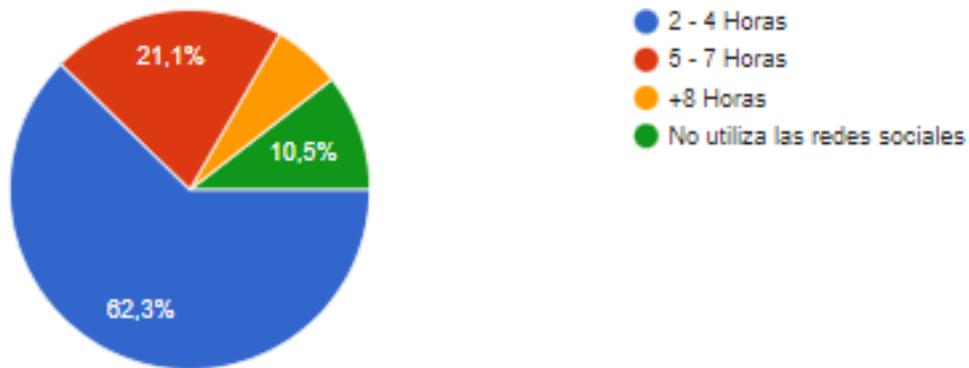
Gráfica 9. Horas de los estudiantes dedicadas a escuchar música



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Gran parte de los encuestados refieren pasar tiempo en redes sociales, aunque algunos con diferentes tiempos estipulados. El 62.3 % de los encuestados indicaron utilizar las plataformas digitales por máximo 2 - 4 horas, el 21.1% navegan por ellas durante 5 - 7 horas; la minoría de los encuestados, representados por tan solo el 6.1 % de los estudiantes duran más de 8 horas. Finalmente, el 10.5 % de los estudiantes refirió no pasar tiempo en redes sociales durante sus tiempos libres. (Ver gráfica 10).

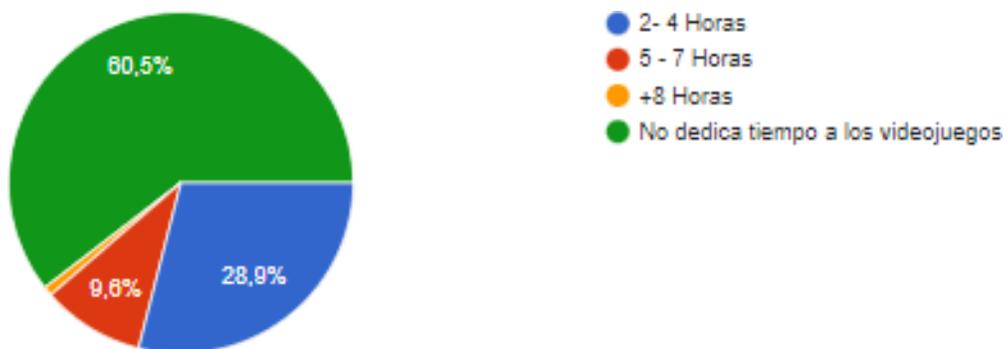
Gráfica 10. Horas de los estudiantes dedicadas a las redes sociales



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

Durante el tiempo libre, la mayoría de los encuestados niegan dedicar tiempo a los videojuegos, siendo estos el 60.6 %. Por otro lado, el 28.9 % refieren dedicar un máximo de 2 - 4 horas por días, y el 9.6 %, indican jugar un 5-7 horas. Finalmente, el 0.9 duran más de 8 horas realizando este tipo de actividad. (Ver gráfica 11).

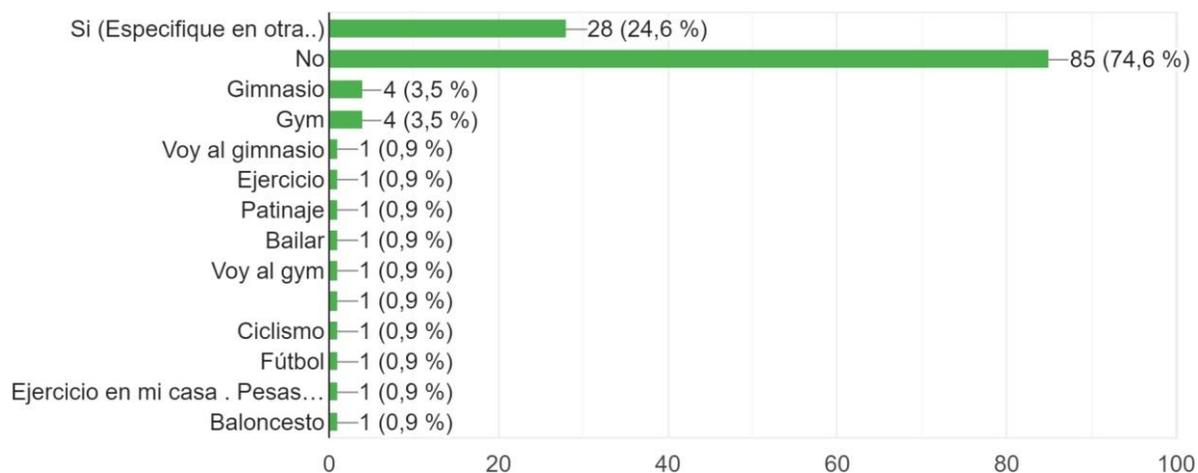
Gráfica 11. Horas de los estudiantes dedicadas a los videojuegos



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar.

El realizar actividad física, disminuye factores de riesgo; que pueden predisponer a las personas a sufrir múltiples enfermedades. Es importante conocer si los estudiantes de medicina del Área Andina, realizan actividad física en su tiempo libre. La información aportada demostró que el 75% de los estudiantes no realiza actividad física; esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes llevan un estilo de vida sedentario. En contraparte un 25% refiere realizar actividad física; en su mayoría va al gimnasio o practica algún deporte. (Ver gráfica 12).

Gráfica 12. Actividades físicas que realizan los estudiantes

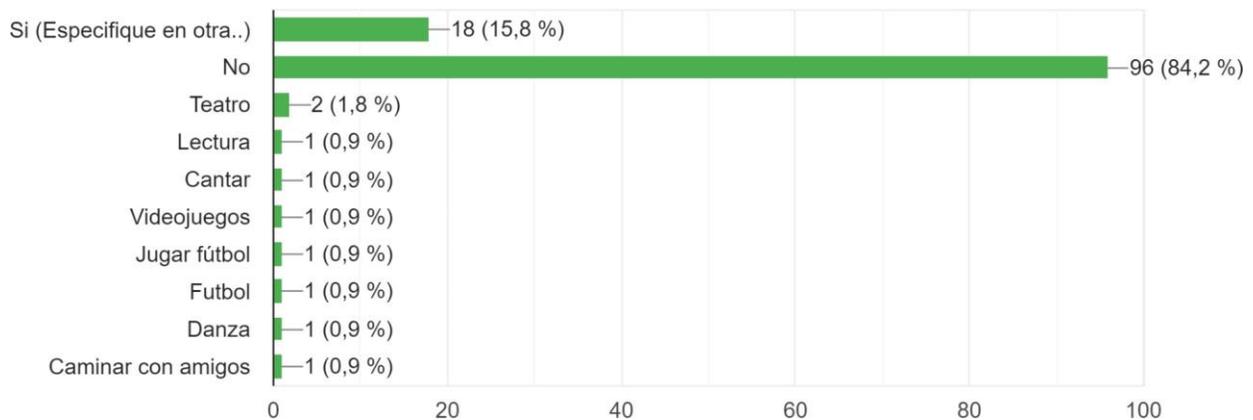


Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar

Nota: Se les preguntó si realizaban actividades físicas y especificar

De igual manera se indagó cómo los estudiantes invierten su tiempo libre, en realizar actividades recreativas que permitan reducir su estrés académico. El resultado mostró qué: el 84% de los estudiantes, no realizan ninguna actividad recreativa, lo cual es muy relevante y nos indica que la población estudiantil está predispuesta a padecer estrés académico. Y un 16% refirió realizar distintas actividades recreativas entre las cuales resaltamos; cantar, leer y estar dentro de un grupo de teatro. (Ver gráfica 13).

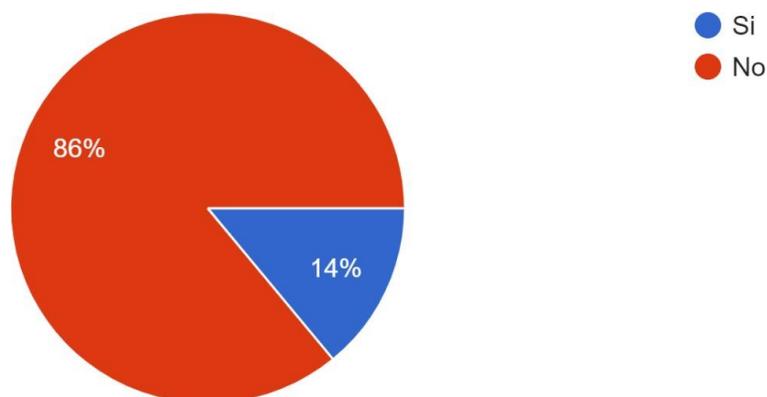
Gráfica 13. Actividades recreativas que realizan los estudiantes



*Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar
Nota: Se les preguntó si realizaban actividades recreativas y especificar*

Es importante conocer si los estudiantes de medicina del Área Andina, tienen alguna actividad laboral, aparte de su actividad académica; esto nos permitirá saber si el tiempo libre que tienen lo utilizan en profundizar en su conocimiento académicos o en realizar trabajos, con el fin de suplir alguna necesidad económica. la encuesta arrojó que: Sólo un 14% de los estudiantes realizan alguna actividad laboral y un 86% de los estudiantes se dedican a actividades académicas. (Ver gráfica 14).

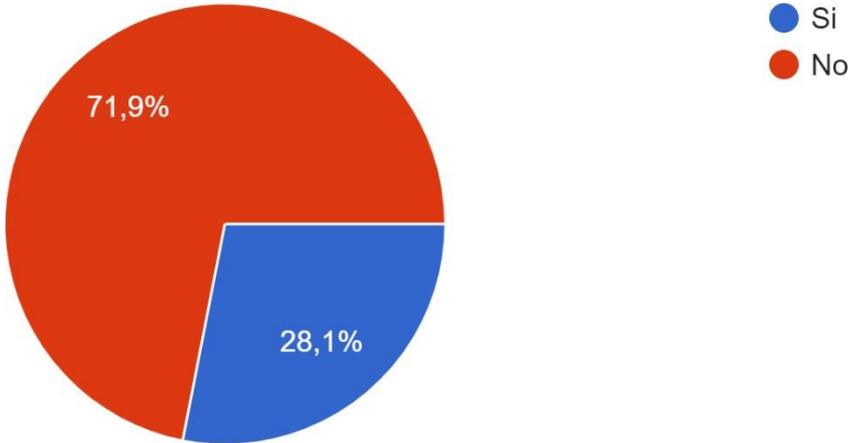
Gráfica 14. Estudiantes que trabajan estando matriculados



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar

El estudiar otro idioma es una herramienta fundamental para los estudiantes de medicina, ya que además de enriquecer su currículum, puede abrir puertas a grandes ofertas académicas y laborales, además de poder adquirir nuevos conocimientos que enriquezcan su formación como profesional. Con los resultados de la encuesta, se dio a conocer que el 71.9% de los estudiantes no dedican su tiempo libre en aprender otro idioma, solo un 28% afirma hacerlo. Lo cual es un resultado desalentador, por la gran importancia que posee y los grandes beneficios que puede aportarles a los estudiantes. (Ver gráfica 15).

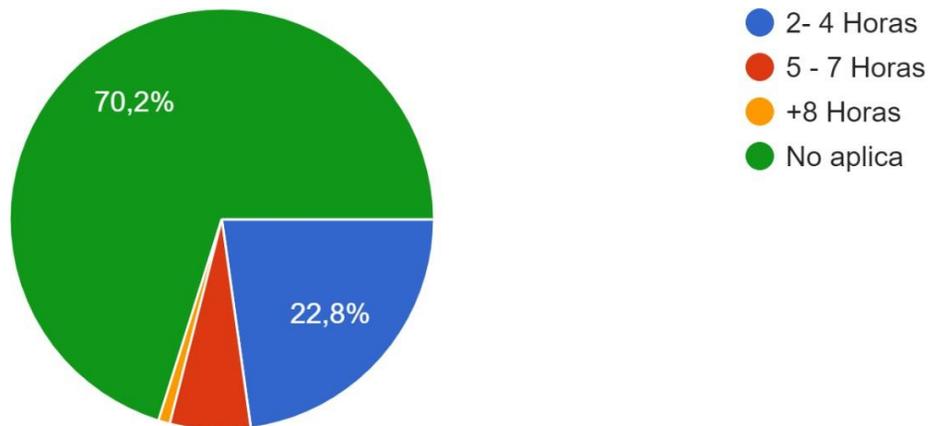
Gráfica 15. Estudiantes que estudian otro idioma



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar

Se encontró que solo el 23% de los estudiantes de medicina del Área Andina, dedica de 2 a 4 horas al proceso de aprender otro idioma y el otro 70% de los actualmente no se encuentran aprendiendo ningún idioma (Ver gráfica 16).

Gráfica 16. Horas de los estudiantes dedicadas a estudiar otro idioma



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar

Es de saber que los estudiantes en la universidad, también tienen espacio o tiempo libre, en algunos casos entre clase y clase. Nos interesó saber qué actividades realizan en estos espacios u horas libres. Se encontró como resultado que: La mayoría de los estudiantes prefieren compartir con sus amigos entre cambios de clase, estamos hablando de un 40 %. Un 25 % prefiere compartir en la cafetería. Por otra parte, un 16% de los estudiantes deciden realizar otras labores en esos espacios como por ejemplo trabajar. Y solo el 11 % decide estudiar en biblioteca esas horas libres académicas (Ver gráfica 17).

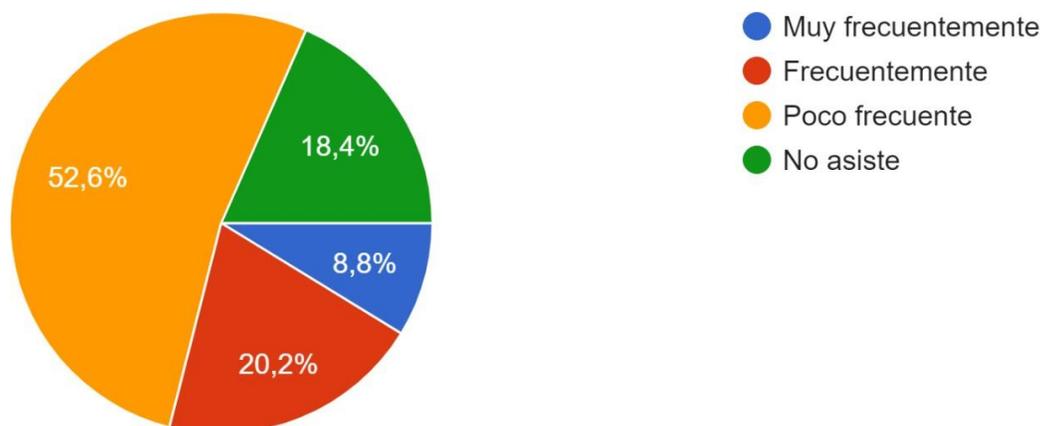
Gráfica 17. Tiempo libre de los estudiantes utilizado dentro de la universidad



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar

Las salas de cine son los espacios que con mayor frecuencia son visitados por la población en general, principalmente por jóvenes y adolescentes, que disfrutan viendo una película en sus ratos libres. Lo anteriormente dicho, puede verse contrastado con la realidad de muchos estudiantes, específicamente hablando de los del área de la salud, quienes cada que avanzan en su carrera, disponen con menos tiempo para disfrutar de estas actividades. Mediante esta encuesta se concluye que los estudiantes que con menor frecuencia van al cine son aproximadamente el 52.6 % de todos los encuestados, mientras que los que asisten muy frecuentemente son tan solo el 8.8 % de todos los estudiantes interrogados (Ver gráfica 18).

Gráfica 18. Frecuencia en que los estudiantes visitan el cine



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de medicina de la Fundación U. Del Área Andina, sede Valledupar

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En esta investigación se analizó el tiempo libre de los estudiantes, donde se destacan diversas actividades en las que invierten su tiempo. La muestra consistió en 114 estudiantes, mayormente de 19 a 20 años (31% de los encuestados). Las mujeres representaron el 59% de la muestra, mientras que los hombres el 40%. La mayoría de los estudiantes son solteros (86.8%) y pertenecen a estratos socioeconómicos medio (69%) y bajo (24%). En cuanto al estudio, la mayoría dedica de 5 a 7 horas diarias (43.9%), seguidos de 2 a 4 horas (41.2%). En su tiempo libre, más de la mitad se dedica a actividades académicas extracurriculares (64.9%), mientras que el 35.1% no realiza ninguna. Respecto a ver televisión, la mayoría no lo hace (65.8 %), pero un porcentaje considerable, exactamente el 13.6 % de los estudiantes ve televisión de 2 a 7 horas diarias. Escuchar música es una actividad común para la mayoría (54.4 % por 1-3 horas), y pasar tiempo en redes sociales también es frecuente (62.3 % por 2-4 horas). El 60.6% de los encuestados no juega videojuegos, y sólo el 9.6 % lo hace por más de 8 horas. En cuanto a la actividad física, más de la mitad de los encuestados, es decir, el 75 % de ellos, niega la realización de ejercicio, mientras que el 25 % sí se ejercita, principalmente en el gimnasio o mediante la práctica de algún deporte. En relación a actividades recreativas, el 84 % de los estudiantes no disfruta de estas, y el 16 % ejecuta o participa de actividades como cantar, leer o teatro. Solo el 14 % de los estudiantes tiene un trabajo aparte de sus actividades académicas. En cuanto al aprendizaje de otro idioma, el 71.9 % no lo hace, lo cual es desalentador considerando sus beneficios. En los espacios libres entre clases, la mayoría prefiere socializar con amigos (40 %), seguido de pasar el rato en la cafetería (25 %), mientras que solo el 11% decide estudiar en la biblioteca. Por último, el cine no es una actividad frecuente entre los estudiantes encuestados, con solo el 8.8 % asistiendo con regularidad.

En conclusión, los resultados de esta investigación muestran que los estudiantes encuestados dedican su tiempo libre de manera diversa. Se observa que, en cuanto al estudio, la mayoría dedica un tiempo considerable, principalmente de 5 a 7 horas diarias. Además, se destaca que más de la mitad de los estudiantes participa en actividades académicas extracurriculares, lo cual muestra un interés por enriquecer su formación. El consumo de televisión se encuentra en una proporción baja, mientras que la música y el uso de redes sociales son actividades populares durante el tiempo libre. Es preocupante que una gran mayoría de los estudiantes no realice ejercicio ni participe en actividades recreativas, lo que indica una posible predisposición al desarrollo de enfermedades crónicas y al aumento del estrés académico. Además, el aprendizaje de otro idioma no es una prioridad para la mayoría de los estudiantes, a pesar de los beneficios que podría aportarles. En los espacios libres entre clases, la socialización con amigos es la opción más común, seguida de la estancia en la cafetería. Por último, el cine no es una actividad frecuente entre los estudiantes encuestados. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar un equilibrio entre el estudio y el tiempo libre, promoviendo actividades recreativas y el desarrollo de habilidades complementarias para una formación integral.

CONCLUSIÓN

En conclusión, los estudiantes universitarios, dependiendo de la carrera escogida, tienen más tiempo libre que otros con carreras más exigentes. De esto depende también el rendimiento académico de cada uno de ellos. Poder descansar, y utilizar de buena manera el tiempo libre, permite que los objetivos puedan ser palpables, que las metas sean más asequibles, entre estas, poder obtener un título universitario. Así, sin duda el tiempo libre y el ocio deben ser parte de la vida de cualquier persona y más de aquellas que tienen extensas horas de trabajo o de estudio. El saber invertir o distribuir el tiempo libre y las horas de ocio lleva a que los individuos compensen sus exhaustivas cargas académicas y laborales, impactando directamente sobre su estado de ánimo y salud mental, logrando vivir de forma más plena y satisfactoria.

Se destacan las diferencias entre tiempo libre y ocio, y se mencionan algunas de las actividades más comunes que las personas realizan durante su tiempo libre, como ver televisión, escuchar música, participar en redes sociales y jugar videojuegos. Además, se proporcionan datos estadísticos sobre cómo los estudiantes universitarios, en particular los estudiantes de medicina del Área Andina, invierten su tiempo libre. La mayoría de los estudiantes encuestados se dedican a actividades académicas extracurriculares y dedican poco tiempo a actividades recreativas, el ejercicio físico y el aprendizaje de otro idioma. Solo una minoría tiene un trabajo, aun contando con sus actividades académicas. Por tal motivo se enfatiza en la necesidad de una evaluación constante de cómo se invierte el tiempo libre y el ocio, para poder aprovechar al máximo estos momentos y contribuir a un mejor bienestar y desarrollo personal.

REFERENCIAS

- Ayala, S. (2020). TIEMPO LIBRE Y OCIO EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA | Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. *Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación | Formación profesional en Psicología, Psicoterapia y Educación*.
<https://www.psicoedu.org/tiempo-libre-y-ocio-en-la-sociedad-contemporanea/?v=55f82ff37b55>
- Álvarez, D. R., & Lobo, G. P. (2020). El Tiempo, uso y abuso. *Información tecnológica*, 31(2), 73-80
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642020000200073
- Álvarez García, Isaías. (2006). Introducción a la Teoría de Proyectos. En Planificación y Desarrollo de Proyectos Sociales y Educativos (pp. 49-65). México: Limusa.
- Fernandes Barbosa, E. y de Moura, D. G. (2016). Proyectos educativos y sociales: planificación, gestión, seguimiento y evaluación. Madrid, Spain: Narcea Ediciones. Recuperado de
<https://elibro.net/es/ereader/ucuahtemoc/46139?page=15>.
- Gardner, B., & Roth, J. (2019). Why we do what we do: The dynamics of personal autonomy. *Frontiers in Psychology*, 10, 1165. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01165>
- Liu, X., & Lu, L. (2016). Leisure satisfaction and quality of life: A test of Distinguishing features model. *Social Indicators Research*, 125(3), 997-1011. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0874-3>
- Matthews, R. A., & Johnstone, K. M. (2013). Effects of leisure activities on productivity and stress among teleworkers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 86(3), 393-412.
<https://doi.org/10.1111/joop.12013>
- Rosenberg, D. E., Lutz, L. J., Segar, M. L., Sallis, J. F., & Kerr, J. (2020). Objective assessments of physical activity and sedentary behavior and associations with health. *Current Epidemiology Reports*, 7(1), 1-10.
<https://doi.org/10.1007/s40471-020-00232-5>
- Scott, E. (2019). The importance of leisure time. *Verywell Mind*.
<https://www.verywellmind.com/the-importance-of-leisure-time-3144874>
- Serrano, E. Bravo and B. Amante (2013). “Una metodología innovadora para la planeación estratégica en las universidades”. *INGE CUC*, vol. 9, no. 1, (pp. 43-63).
- Son, C., & Kim, J. (2018). Psychological characteristics of leisure and their relations to subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 797-814. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9846-9>
- Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural.
(s. f.-b). <https://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-y-animacion-sociocultural.htm>
- Wilchez Pérez, K y Díaz Ayala, M. (2017). *Análisis del tiempo libre y de ocio en los estudiantes de Administración de Empresas de la Universidad de Cartagena*.
Universidad de Cartagena. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/handle/11227/550>

ANEXOS

Fig 1. Encuesta de tiempo libre y ocio, modificado de “Encuesta sobre tiempo libre y de ocio en los estudiantes de administración de empresas de la universidad de Cartagena”

ENCUESTA DE TIEMPO LIBRE Y OCIO

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso.
[Más información](#)

* Indica que la pregunta es obligatoria

Datos personales

Edad *

Tu respuesta

Género *

Masculino

Femenino

Prefiero no decirlo

Otros: _____

¿Dedica tiempo libre a otros procesos académicos? *

Si

No

¿Cuántas horas dedica a ver TV? *

3 - 4 Horas

5 - 7 Horas

+8 Horas

No mira TV

¿Cuántas horas al día escucha música? *

1 -3 Horas

4 - 6 Horas

+8 Horas

No escucha música

Estado civil *

Casado

Unión libre

Soltero

Separado

Viudo

Otro....

Semestre *

Tu respuesta

Estrato socioeconomico *

Estrato 1

Estrato 2

Estrato 3

Estrato 4

Estrato 5

Estrato 6

¿Cuántas horas dedica a las redes sociales? *

2 - 4 Horas

5 - 7 Horas

+8 Horas

No utiliza las redes sociales

¿Cuántas horas al día dedica a los videojuegos? *

2- 4 Horas

5 - 7 Horas

+8 Horas

No dedica tiempo a los videojuegos

ENCUESTA DE TIEMPO LIBRE Y OCIO

[Acceder a Google](#) para guardar el progreso.
[Más información](#)

* Indica que la pregunta es obligatoria

ENCUESTA DE TIEMPO LIBRE Y OCIO

Responder por favor, nos ayudaría mucho.

Cantidad de horas dedicadas al día a la practica del estudio: *

2 - 4Horas

5 - 7 Horas

8-10 Horas

+10 Horas

No dedica horas

¿Practica alguna actividad física? *
(Si su respuesta es **SI**: Por favor especificar)

- Si (Especifique en otra...)
 No
 Otros:

¿Practica alguna actividad recreativa? *
(Si su respuesta es **SI**: Por favor especificar)

- Si (Especifique en otra...)
 No
 Otros:

¿Estando matriculado usted trabaja? *

- Si
 No

¿Estudia otro idioma? *

- Si
 No

¿Cuánto tiempo dedica a estudiar otro idioma? *

- 2- 4 Horas
 5 - 7 Horas
 +8 Horas
 No aplica

¿En que utiliza su tiempo libre al interior de la universidad? *

- Consultando en la biblioteca
 Compartiendo con amigos
 En cafetería
 Corredores o pasillos
 Grupo de estudio
 Otros: _____

¿Con que frecuencia visita el cine? *

- Muy frecuentemente
 Frecuentemente
 Poco frecuente
 No asiste

¿Cree usted que invierte su tiempo libre de buena manera? *

Tu respuesta _____

!!!MUCHAS GRACIAS!!!

Atrás

Enviar

Borrar formulario