



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

1 de 2

Neiva, 19 de marzo de 2019

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

Los suscritos:

Nicolás Mateo Parra Lugo, con c.c No. 1.075.292.660 de Neiva (Huila)

Rafael Polanía González, con c.c. No. 1.081.158.219 de Rivera (Huila)

Deibyn Stiv García Garzón, con c.c. No. 1.108.935.656 de Guamo (Tolima)

autores del proyecto de grado titulado Prácticas de ocio y tiempo libre que realizan los estudiantes de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte.

Autorizamos al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es

Vigilada Mineducación



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores” , los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE:

Firma:

Firma: RAFAEL POLANÍA G.

Firma: Deiban stiv Garcia G.



**TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO:** El juego como estrategia para que los niños desarrollen su habilidad oral en inglés, presentado y aprobado en el año 2017

**AUTOR O AUTORES:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Nicolás Mateo	Parra Lugo
Rafael	Polanía González
Deibyn Stiv	García Garzón

**DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Pablo Emilio	Bahamón Cerquera

**ASESOR (ES):**

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE:** Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte

**FACULTAD:** Educación

**PROGRAMA O POSGRADO:** Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte

**CIUDAD:** Neiva

**AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2019

**NÚMERO DE PÁGINAS:** 74

**TIPO DE ILUSTRACIONES** (Marcar con una X):

Diagramas\_\_\_ Fotografías\_\_\_ Grabaciones en discos\_\_\_ Ilustraciones en general X Grabados\_\_\_  
Láminas\_\_\_ Litografías\_\_\_ Mapas\_\_\_ Música impresa\_\_\_ Planos\_\_\_ Retratos\_\_\_ Sin ilustraciones\_\_\_ Tablas  
o Cuadros\_\_\_



**SOFTWARE** requerido y/o especializado para la lectura del documento: Ninguno

**MATERIAL ANEXO:**

**PREMIO O DISTINCIÓN** (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*):

**PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:**

**Español**

1. tiempo libre
2. prácticas de ocio
3. recreación
4. deporte

**Inglés**

1. free time
2. leisure time practices
3. recreation
4. sport

**RESUMEN DEL CONTENIDO:** (Máximo 250 palabras)

El presente trabajo titulado Prácticas de ocio y tiempo libre que realizan los estudiantes de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva, tiene como objetivo caracterizar las prácticas de ocio y tiempo libre que realizan los estudiantes de los grados decimo y once de una institución educativa del sector público de Neiva, en busca de conocer las actividades que realizan los estudiantes y afianzar sus conocimientos sobre el ocio y el tiempo libre. El tipo de estudio desarrollado fue con enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 240 estudiantes, entre niños y niñas de los grados decimo y once. Como técnica para la recolección de datos se realizó una encuesta con 13 preguntas. Los resultados obtenidos se presentan en tablas y se llega a la conclusión de que el tiempo libre de la mayoría de los estudiantes es utilizado para realizar ciertas actividades diferentes al estudio, las cuales les ayudan a mejorar el buen vivir. Esto significa que ellos utilizan el tiempo libre para divertirse y gozar la vida a nivel individual y colectivo.

**ABSTRACT:** (Máximo 250 palabras)

This study entitled Practices of leisure and free time carried out by the students of the tenth and eleventh grades of the Normal Superior School of Neiva, has as objective to characterize the practices of leisure and free time of those students at an educational institution of the public sector in Neiva, in search of knowing the activities done by students and consolidating their knowledge about leisure and free time. The type of study developed



was with a quantitative approach. The sample consisted of 240 students, including boys and girls of tenth and eleventh grades. As a technique for data collection, a survey was conducted with 13 questions. The results obtained are presented in tables and it is concluded that the free time of the majority of students is used to perform certain activities different from the academic ones, which help them to improve their good living. This means that they use free time to have fun and enjoy life on an individual and collective.

### APROBACION DE LA TESIS

Nombre Jurado: ALVARO MOTTA MILLAN

Firma:

Nombre Jurado: JOSE ALIRIO BERMEJO VARGAS

Firma:

PRACTICAS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES  
DE LOS GRADOS DECIMO Y ONCE DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE NEIVA

NICOLÁS MATEO PARRA LUGO

RAFAEL POLANIA GONZALEZ

DEIBYN STIV GARCIA GARZÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y

DEPORTES

NEIVA

2019

PRACTICAS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE QUE REALIZAN LOS ESTUDIANTES  
DE LOS GRADOS DECIMO Y ONCE DE LA ESCUELA NORMAL SUPERIOR DE NEIVA

NICOLÁS MATEO PARRA LUGO

RAFAEL POLANIA GONZALES

DEIBYN STIV GARCIA GARZÓN

Monografía de grado presentada como requisito parcial para optar a título de Licenciado  
en Educación Física, Recreación y Deportes.

Asesor

PABLO EMILIO BAHAMON CERQUERA  
Magister en Educación y Desarrollo Humano

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y

DEPORTES

NEIVA

2019

## **Dedicatoria**

Dedicamos este trabajo principalmente a Dios, por habernos dado la vida.

A nuestros padres, que con su apoyo incondicional, amor, confianza y sacrificio en todos estos años, permitieron que lográramos culminar nuestra carrera profesional.

A nuestras familias, quienes nos han dado la oportunidad de formarnos en esta prestigiosa universidad y haber sido nuestro apoyo durante todo este tiempo.



## **Agradecimientos**

Los autores expresan sus agradecimientos a:

En primer lugar damos infinitamente gracias a Dios, por habernos dado fuerza y valor para culminar esta etapa tan anhelada de nuestras vidas.

Al Mg. Pablo Emilio Bahamón Cerquera tutor de tesis, por su valiosa guía y asesoramiento a la realización de la misma.

Gracias al colegio normal superior de Neiva por abrirnos sus puertas para la realización de nuestra investigación.

Finalmente agradecer a todas esas personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

## Contenido

Introducción.....	7
Descripción del Problema.....	11
Justificación.....	15
Objetivos.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Antecedentes.....	19
Nacionales.....	19
Internacionales.....	21
Marco Teórico.....	23
Tiempo Libre.....	23
Ocio.....	25
Relación Tiempo Libre y Ocio.....	25
Prácticas de Ocio.....	26
El Deporte.....	27
Deporte lúdico.....	27
Deporte competitivo.....	28
El juego.....	28
La danza.....	29
El teatro.....	29
La música.....	30
Actividades Ecológicas.....	30
Actividades Académicas.....	32
Actividades Recreativas.....	33
Clasificación de las actividades recreativas.....	34
Factores que Influyen en el Uso del Ocio y el Tiempo Libre.....	35
La motivación intrínseca.....	36
Motivación extrínseca.....	39
Diseño Metodológico.....	42
Enfoque.....	42

Población y Muestra.....	43
Instrumentos.....	43
La encuesta.....	43
Recolección, Organización y Análisis de La Información .....	44
Resultados.....	45
Reflexión para la Discusión.....	63
Conclusiones .....	65
Referencias .....	66
Anexos.....	71

### Lista de Gráficas

Gráfica 1. Genero.....	45
Gráfica 2. Rango de edad .....	46
Gráfica 3. Conceptos de ocio.....	47
Gráfica 4. Importancia del ocio para el estudiante .....	48
Gráfica 5. Aspectos positivos del ocio o el tiempo libre para el estudiante.....	49
Gráfica 6. Actividades que realiza con frecuencia el estudiante en su tiempo libre o tiempo de ocio.....	51
Gráfica 7. Frecuencia en la cual el estudiante realiza las actividades de ocio .....	53
Gráfica 8. Tiempo dedicado al aprovechamiento del ocio y el tiempo libre.....	54
Gráfica 9. Valores que se desarrollan en las actividades de ocio y tiempo libre.....	55
Gráfica 10. Actividades desarrolladas que ayudan en el tiempo libre a unir la familia.....	56
Gráfica 11. Estrategia que debería abordar la normal superior para crear conciencia sobre el uso adecuado del tiempo libre.....	57
Gráfica 12. Factores intrínsecos que contribuyen en el aprovechamiento de su tiempo libre .....	59
Gráfica 13. Factores extrínsecos que contribuyen en el aprovechamiento de su tiempo libre.....	61

**Lista de Anexos**

Anexo A. Encuesta a estudiantes .....	71
Anexo B. Oficio solicitud de permiso .....	74

## Introducción

La presente investigación, parte de la idea de caracterizar las prácticas de ocio y tiempo libre que desarrollan los estudiantes de la Escuela Normal Superior de Neiva, teniendo en cuenta que el aprovechamiento del tiempo libre va de la mano de la educación física y aporta grandes beneficios para los escolares y la sociedad en general, generando espacios deportivos, lúdicos, artísticos y culturales.

De tal manera, con el fin de conocer las actividades que realizan los estudiantes y afianzar sus conocimientos sobre el ocio y el tiempo libre, se formuló la pregunta: ¿Qué prácticas de Ocio y Tiempo Libre vivencian los estudiantes de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva?

Con la respuesta a esta pregunta, este trabajo tiene como objetivo caracterizar las prácticas de ocio y tiempo libre que realizan los estudiantes de los grados decimo y once de la escuela normal superior de Neiva.

Para alcanzar el objetivo general, este estudio selecciono 240 estudiantes entre niños y niñas de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva, a esta población se le aplicó una encuesta de 13 preguntas. El tipo de estudio seleccionado es el cuantitativo el cual permitió recoger la información de manera independiente sobre las variables Tiempo Libre y Ocio buscando puntualizar las prácticas que realiza cada persona.

Los resultados se presentan en tablas, determinando que los estudiantes de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva conocen el significado del ocio y el tiempo libre y prefieren aprovecharlo en actividades deportivas y en familia; por otro lado, demostró que la institución apoya a los estudiantes en el aprovechamiento del tiempo libre

promocionando actividades como Los Juegos Supérate, también con actividades internas, deportivas, artísticas y culturales.

## Descripción del Problema

Teniendo en cuenta que el tiempo libre es el periodo en el que no hay obligación de realizar ninguna actividad y se dedica a la diversión o el descanso, si se utiliza de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Pero si se utiliza de una forma dañina, realizando prácticas como el tabaquismo, el consumo de alcohol, la drogadicción y la vagancia, estamos llenando nuestra vida de malos hábitos y adicciones que son nocivas para la salud.

Desde la perspectiva humanista, el ocio se refiere a un derecho del ser humano. El ocio es área específica de la experiencia, ámbito de libertad con una serie de beneficios propios, recurso de desarrollo personal y social, fuente de salud y bienestar (Cuenca, 2009)

Desde una perspectiva crítica, el ocio posee un carácter social, político, ambiental y ético que se expresa en una experiencia significativa legitimada en la relación dinámica y recíproca con otros y con el entorno. El ocio crítico reconoce que la sociedad funciona como un todo, y en su interior hay tensiones que definen su dinamismo y su carácter histórico. (Duque, Franco & Escobar, 2008).

Una de las dificultades de los jóvenes frente al tema del tiempo libre, reside en que no existen programas públicos organizados estructuralmente y que sean totalmente gratis con el objetivo de contribuir al desarrollo social de la población; como por ejemplo escuelas públicas de formación deportiva, escuelas públicas de música, escuelas públicas de baile entre otras.

Las teorías de Weber (1969) van encaminadas hacia la utilización adecuada del tiempo libre, en el que han de estar presentes actividades relacionadas con el descanso, los juegos, la diversión, la cultura y el deporte, aunque no llega a diseñar un modelo pedagógico específico.



Este autor fue uno de los primeros investigadores en cuestionarse si las personas requerían una formación para utilizar adecuadamente su tiempo libre, llegando a la conclusión de que la educación en el ocio es imprescindible por dos razones (Trilla, 1993; Llull, 1999, citados en Educación en ocio y tiempo libre. (2011):

- Toda persona necesita una formación para utilizar de forma razonada su tiempo libre y convertirlo en un espacio gratificante y con sentido.
- La utilización adecuada del tiempo libre proporciona armonía en el ritmo de vida de las personas y en la propia organización de los tiempos.

Teniendo en cuenta el aporte de las teorías de weber analizamos que el tiempo libre va tomado de la mano con la Educación Física, ya que ofrece a la humanidad a tomar decisiones correctas, decisivas, claras, eficaces, gratificantes para su contaste satisfacción a la hora de estar en su entorno social.

El Ministerio de Cultura y las políticas gubernamentales resaltan la importancia del manejo del tiempo libre y la implementación de programas recreativos, deportivos y culturales en la población de nuestro país; ejemplo la ley 1620 del 15 de marzo de 2013 por la cual se crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar, resalta en su artículo 25 lo siguiente: Artículo 25. Del ministerio de cultura. El ministerio de cultura, en el marco del sistema nacional de convivencia escolar, promoverá estrategias que mediante el arte, la recreación, la cultura y el deporte, aporten a la prevención y mitigación de situaciones de violencia escolar y a la cualificación del uso de tiempo libre de los niños, niñas y adolescentes y a la formulación de iniciativas de convivencia y cultura ciudadana.

Además, la ley 1098 de noviembre 8 de 2006, por la cual se expide el código de la infancia y adolescencia en el artículo 30, establece: Derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes. Igualmente, tiene derecho a que se les reconozca, respete, y fomente el conocimiento y la vivencia de la cultura a la que pertenezcan. Parágrafo 1°. Para armonizar el ejercicio de este derecho con el desarrollo integral de los niños, las autoridades deberán diseñar mecanismos para prohibir el ingreso a establecimientos destinados a juegos de suerte y azar, venta de licores, cigarrillos o productos derivados del tabaco y que ofrezcan espectáculos con clasificación para mayores de edad”.

El artículo 41 de la misma Ley menciona que dentro de las obligaciones del Estado deberá cumplir con una serie de objetivos que posibiliten el mejoramiento de la calidad de vida de los habitantes del territorio, entre ellos cita:

- Garantizar el ejercicio de todos los derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.
- Fomentar el deporte, la recreación y las actividades de supervivencia, y facilitar los materiales y útiles necesarios para su práctica regular y continuada.
- Fomentar la participación en la vida cultural y en las artes, la creatividad y producción artística, científica y tecnológica de niños, niñas y adolescentes y consagrar recursos especiales para esto

Paradójicamente lo que se ve reflejado en los niños, niñas y adolescentes no es lo que la ley plantea, negándole los derechos y llevando a los jóvenes a frecuentar las drogas o en el peor de los casos a pertenecer a grupos delincuenciales al margen de la ley.

En este sentido tiene mucha importancia la presente investigación en la Escuela Normal Superior, ubicada en la comuna 7 de la ciudad de Neiva, territorio de alto grado de vulnerabilidad, donde habitan un gran número de estudiantes de esta institución, ellos en su mayoría son de estratos 1 y 2, los cuales se acogen a las actividades que ofrece su contexto; Siendo el blanco de las malas costumbres, vicios y bandidos que se encuentran en la calle.

Esta situación problemática, permite mencionar la importancia que puede tener la Educación Física, en crear hábitos en la utilización adecuada del tiempo libre y generar valores que conduzcan a la sana convivencia del estudiante como un ciudadano que respete y valore al prójimo. Por eso, la contribución de la presente investigación es caracterizar las vivencias de ocio y tiempo libre en los estudiantes de la educación media, de la Escuela Normal superior de Neiva, para poder comprender las dinámicas que asume el estudiante en los momentos al interior de la institución como fuera de ella. Sin duda la información permitirá contribuir y revisar el plan de estudio de la institución y sobre todo el de Educación Física. Porque desarrollar en la Normal proyectos de ocio en los escolares es una estrategia fundamental para proyectar el uso adecuado del tiempo libre, desarrollar valores sociales, morales y éticos, que permiten fortalecer la solidaridad, la tolerancia, la autonomía, el sentido crítico, la identidad cultural y corporal; aspectos fundamentales para fortalecer el postconflicto y apaciguar la violencia que vive la ciudad de Neiva y nuestro país.

Teniendo en cuenta los anteriores derroteros, surgen entonces la siguiente pregunta:

¿Qué prácticas de Ocio y Tiempo Libre vivencian los estudiantes de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva?

## Justificación

El Tiempo libre y el ocio son dos términos que se encuentran en continuo progreso. Se puede afirmar que han estado presentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, aunque no siempre con el mismo significado. Su progreso va de forma paralela a los cambios de mentalidad y a las complejas realidades de la sociedad del momento.

Según Aristóteles (1994, citado en Roa, 2017) el ocio es “el principio de todas las cosas, sirve para lograr el fin supremo del hombre; la felicidad”. Además menciona que el ocio es una “actividad humana no utilitaria, en la que el alma consigue su más alta nobleza y es el horizonte que permite obtener la felicidad propia del ser humano como ser dotado de inteligencia y libertad”. Desde esta perspectiva, el ocio es un eslabón para formar la cultura de hombres educados, autónomos, críticos, amantes de la empatía y la felicidad.

Desde esta mirada recobra importancia el ocio humanista que en términos generales plantea Cuenca (2009) como acción liberadora e integradora, cuyo propósito es el buen vivir del ser humano. Por eso el ocio como acción social y formadora es una acción trascendental en la creación de hábitos saludables sobre el uso adecuado del tiempo libre y la formación de ciudadanos que atiendan desde una mirada crítica y emancipadora las bondades y desacierto que vivencia nuestro territorio. Desde esta perspectiva el ocio como biopolítica, “este aparece como forma de control sobre la vida de los seres humanos a través de las regulaciones que evidencian un sistema disciplinar sobre los individuos. Así el ocio aparece como goce y disfrute”

Se pueden encontrar múltiples y variadas definiciones sobre el tiempo libre. Según Hermoso (2009) “algunos autores lo consideran como una expresión relativamente reciente. Su aparición está unida a una época y a unos países de industrialización avanzada, donde poco a poco y en contadas dosis, surge un “tiempo nuevo” sustraído al tiempo de trabajo. En esta línea

de la reivindicación del tiempo libre, en un principio aparece vinculado al trabajo. Así, Weber (1969, citado en Hermoso, 2009) en su estudio sobre El problema del tiempo libre, recoge las distintas concepciones que se han aplicado al tiempo libre. Este abanico de posibilidades abarca posturas como la de L. Heyde y A. Sterheim, quienes consideran el tiempo libre como aquel que se encuentra entre los períodos fijos de trabajo asalariado; o la mantenida por L. Loeffler, que entiende por tiempo libre el que queda después del destinado a trabajar y a dormir”.

La misma autora, retomando a Weber (1963, citado en Pestana, 2007) considera las siguientes funciones del tiempo libre:

a.- Función de regeneración: recuperar energías corporales y anímicas. Es la más importante por ser absolutamente necesaria. Puede ser pasiva, cuando el cansancio es total, como el sueño y el reposo, o activa, en forma de juegos, excursiones, trabajos y jardinería, etc.

b.- Función de compensación: equilibrio frente a determinadas insuficiencias, mediante la superación de las dificultades o indirectamente con una sustitución de los anhelos no satisfechos.

c.- Función de ideación: es el ocio contemplativo, posible sólo en el tiempo libre de trabajo.

Martínez del Castillo (1996, citado en Hermoso, 2009) clarifica un poco más el término tiempo libre, añadiendo algunos matices, señalándolo como el “tiempo que un individuo tiene después del trabajo y otros deberes y necesidades y que puede dirigir hacia otras finalidades: descanso, distracción participación y relación social o perfeccionamiento personal” (p. 14). En esta misma línea lo define Gil (2003) cuando lo señala como “el tiempo ajeno al trabajo, a las obligaciones y a las necesidades fisiológicas” (p. 9).

Los postulados anteriores juegan un papel importante para identificar las prácticas que están realizando en el tiempo libre y de ocio los estudiantes de los grados decimo y once de la Escuela Normal Superior de Neiva y determinar si le están dando buen uso a través de actividades culturales, académicas, deportivas y recreativas.

En este sentido la investigación busca a ayudarle a los estudiantes a tomar conciencia que el tiempo libre y el tiempo "de ocio", les beneficia fortalecer la salud física, mental, las emociones, las sensaciones y relaciones, ya que participar en actividades con sentido lúdico favorece el descanso, la diversión, el desarrollo personal y social. Todos estos elementos sin duda contribuyen formar ciudadanos críticos, conscientes amantes de la paz y la libertad.

Desde esta perspectiva, la investigación tiene el propósito de comprender la importancia del ocio y el tiempo en su acción formadora como estudiantes y como futuros docentes tener la capacidad de utilizar estrategias pedagógicas y didácticas contextualizadas que admitan la adquisición de aprendizajes significativos, que permitan desarrollar el pensamiento crítico y construir conocimiento a partir de las necesidades, intereses, expectativas y característica de las personas y el momento histórico del contexto.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Caracterizar las prácticas de ocio y tiempo libre que realizan los estudiantes de los grados decimo y once de la escuela normal superior de Neiva.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar las actividades que realizan los estudiantes para el aprovechamiento del ocio y el tiempo libre
- Analizar los factores que influyen en la práctica del ocio y tiempo libre de los estudiantes.
- Conocer la disponibilidad de tiempo libre que tienen los estudiantes durante la semana, fines de semana y periodos de vacaciones

## Antecedentes

### Regional

- **El binomio ocio-familia desde el enfoque del ocio humanista: El caso de las familias de la Caja de Compensación Familiar del Huila (Neiva, Colombia)** realizado por Ángel Miller Roa Cruz , en el cual se diseñó una propuesta de ocio para la Caja de Compensación Familiar en la ciudad de Neiva (Colombia) que, desde una perspectiva humanista y partiendo de la caracterización y comprensión de las experiencias de ocio de sus familias beneficiarias, contribuya a hacer de su ocio un factor de desarrollo personal y social, el presente estudio tiene un enfoque metodológico mixto.

### Nacionales

- **Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15-18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de ataco**, realizada Por Leidy Carolina Murillo Quiñones, en el cual se analizó la influencia de las características contextuales, históricas y sociodemográficas en la realización de actividades de tiempo libre de los jóvenes de 15 a 18 años de la población de Santiago Pérez. Para el desarrollo de la investigación se acudió al método cualitativo a través de la investigación acción participativa.

- **Prácticas de tiempo libre y ocio en los jóvenes de hace 20 años a los jóvenes actuales**, realizada por Cristian Tintin Herrera, Edwin Segura Segura y Sebastian Barrero Becerra, en el cual se identificó las prácticas de tiempo libre y ocio en los jóvenes actuales a los jóvenes de hace 20 años. Para el desarrollo de la investigación se llevó a cabo un método cuantitativo y un enfoque empírico- analítico cuasi- experimental no experimental.

- **Incidencias del mal uso del tiempo libre en los estudiantes del grado tercero 1 de la Institución Educativa León XIII del municipio el Peñol Antioquia**, realizado por



Claudia Marin Guarín y Deisy Yamile Hincapie Bedoya, en el cual se determinó las incidencias del mal uso del tiempo libre en los estudiantes del grado tercero 1 de la Institución Educativa Leon XIII del Municipio de El Peñol Antioquia. Para el desarrollo de la investigación se utilizó el método cualitativo en el cual se da una interacción entre el sujeto que estudia, que investiga y el objeto estudiado.

- **Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del centro educativo de nuevo sucre**, realizado por Yaneth Duran Molina y German Ledezma Bustamante, en el cual se promovió el desarrollo de habilidades y capacidades físicas; que favorezca el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades lúdico recreativas con los estudiantes del grado quinto del centro Educativo Nuevo Sucre. Para la presente investigación se desarrolló un estudio de tipo cualitativo con un enfoque etnográfico crítico social y con una metodología de observación participante.

- **Percepción y uso del tiempo libre de las y los jóvenes de la facultad de trabajo social, universidad de la Salle**, realizado por Sonia Cortes Cuellar – Juana Escobar Marulanda – Luz Dary Pedraza Barreto., en el cual se da a Conocer la percepción y uso del tiempo libre de las y los Jóvenes de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad De La Salle matriculados durante el primer ciclo del 2005, la presente investigación es de tipo cuantitativo y cualitativo (Mixta).

- **Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9°, de dos instituciones educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural**, Realizado por Oscar Eduardo Hurtado Arias y Diana Marcela Ochoa Trujillo, en el cual se va a Develar y analizar el uso que le dan al tiempo libre, los estudiantes del grado 9°, de los colegios Americano (Carácter Privado) y José Holguín Garcés (Carácter

Público) de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural, el método de estudio utilizado para un manejo coherente de la información recolectada, durante sus etapas de clasificación y de análisis, se efectúa mediante una reflexión o interpretación descriptiva y comparativa.

- **Utilización del tiempo libre como factor protector y de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes afro desplazados de la ciudadela Tokio en Pereira**, realizado por Juan Guillermo Mosquera – Julián Andrés Galindo, en el cual se va a Describir el uso del tiempo libre como factor protector y de riesgo del consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes afro desplazados de la ciudadela Tokio de Pereira, la presente es una investigación descriptiva, en la cual se describen las formas de utilización del tiempo libre en los jóvenes afrodesplazados de la ciudadela Tokio en Pereira.

- **Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas del grado pre-escolar del colegio claretiano de la localidad séptima de Bogotá**, realizado por Gustavo Adolfo Romero Quintero – Edgar Ricardo Munevar Moreno, en el cual se va a Generar una estrategia lúdica que favorezca el aprovechamiento del tiempo libre por parte de los niños y niñas del grado pre-escolar en el Colegio Claretiano de la localidad séptima de Bogotá, la presente es una investigación cualitativa con un alcance propositivo y un diseño investigación acción.

### **Internacionales**

- **Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España**, realizada por Laura Varela Crespo, Rita Gradañlle Pernas, Yésica Teijeiro Bóo, en el cual se va a conocer e interpretar cómo inciden los tiempos escolares en los procesos de socialización de la

adolescencia, así como los modos de configurar su tiempo libre, la presente investigación se optó por un planteamiento mixto combinando estrategias cuantitativas y cualitativas.

- **Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares**, realizada por **Yolanda** Hermoso Vega, en el cual se va a conocer la ocupación del tiempo libre de la población escolar una vez adquiridas las competencias en materia de enseñanza no universitaria de la comunidad autónoma de Extremadura, el presente estudio es una investigación no experimental de carácter descriptivo y correlacional.

- **Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares**, realizada por Yolanda Hermosa Vega, Ventura García Preciados, José Luis chinchilla Minguet, en el cual se va a analizar la ocupación del tiempo libre de jóvenes y adolescentes, a través de la participación o no en actividades extraescolares una vez finalizada la jornada lectiva.

- **Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la unt – sede Huamachuco**, realizada por Deissy Ruth Rojo Vera, en el cual se va a determinar la relación del uso de tiempo libre y la influencia en el rendimiento académico en estudiantes universitarios, el presente estudio de investigación es cuantitativo de tipo descriptivo correlacional.

- **Tiempo libre en adolescentes escolarizados de dos clases sociales de Costa Rica**, realizado por Juan Diego García-Castro, Rolando Pérez Sánchez, en el cual se conoció cuáles son las actividades que los adolescentes y las adolescentes de un colegio público y de un colegio privado de Costa Rica realizan con mayor frecuencia, y cuáles son sus similitudes y disparidades por clase social y género.

## Marco Teórico

### Tiempo Libre

Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por “su titular” a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

Según Gerlero (n.d.) La revolución industrial marcó el punto de partida en la concepción del tiempo libre. Tal lo describe Thompson (1984), la revolución industrial no era una situación consolidada, sino una fase de transición entre dos modos de vida. Hacia el 1700 en Inglaterra comienza a instalarse el panorama capitalista industrial superponiendo a los patrones de conducta socializados, los esquemas del disciplinamiento en el trabajo, introduciendo en las escuelas la crítica a la moral de la ociosidad y la prédica a favor de la industriocidad. El disciplinamiento y el orden en el trabajo pasó a invadir todos los aspectos de la vida, las relaciones personales, la forma de hablar, los modales, al punto tal que fueron minando la alegría y el humor; “se predicó y se legisló contra las diversiones de los pobres” (Thompson, 1984: 449), en un intento de suprimir bailes y ferias tradicionales, como parte de la desvalorización a la comodidad, el placer y las cosas de este mundo. Estas medidas tienden a desterrar los “habitus” de campesinos, socializados en un tiempo y espacio signado por el ritmo de la naturaleza en una forma de producción agropecuaria, es decir una formación precapitalista no urbana. Tales prohibiciones pretenden instaurar nuevas formas de apropiación del tiempo – tiempo de reloj- que deberían conducir a un trabajo sistemático, regular y metódico, lo que no daba lugar a estados de

“ociosidad”. Instaurado un tiempo laboral deshumanizante – por la prolongación de las jornadas de trabajo para adultos y niños en condiciones extremas- se hicieron sentir a través de las incipientes organizaciones gremiales, las demandas de tiempo libre. Se reclamaba tiempo libre de trabajo, para descansar del trabajo, e aquí el sentido primigenio del concepto. La lucha por la conquista de tiempo libre se sucede logrando paulatinamente una reducción de las horas de trabajo. Al mismo tiempo, se diversifican las consignas para la utilización del tiempo liberado. Aparece la demanda por la necesidad de tiempo libre para el desarrollo cultural y la socialidad. Se resumen aquí aspectos vinculados a la participación social, la educación e instrucción en sociedades cada vez más complejas, hasta lograr las vacaciones pagas, reivindicación que impulsa sostenidamente el desarrollo del turismo como práctica en el tiempo libre.

El tiempo libre es esencial para la civilización, y, en épocas pasadas, sólo el trabajo de los más hacia posible el tiempo libre de los menos. Y con la técnica moderna sería posible distribuir el ocio sin menoscabo para la civilización... En un mundo sensato, todos los implicados en la fabricación de alfileres pasarían a trabajar cuatro horas en lugar de ocho, y todo lo demás continuaría como antes. Pero en el mundo real esto se juzgaría desmoralizador. Los hombres aún trabajan ocho horas; hay demasiados alfileres; algunos patronos quiebran y, la mitad de los hombres anteriormente empleados son despedidos. Al final hay tanto tiempo libre como en el otro plan, pero la mitad de los hombres están absolutamente ociosos, mientras la otra mitad sigue trabajando demasiado. De este modo queda asegurado que el inevitable tiempo libre produzca miseria por todas partes, en lugar de ser una fuente de felicidad universal. ¿Puede imaginarse algo más insensato? (Russell, 1989, p.14).

## **Ocio**

Entendemos por ocio la vivencia de situaciones, experiencias placenteras y satisfactorias y aun siendo denominado como un derecho cívico de todo ser humano parte de la población lo considera de un modo tradicional, como descanso y diversión, mientras para otra buena parte es motivo de identidad, autorrealización y sentido; El Ocio como ámbito de desarrollo humano, ofrece posibilidades para hacernos, recrearnos y proyectarnos, dándonos la oportunidad de desarrollar nuestra dimensión creadora.

El ocio puede estudiarse y analizarse desde paradigmas distintos. Desde un punto de vista objetivo se confunde con el tiempo dedicado a algo, con los recursos invertidos o, simplemente, con las actividades. Desde un paradigma subjetivo resulta especialmente importante considerar la satisfacción que cada cual percibe en su vivencia. El Ocio es el principio de todas las cosas en cuanto sirva para lograr el fin supremo del hombre que es la felicidad (Cuenca, 2009, p. 15).

## **Relación Tiempo Libre y Ocio**

“Si el tiempo libre es el tiempo de autoformación y el ocio la mejor forma de conseguirlo, educar a las personas para la óptima utilización de ese tiempo será el objetivo de la educación del tiempo libre”. (Hernández & Morales, 2008).

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.

Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Por tanto, el

ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento y desarrollo personal.

### **Prácticas de Ocio**

Las prácticas de ocio tiene que ver con actividades motrices que no estén relacionadas con el trabajo ni tareas domésticas y que pueden ser recreativas, estas prácticas han sido realizadas por las diferentes comunidades que han existido durante la historia hasta las de hoy en día y hacen parte de las prácticas sociales que reivindican la libertad y demuestran la esencia del ser humano a través de la recreación, el deporte, el juego, el arte, la cultura y la naturaleza.

Este tipo de prácticas de Ocio juegan un papel importante para la sociedad y sus relaciones por ser un fenómeno que consolida la vivencia de la libertad y proyecta al ser humano a condiciones que le generen un desarrollo integral.

Según Blandón (2004) Las prácticas de ocio desde una representación del desarrollo social favorecen las facultades intelectuales y universales de los humanos, en un estilo de transformación de los hábitos de vida y en la perspectiva del completo desarrollo del individuo y de sus capacidades creativas.

Por ende, las prácticas de Ocio se convierten en prácticas que fomentan el desarrollo social cuando establecen unas concepciones contra hegemónicas a la organización social que sustrae al ser de su propia libertad y su tiempo. Estas actividades no están determinadas desde afuera, no son otra cosa que una resistencia a la realidad explotadora y enajenante impuesta, resistencia como camino en la liberación, compensación a la mutilación humana operada por la escisión de la sociedad en clases sociales y del tiempo en tiempo de trabajo y Tiempo "libre".

El valor de tales prácticas de Ocio radica en ser prácticas que no pretenden la reproducción social, es decir, no buscan ser una compensación al trabajo enajenado, ni pretenden copiar formas de poder o dominación social.

### **El Deporte**

El deporte es la mejor manera que tiene para recrearse el ser humano y lo utiliza en sus diferentes ramas (baloncesto, fútbol, natación, atletismo, etc.)

El deporte genera diversión, satisfacción, competencia, armonía y se utiliza una comunicación verbal, gestual y corporal con su entorno. El ser humano lo disfruta al máximo porque puede expresarse y sentirse libre sin preocupaciones, sin estrés e identificado aprovechando el tiempo libre y dando un buen sentido al ocio.

Teniendo en cuenta a Altamirano (2010) el deporte hasta la actualidad nadie lo ha podido definir con aceptación general, debido a que el deporte cambia sin cesar y amplía su significado, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al englobar una realidad social, adquiriendo así un concepto polisémico de acuerdo al contexto.

Parlebás (1988, citado en Altamirano, 2010) define el juego deportivo como “el conjunto finito y enumerable de las situaciones motrices, codificadas bajo la forma de competición, e institucionalizada” (p. 49) Del mismo modo define el juego deportivo como “toda situación motriz de enfrentamiento codificado, llamado juego o deporte por las instancias sociales”.

**Deporte lúdico.** Se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano, también se refiere a la necesidad de comunicarse, de sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas al entretenimiento, la diversión y el esparcimiento.



La lúdica y el deporte son entretenimientos que otorgan conocimiento, al mismo tiempo que producen satisfacción en los niños y profesores, estas actividades estimulan a los niños en la adquisición de conductas tales como dominio de sí mismo, responsabilidad, honestidad, concentración, respeto, creatividad, curiosidad, iniciativa, liderazgo, solidaridad y trabajo en equipo (Mendoza, 2017).

**Deporte competitivo.** El deporte competitivo es un nivel muy riguroso tanto en la parte física como en la parte mental, donde la persona que lo practica debe tener disciplina, dedicación, sacrificio, interés y mucha energía. Ese mundo deportivo de competencia es de mucha exigencia con un gran requerimiento de capacidades y fuerte entrenamiento día a día para lograr su objetivo.

Para Coldeportes Es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado.

**El juego.** El juego es la palabra más escuchada en los niños porque lo hacen a toda hora de manera libre sin reglas, con diferentes instrumentos en cualquier lugar y con cualquiera de su entorno social, lo importante es que esa palabra tiene un significado muy bonito y especial para cada ser humano no importa la edad que tenga siempre va ser una palabra que genera mucha felicidad, tristeza y demás a la hora de jugarlo o vivenciarlo.

Existen diferentes definiciones sobre el juego. Según el diccionario de la Real Academia Española (RAE) es un ejercicio recreativo o de competición sometido a reglas y en el cual se puede ganar o perder. Pero existen diferentes autores que desde su perspectiva describen el fenómeno desde puntos de vista diferentes y esto consigue que no se pueda tener un término totalmente definido en el cual podamos entender la dimensión de este.

El juego es el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo (Pugmire – Stoy, 1996).

Según Huizinga (2007)

El juego es más viejo que la cultura; pues, por mucho que estrechemos el concepto de ésta, presupone siempre una sociedad humana, y los animales no han esperado a que el hombre les enseñara a jugar. Con toda seguridad podemos decir que la civilización humana no ha añadido ninguna característica esencial al concepto del juego. Los animales juegan, lo mismo que los hombre (p. 11).

**La danza.** Desarrolla la forma de expresar estados anímicos con el movimiento del cuerpo coordinado con un ritmo musical, favorece la expresión colectiva, da ligereza y soltura al cuerpo y coopera con la formación integral de la personalidad. Ayuda a la formación y al equilibrio del sistema nervioso, también es un modo de expresión de sentimientos y de ideas; fomenta la salud corporal; desarrolla actividades a través del ritmo y el movimiento que se realizan con mayor libertad personal. De no ejecutarse de manera correcta, puede lastimar el cuerpo gravemente.

**El teatro.** Favorece el juego dramático por medio de la expresión corporal humana, manejo de gestos, del rostro y de posiciones del cuerpo, favorece la espontaneidad y la manifestación de sentimientos. Es un proceso de creación, de expresión y de ejecución real, favorece la creatividad, la motivación, los estímulos y el condicionamiento, también la seguridad de la persona. El teatro se apoya en las otras áreas artísticas —música, danza, literatura y artes plásticas— para desarrollarse integralmente.

**La música.** Desarrolla la capacidad de autoexpresión y las nuevas formas de comunicación por medio de otros lenguajes. Se percibe el mundo sonoro en el que está inserto el alumno para que actúe dentro de él; desarrolla su capacidad de atención y concentración, contribuye al desarrollo de la organización espacio temporal del alumno, fomenta la creación de actitudes cooperativas a través de la expresión musical. La educación rítmica ayuda a percibir los ritmos y sus diferencias, a construir esquemas rítmicos a partir del lenguaje, del movimiento o de instrumentos de percusión. La educación auditiva ayuda a la formación del alumno como receptor de sonidos reconociendo sus características de intensidad, frecuencia y timbre. La educación de la emisión de la voz favorece la formación del alumno como emisor de sonidos musicales, la asimilación de esquemas rítmicos y de sonidos.

### **Actividades Ecológicas**

Las actividades relacionadas con el niño y la naturaleza conlleva a múltiples aportes como persona, pues muchos de los beneficios son de carácter psicológico, social, cultural y físico, que aportan al desarrollo del individuo ayudándolo a desenvolverse con naturalidad y además a desarrollar conjuntamente capacidades y aptitudes como, el liderazgo, trabajo en equipo, creatividad, construcción, etc.

Enseñarles a los niños la defensa y el amor por la naturaleza es un claro ejemplo de esto, pues debemos aprovechar el interés que les nace por todo lo que proceda por el mundo exterior. Los juegos sensoriales son aquellos que ayudan a desarrollar los sentidos de los niños y por medios de estos pueden experimentar por si mismos cuales son los sonidos más típicos de la naturaleza.

Así que aquí damos algunas ideas para que **los niños disfruten cuidando el planeta.**

### **Juegos sensoriales para identificarse con la naturaleza**

Imitar el sonido del viento con la respiración.

Simular el aleteo de las aves con el movimiento de los brazos.

Desplazarnos a la velocidad a la que se mueven algunos animales.

Comparar el silencio en la naturaleza con el de casa.

Jugar con la huella que deja el cuerpo sobre la arena.

Observar las ondas que se producen al tocar el agua.

### **Juegos para experimentar por sí mismos**

Dibujar una secuencia en la que los niños tienen que reproducir los sonidos de las imágenes que ven, que serán elementos naturales con sonidos característicos (como la lluvia, el río, las hojas secas, los pájaros, etc.

### **Juegos para aprender a reciclar**

Dibujar con los niños los cuatro tipos de contenedores que hay según el material reciclado: papel y cartón (**azul**), vidrio (**verde**), plástico latas y bricks (**amarillo**) y residuos orgánicos (**naranja**). Los contenedores se pueden recortar y pegar en un azulejo de la cocina. Alrededor de cada uno de ellos, los niños pueden pegar los objetos que previamente han dibujado y recortado y que pertenecen a cada contenedor: un periódico viejo en el azul, una botella de cristal en el verde, un cartón de leche en el amarillo o la raspa de un pescado en el naranja.

Los **calcetines viejos** son geniales para **hacer caballos y serpientes**. Hay que rellenarlos de telas inservibles (ropa rota que no se puede donar) o de papel de periódico. La cara se les hace con un rotulador, o recortando los ojos y la boca en cartulina y pegándolos después.

Con **cajas de embalaje o de cartón** que hayan venido del supermercado o de comprar zapatos se pueden construir **circuitos laberínticos o pequeñas casitas**. Pintar, recortar figuras y pegarlas... las posibilidades son infinitas cuando un niño le echa imaginación.

Con **botellas de plástico** podemos fabricar un **juego de bolos**. Necesitaremos varias del mismo tamaño. La bola se construye con el papel de plata de envolver los bocadillos.

Con las **cajas de las porciones de queso** podemos fabricar un **juego de chapas gigante**. Si las decoramos con pinturas de dedos tendremos un bonito resultado.

Podemos fabricar un **palo de lluvia** con una **botella de plástico rellena de piedrecitas**. Podemos pintarla después para que no se vea el interior.

Dos **envases de yogur rellenos de piedrecitas** con otros dos encima pegados se pueden convertir en unas **maracas**.

### **Actividades Académicas**

Las actividades académicas están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro del marco del proceso de enseñanza aprendizaje, encaminadas a reforzar los conocimientos adquiridos en el aula, a desarrollar nuevas habilidades y vincular al alumno con su campo de trabajo y con su entorno social. Tienen como propósito

- Complementar la formación de los alumnos con actividades de acuerdo al currículo y proyecto educativo de cada nivel.
- Fomentar el desarrollo de valores y actitudes.
- Crear oportunidades para ampliar y mejorar las relaciones sociales entre los alumnos.
- Promover una mayor autonomía y responsabilidad en la organización de su tiempo.
- Favorecer la curiosidad y la creatividad de los alumnos.
- Promover un sentimiento positivo de pertenencia a la institución.

Las actividades académicas pueden ser exposiciones, concursos, paneles, conferencias, congresos, visitas locales o foráneas a museos, parques y/o reservas naturales, empresas u organismos públicos o privados. Los viajes recreativos también pueden tener un sentido académico.

### **Actividades Recreativas**

Son aquellas actividades que su función es entretener o divertir a una persona, debe ser de manera voluntaria y no obligatoria ni forzada, ya que el fin de estas es alegrar y producir felicidad, donde la persona se olvide de sus obligaciones y compromisos, ya sean laborales o familiares, estas se realizan sin esperar nada a cambio y se conviertan en una herramienta para disfrutar y pasarla bien, por último se pueden desarrollar de manera individual o de manera colectiva.

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan.

En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad.

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

A continuación se muestran las características de la actividad recreativa según Vigo citado por Pérez (2003) asumidas por el presente autor.

- Es voluntaria, no es compulsada.

- Es de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.
- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo libre.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es parte del proceso educativo permanente por el que procura dar los medios para utilizar con sentido el tiempo libre.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

#### **Clasificación de las actividades recreativas.**

1. **Actividades deportivas-recreativas:** prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
2. **Actividades al aire libre:** actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
3. **Actividades lúdicas:** todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.

4. **Actividades de creación artística y manual:** actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.
5. **Actividades culturales participativas:** actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
6. **Asistencia a espectáculos:** asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
7. **Visitas:** realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
8. **Actividades socio-familiares:** asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad, etc.
9. **Actividades audio-visuales:** escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos, etc.
10. **Actividades de lectura:** lectura de libros, revistas, periódicos, etc.
11. **Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies:** actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica, etc.
12. **Actividades de relajación:** meditación, auto relajación, masaje, auto masaje, etc.

(Sánchez, 2014)

### **Factores que Influyen en el Uso del Ocio y el Tiempo Libre**

Los factores que influyen en el uso del ocio y el tiempo libre son relativos y versátiles en cada persona, hacen ilusión a las posibilidades que tengan para aprovechar o malgastar el tiempo en el que no se realiza ninguna actividad académica o laboral. Existen dos tipos de factores de motivación que son:



**La motivación intrínseca.** Es la postura natural de tratar los intereses personales y desempeñar las capacidades y de esta manera lograr metas propuestas por sí mismo. Para este tipo de motivación no es necesario animar con algún tipo de incentivo externo a la persona pues por si solo se obtienen resultados, como un tipo de recompensa. Los factores intrínsecos depende del nivel de relevancia que le dé el individuo a lo que hace, es decir, estos factores tratan de los deseos de la persona de hacer cosas por considerarlas importantes o interesantes. Sin embargo existen tres factores intrínsecos de mayor importancia que son:

- La Autonomía: es el impulso que conduce nuestra vida, es la libertad de dominio sobre lo que hacemos
- Maestría: es la aspiración de ser mejor en algo que de verdad nos importa
- Propósito: es la pretensión de hacer lo que hacemos por servicio a algo más grande que nosotros mismos.

Ryan y Deci (2000b) han contribuido a explicar la conducta que promueve las aspiraciones humanas en diferentes campos del conocimiento. Su trabajo ha documentado que aprendemos más y mejor, recordamos durante más tiempo, estamos más interesados en lo que hacemos y más satisfechos cuando actuamos intrínsecamente, es decir, cuando nuestra conducta refleja algo que es propio de nosotros. La trascendencia de sus aportaciones reside en que pueden ser utilizadas cada día para ser más efectivo y estar más satisfecho con la vida y el trabajo.

Concretamente, el pensamiento de Ryan y Deci (2000b) profundiza en la idea de recompensa. Las teorías conductistas mantienen que las respuestas se fortalecen cuando van seguidas de una recompensa. Lo valioso viene después de la acción. Sin embargo, Ryan y Deci señalan que si bien las personas llevan a cabo conductas para obtener la recompensa de una meta, recompensa que puede ser intrínseca, extrínseca o afectiva, cuando la recompensa

extrínseca se asocia a una tarea que tiene poco interés para la persona, no se produce el efecto deseado sobre la motivación, pero si la tarea es significativa, la recompensa extrínseca influye de manera positiva sobre la motivación intrínseca (Baard, Deci & Ryan, 2004 citados en Ryan & Deci, 2000b). Su logro radica en haber planteado la relación entre ambos tipos de motivación.

La teoría de la Autodeterminación, una macroteoría de la motivación humana vinculada con el desarrollo y el funcionamiento de la personalidad dentro de los contextos sociales, es decir, el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto de reflexión y se comprometen en las acciones de forma voluntaria (Deci & Ryan, 2008). El valor de las aportaciones de Deci y Ryan en la teoría de la autodeterminación es fundamental para entender como las personas mejoran el compromiso y la adherencia a la práctica deportiva. Sus conclusiones nos permiten elaborar las estrategias necesarias hacia la creación de hábitos de práctica físico-deportiva, tarea compartida por profesionales de distintos ámbitos de la actividad física. Si bien, figuras del campo de la salud han destacado el impacto que tiene sobre la salud humana la práctica regular de actividad física, Deci y Ryan han contribuido a entender los motivos de práctica y como éstos se puedan mejorar a través de los programas de enseñanza deportiva, aunque las aplicaciones de su obra se dejan entrever en distintas disciplinas, Deci y Ryan nos han enseñado a llevar particular cuidado en la forma de ofrecer recompensas en la enseñanza deportiva, desmitificando la idea de que las recompensas externas no decrecen la motivación intrínseca”

Además la Orbegoso (2016) plantea que la idea de una motivación intrínseca ha sido reconocida por diversos autores y todos ellos le otorgan un rol preponderante. Nació como respuesta al psicoanálisis y su idea de una energía psíquica interior e incontrolable y como reacción al conductismo y su idea del organismo humano a merced exclusivamente de

influencias o contingencias externas. En los años treinta Murray había identificado una tendencia humana a la autonomía (Huertas, 2001 citado en Orbegoso, 2016) pero serán los psicólogos humanistas como Rogers y Maslow los que postularán una nueva concepción del ser humano como agente autónomo de su existencia y capaz de lograr su autorrealización (Jiménez, 2007 citado en Orbegoso, 2016). ). Para algunos autores, la motivación intrínseca es la verdadera motivación y aquella que debiera buscar despertarse en las personas para lograr un cambio o progreso real en su comportamiento (Ambrose & Kulik, 1999 citados en Orbegoso, 2016). ). Estar motivado intrínsecamente es asumir un problema como reto personal. Es enfrentarlo sólo por el hecho de hallar su solución, sin que haya esperanza o anhelo de recompensa externa por hacerlo (Jiménez, 2007, citado en Orbegoso, 2016). Esto ha sido probado empíricamente. Por ejemplo, Amabile (1997, citado en Orbegoso, 2016) reportó que son justo las personas que se entregan a la resolución de un asunto por mero placer personal, las que arrojaron resultados más creativos que aquellas que esperaban una recompensa tangible o actuaban por una motivación extrínseca. La motivación intrínseca surge de los incentivos que yacen en la tarea misma, en su dificultad, en el desafío o estímulo que representa para Orbegoso (2016) el sujeto emprender dicha acción y buscar concluirla satisfactoriamente (Palmero & Martínez, 2008, citado en Orbegoso, 2016). Deci y Ryan (2000a) exponen que: Es la inclinación innata de comprometer los intereses propios y ejercitar las capacidades personales para, de esa forma, buscar y dominar los desafíos máximos [...] La motivación intrínseca emerge de manera espontánea de las necesidades psicológicas orgánicas, la curiosidad personal y los empeños innatos por crecer”.

Y por último, Según Marina (2006), toda motivación ha de encontrar su energía en un deseo y que, en último término, todos ellos derivan de tres deseos fundamentales:

a) El deseo de bienestar personal. De pasarlo bien, de estar a gusto con lo que hago y con las personas con las que convivo. De evitar el dolor, la tensión y la ansiedad.

b) El deseo de relacionarse socialmente, formar parte de un grupo y ser aceptado. Es el deseo innato de pertenencia. Somos relación. La formación de vínculos afectivos sólidos desde los primeros días de vida del niño son esenciales para su sana maduración. Tan esenciales que, si después la vida le trata duramente, tendrá muchas más posibilidades de superar y salir airoso de situaciones verdaderamente difíciles (R. Spitz (1988); J. Bowlby (1993); F. Rovira (2000); B. Cyrulnik (2005, citados en Marina, 2006).

c) El deseo de superarse. Es un deseo ampliamente desarrollado por los autores más importantes en psicología evolutiva y educativa. Es el camino, impulsado desde el interior de la persona, hacia la autonomía, la autoestima, la competencia. Es un deseo innato. Los creadores de la Psicología Humanista, Maslow (1954) y Rogers (1961) lo desarrollaron en sus libros y lo aplicaron con acierto; Maslow en las empresas, fue muy solicitado, y Rogers en el terreno educativo: en las escuelas y en la propia Universidad.

Esos tres deseos son como tres grandes centrales eléctricas que generan la energía necesaria para conseguir la motivación intrínseca.

**Motivación extrínseca.** Es aquella motivación que necesita un incentivo externo para realizar una actividad determinada, asimismo es una actividad que se hace para obtener una calificación, quedar bien con alguien, adicionalmente el aprendizaje no se realiza porque se va a obtener un conocimiento, ya que no tiene mayor importancia en este tipo de motivación. Si bien es cierto en este tipo de motivación se tiene muy en cuenta el tipo de incentivo externo que pueden ser:

- El dinero

- El tiempo de trabajo
- Viajes
- Coches
- Cenas
- Bienes materiales, entre otros.

Pero también debemos entender que estos factores extrínsecos dependen de la interpretación de la persona, pues querrá a cambio como tipo “recompensa” factores que también tenga algún tipo de relevancia en él.

En este tipo de motivación también tuvieron influencia autores como Ryan y Deci (2000a) quienes decían que la motivación extrínseca se refiere a las actividades que se realizan para obtener un instrumento separable a dicha tarea. En este sentido, Ryan y Deci proponen dos ejemplos para distinguir los casos de motivación extrínseca elegidos por el individuo y los que se dan por una presión externa. Por ejemplo, no actúa con la misma autonomía un joven estudiante que estudia y hace sus deberes por miedo a la reacción paterna ante sus resultados, que otro joven que se esfuerza en sus estudios para ir a una Universidad de mayor prestigio académico. La acción es la misma y ambas recompensas son externas, pero en el segundo caso la elección hecha por el estudiante goza de más autonomía.

Ryan y Déci (2000b) dentro de su teoría de la autodeterminación, establecen una segunda hipótesis para explicar la forma en la que se da la conducta motivada extrínsecamente. A este supuesto se le llama Teoría de Integración Organísmica (Organismic Integration Theory). Es aquí donde los dos autores clasifican los tipos de motivación externa en función de la autonomía o la capacidad de elección que tiene el individuo y que hemos ejemplificado antes. Existen cuatro tipos de motivación extrínseca.

– **Comportamiento regulado externamente:** Es la forma menos autónoma de motivación extrínseca. Las conductas de este tipo se basan exclusivamente en la recompensa, incentivo o presión exterior.

– **Regulación introyectada:** En este caso la causa que origina el comportamiento es externa, pero el individuo a la hora de realizar la actividad tiene como objetivo aumentar su autoestima, reducir su sentimiento de culpa o de preocupación.

– **Regulación a través de la identificación:** En este tipo de conductas, el individuo analiza previamente los objetivos o recompensas que le son impuestos externamente y entiende que son importantes para él.

– **Regulación Integrada:** Es la forma más autónoma de motivación extrínseca. En este tipo de regulación, la persona asume en su conducta los incentivos externos como si fueran propios. Esta etapa se diferencia de la motivación extrínseca, en que los objetivos que se quieren conseguir no pertenecen a las capacidades internas del individuo, sino que siguen siendo externos.

## Diseño Metodológico

### Enfoque

Para el desarrollo del estudio se eligió el enfoque cuantitativo, ya que “el investigador plantea un problema de estudio delimitado y concreto y trata sobre cuestiones específicas” (Hernández, Fernández & Baptista, 2010) como lo es el caso del presente trabajo. De igual manera, este estudio es el idóneo ya que el objeto de estudio no es un fenómeno social y con este enfoque porque la realidad no cambia por las observaciones y mediciones realizadas. Además el enfoque cuantitativo recoge la información de manera independiente sobre las variables Tiempo Libre y Ocio buscando puntualizar las prácticas que realiza cada persona.

El enfoque cuantitativo en el presente proyecto permite:

- Recolectar datos fundamentados para identificar las prácticas de ocio que realiza el estudiante en el tiempo libre.
- Medir los productos representados en números y analizados mediante datos estadísticos.
- Realizar análisis a la luz de los interrogantes, objetivos y de teorías establecidas.
- Que la información recolectada sea objetiva y confiable.

El enfoque cuantitativo, se acude el método descriptivo; porque facilita “especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población (Hernández & Fernández, 2010, p.80). el método descriptivo permite:

- Definir con exactitud cada una de las actividades de ocio que realizan los estudiantes en el tiempo libre.

- Describir y determinar los factores que influyen en el aprovechamiento del tiempo libre.
- Puntualizar la disponibilidad que tienen los estudiantes de tiempo libre que tienen los estudiantes durante la semana, fines de semana y periodos de vacaciones

### **Población y Muestra**

La población en esta investigación son los estudiantes de los grados Decimo y Once de la escuela Normal Superior de Neiva jornada mañana, en total son cuatro decimos y cuatro onces. Esta misma población se tiene en cuenta en la muestra.

	Grado	Hombres	Mujeres	Total
Decimo	1001	12	10	22
	1002	15	18	33
	1003	14	20	34
	1004	12	20	32
Once	1101	14	16	30
	1102	6	12	18
	1103	16	22	38
	1104	10	22	32
<b>Total</b>		99	140	239

### **Instrumentos**

**La encuesta.** “Instrumento cuantitativo que sirve para recoger la información relacionada con cada una de las categorías planteadas para el desarrollo del proceso de la investigación. (Cerdá, 1993). En esta medida la encuesta permite recolectar información, de manera coherente, objetiva y adecuada, teniendo como referente la pregunta y los objetivos.



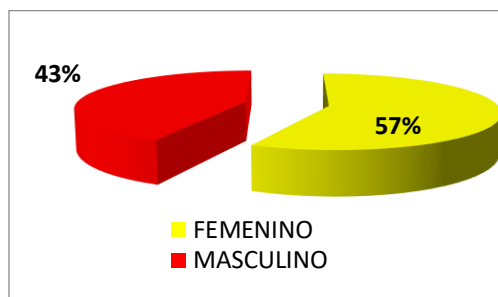
La Encuestas, será aplicada a los a todos los estudiantes de los grados decimos y once de la escuela normal Superior de Neiva. Éstas se diseñan mediante un cuestionario constituido por preguntas cerradas y abiertas, estructuradas de tal manera que las personas las contesten y comprendan con facilidad cada pregunta, argumentando las razones a partir de la pregunta ¿por qué? Su aplicación se tiene previsto cada una de las aulas de los grados objetos de investigación.

### **Recolección, Organización y Análisis de La Información**

La información se recolecta a partir de una encuesta, que tiene su respectivo cuestionario elaborado mediante preguntas sencillas de fácil comprensión para los encuestados. Para ello se tiene en cuenta algunas estrategias como:

- Una o motivación a los estudiantes para que respondan con objetividad el cuestionario.
  - Se programa la logística pertinente para poder aplicar la encuesta para recolectar la información, con la cual se hallaran los resultados.
  - Se aplicaran las encuestas en momentos adecuados y en sitios cómodos.
  - Se concertó con los entrenadores escogidos como muestra, el sitio, día y hora
  - Se diligenciaron las fichas de registro, en los dos partidos de la final municipal,
- con la información recolectada se organizara, a partir de las variables, subvariables e indicadores, según la práctica de ocio en el tiempo libre, actividades y factores, una vez estructurada la información se sistematiza, teniendo en cuenta los referentes de los datos y así poder interpretarlos, analizarlos y concluirlos de acuerdo a la pregunta y los objetivos.

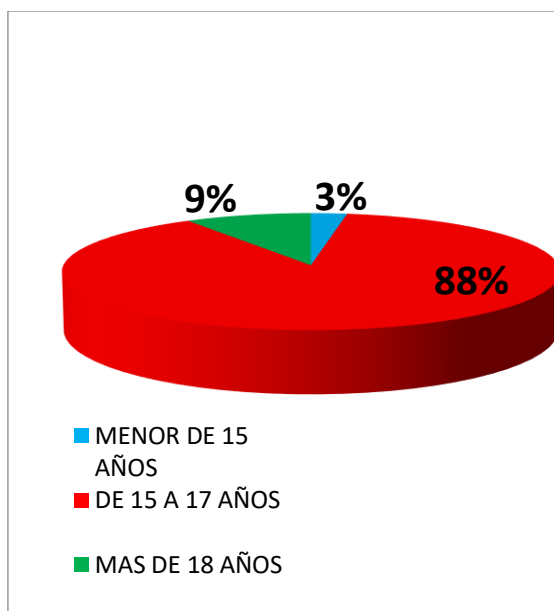
## Resultados



Gráfica 1. Género

En la figura se puede observar que de los 230 estudiantes encuestados 131 estudiantes son de género femenino correspondiente al 57% y los otros 99 son varones equivalentes al 43%. Esta información permite percibir que la formación en docencia históricamente en nuestro país ha tenido una mayor aceptación por parte de las mujeres, esta afirmación se puede apreciar según los datos de la secretaria de educación de Neiva que de sus 3000, 1800 son mujeres. También se puede mencionar que este momento en la facultad de Educación de los 2300 estudiantes, 1300 son mujeres.

Esta información nos lleva a deducir que el sexo femenino tiene buena inclinación para desempeñarse como docente. Porque las mujeres en términos generales se caracterizan por la empatía, la amabilidad, el buen trato, el entendimiento, estos aspectos facilitan la comunicación con el otro. Además la acción docente en cierta medida no exige grandes esfuerzos físicos.

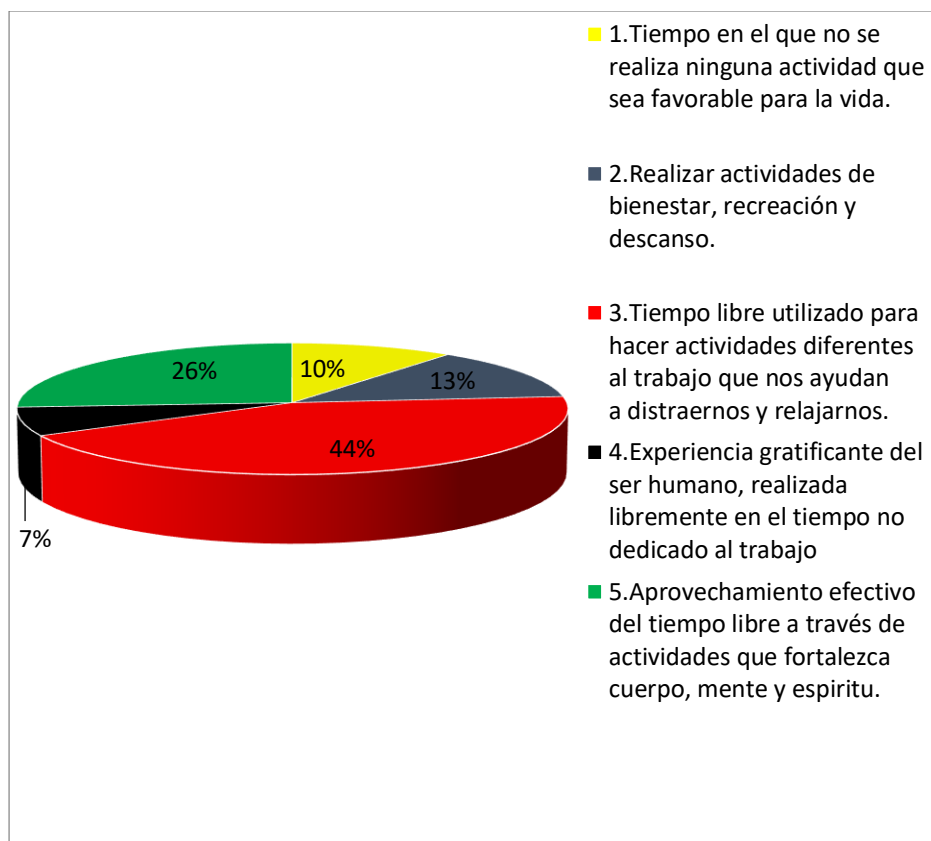


Gráfica 2. Rango de edad

Dentro de los porcentajes del rango de edad, se puede observar que el 88% de los estudiantes, oscilan entre 15 a 17 años, el 9% son mayores 18 años y el 3 % son menores de 15 años.

Estos datos conducen a analizar que un alto porcentaje de estudiantes se acomodan a la edad de escolaridad que establece el MEN, para culminar sus estudios de secundaria. Los estudiantes mayores de 18 años están representados, en alumnos provenientes del sector rural y de la población sorda que están cursando estudios en la Normal Superior de Neiva.

Esta información también es muy importante, porque los jóvenes en estas edades por estar finalizando la adolescencia y entrando la juventud, se caracterizan por la rebeldía, el deseo de hacer cosas diferentes a las rutinarias y a tener sus primeras experiencias amorosas; por eso en este periodo cronológico y de escolaridad es fundamental fortalecer los hábitos sobre el uso adecuado del tiempo libre, desde una mirada práxica emancipadora hacia el buen vivir.



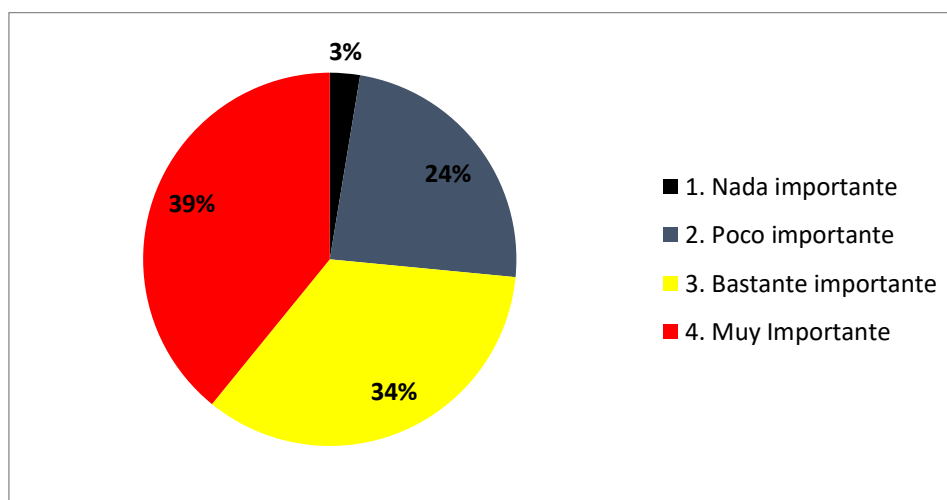
Gráfica 3. Conceptos de ocio

En la figura se puede detectar que el 44% de los estudiantes coinciden que el ocio es utilizado para hacer actividades diferentes al trabajo que ayuda a distraerse y relajarse, el 26% opinan que el ocio corresponde al aprovechamiento efectivo del tiempo libre a través de actividades que fortalecen el cuerpo, la mente y el espíritu, el 18% manifiestan que el ocio son actividades que conlleva al bienestar, recreación y descanso, 10% lo consideran como como el tiempo que no se realiza ninguna actividad que sea favorable para la vida y el 7% manifiestan que son experiencias gratificantes del ser humano realizadas libremente en el tiempo no dedicado al trabajo.

Se puede analizar que un alto porcentaje de estudiantes tienen un concepto acertado sobre el ocio y el tiempo libre, porque lo considera como tiempo para realizar actividades diferentes al trabajo que benefician al bienestar del ser humano y mejorar el buen vivir.

En este sentido Roa (2017) dice:

“Desde luego que las prácticas de ocio, en mayor o menor medida, tienen lugar en el desarrollo formativo de las personas al interior de instituciones educativas y dentro de la misma familia. Aun así, lo que se debe entender cuando se propone una educación para el ocio, es que se hace necesario una concienciación sobre la importancia de este en el desarrollo humano. Esto quiere decir, introducir el ocio como concepto sujeto de análisis, crítica, y práctica; al quedarse tan solo en el último componente, no se logra una capacidad de entendimiento respecto a su importancia, por lo tanto, se carece de herramientas a la hora de su ejecución y promoción. Las escuelas, la familia, las instituciones, deben incluir el ocio en sus contenidos y abordarlo desde un punto de vista axiológico, jurídico y práctico, de tal forma que adquiera la relevancia que debe tener en los procesos educativos institucionales.

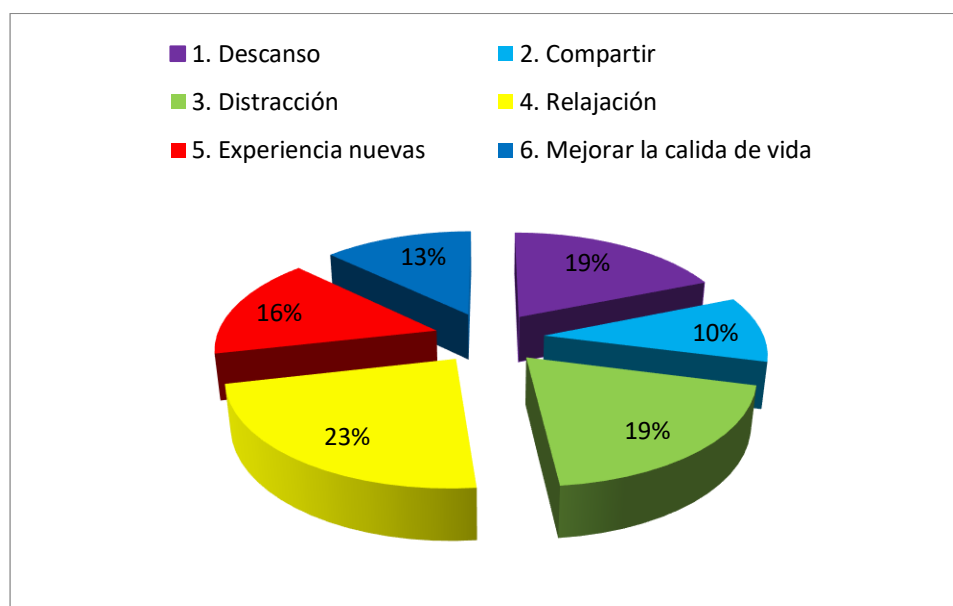


Gráfica 4. Importancia del ocio para el estudiante

En la figura podemos encontrar que el 39%, de estudiantes consideran muy importante el ocio en la vida diaria, y además percibimos que el 34% estiman que el ocio es bastante importante para mantener la energía positiva en la persona, sin embargo un 24% de los estudiantes consideran poco importante el ocio, y un 3% valora que el ocio es nada importante.

Según esta información podemos concluir que la gran mayoría de los estudiantes mantienen la importancia del ocio para mejorar la calidad de vida, lo que nos da un enfoque positivo para nuestra investigación.

El ocio, desde principios humanistas se promueve que el hombre sea el artífice de su propia ruta hacia un buen vivir. Según Roa, “esto demanda un compromiso de la persona para cultivar las actividades y motivaciones a través de las cuales pueda transitar de manera continua por ese buen vivir”. Cuenca complementa diciendo “la palabra libre, que implica un ejercicio humano de identidad, autorreconocimiento y voluntad. Desde planteamientos psicológicos, el ocio ha sido definido como libertad de elección.” (Cuenca de Cabeza, 2009, p.62).



Gráfica 5. Aspectos positivos del ocio o el tiempo libre para el estudiante

En los resultados de los efectos positivos que nos aportan el ocio y el tiempo libre, el 23% de los estudiantes dijeron que lo utilizaban para la relajación, un 19% para la distracción y un 19% para el descanso, pero el 16% lo utiliza para experiencias nuevas, el 13% para mejorar su calidad de vida y el 10% para compartir, deducimos que pocos estudiantes son los que realmente aprovechan el tiempo libre y el ocio en actividades productivas y que los benefician

para crecer como personas, sin embargo la relajación, el descanso y la distracción, pueden ser un factor positivo o negativo, pues ayudan a disminuir el estrés en las personas lo que a largo plazo mejora la salud, pero también puede ser un hábito de mala influencia ya que teniendo en cuenta las condiciones sociales y el entorno en el que se encuentran estos estudiantes puede incidir a realizar actividades indebidas o ilegales.

Los aspectos positivos del ocio es “ayudar a los estudiantes a lograr una deseable calidad de vida a través del ocio. Esto puede conseguirse a través del desarrollo y fomento de valores, actitudes, conocimientos y habilidades de ocio, a través del desarrollo personal, social, físico, emocional e intelectual; algo que, a su vez, tendrá un impacto en la familia, en la comunidad y en la sociedad en su conjunto” (WLRA, 1994, p. 247).



Gráfica 6. Actividades que realiza con frecuencia el estudiante en su tiempo libre o tiempo de ocio

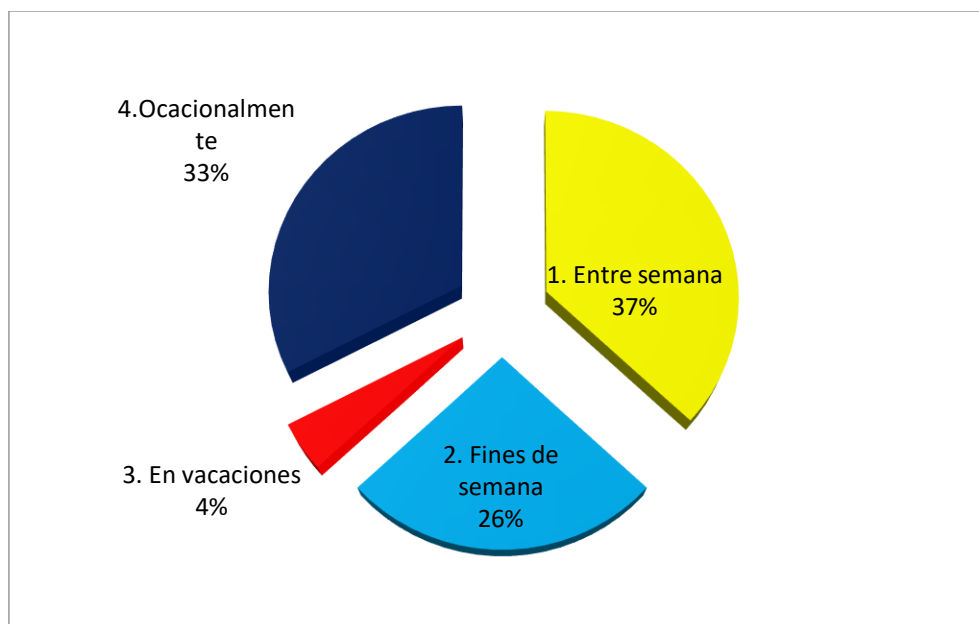
En los porcentajes que encontramos en esta pregunta tenemos que el 13% de los estudiantes hacen deporte, lo que se considera, no solo una ayuda a su desarrollo físico, sino una ayuda a prevenir hábitos perjudiciales como el consumo de tabaco, alcohol o drogas, también



tenemos que el 13% utiliza el tiempo en ver televisión, 13% decide compartir en familia, 11% en escuchar música o escuchar conciertos, 8% en ir al cine, 8% en salir o estar con otras familias amigas, 7% en leer cuentos u otras lecturas, 7% en jugar video juegos y/o maquinitas, 5% en visitar ciudades, pueblos, museo y lugares históricos, 4% en ir a una iglesia, 3% en hacer manualidades o trabajos artísticos, 3% en celebrar fiestas en casa, 2% en hacer excursiones a la naturaleza, 2% en acudir a espectáculos folclóricos o teatrales y 1% en ayudar a gente necesitada.

La información descrita en la figura nos conlleva a determinar que los estudiantes de la Normal realizan una gran variedad de actividades para utilizar el tiempo, teniendo buen presencia las acciones lúdicas, deportivas, la televisión y los videojuegos. Hay que tener en cuenta que la tecnología representada en los juegos electrónicos, en cierta medida vienen desplazando las actividades deportivas, lúdicas, artísticas y ecológicas. Esta inclinación de los jóvenes deben analizarla los profesores de Educación Física para promover actividades físicas que favorezcan la empatía, el goce y la felicidad del estudiante. En si enamóralo hacia la creación de hábitos de vida saludable a través de la Educación Física.

En relación a lo mencionado Roa (2017) manifiesta, “el gusto por determinado tipo de música, o por tal deporte se afirma: la acción es una referencia que, junto a la percepción de quien la realiza, puede transformarse o no en vivencia de ocio. Jugar baloncesto puede ser una actividad de ocio en sí, pero ¿y si alguien no gusta del baloncesto? Esto nos lleva a identificar otro rasgo del ocio, desde un enfoque humanista, y es el sentido del respeto: hacia sí mismo y hacia los gustos e intereses del otro”.

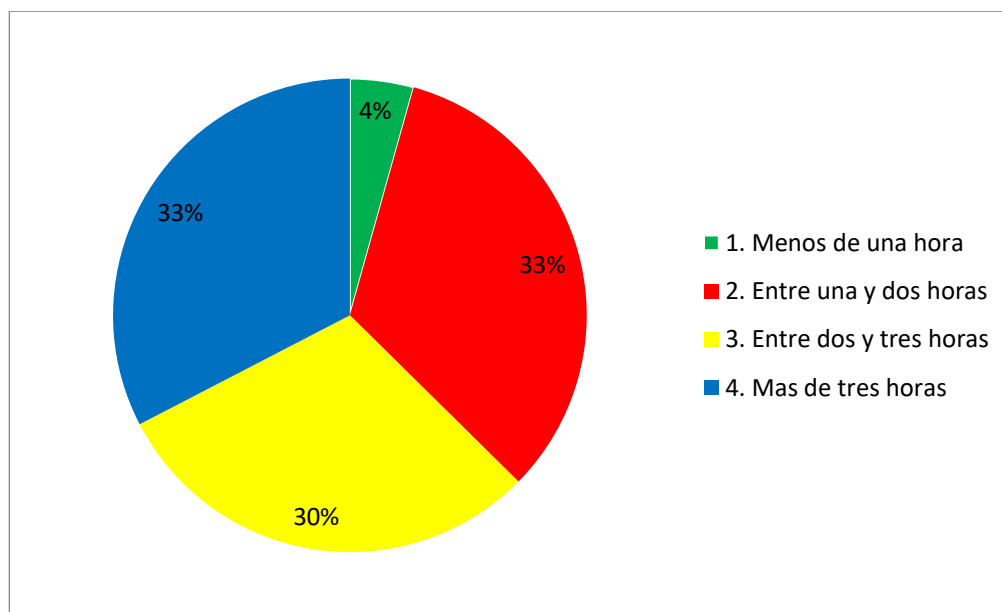


Gráfica 7. Frecuencia en la cual el estudiante realiza las actividades de ocio

En esta figura podemos encontrar que el 37% de los estudiantes realizan estas actividades entre semana, es decir, con mucha frecuencia, el 33% ocasionalmente las realizan, el 26% las hacen los fines de semana, y por ultimo solo el 4% de los estudiantes las desarrollan solamente en vacaciones, en esta figura podemos identificar la disponibilidad de tiempo libre que tiene los estudiantes durante la semana, los fines de semana y las vacaciones, uno de los objetivos específicos de nuestra investigación.

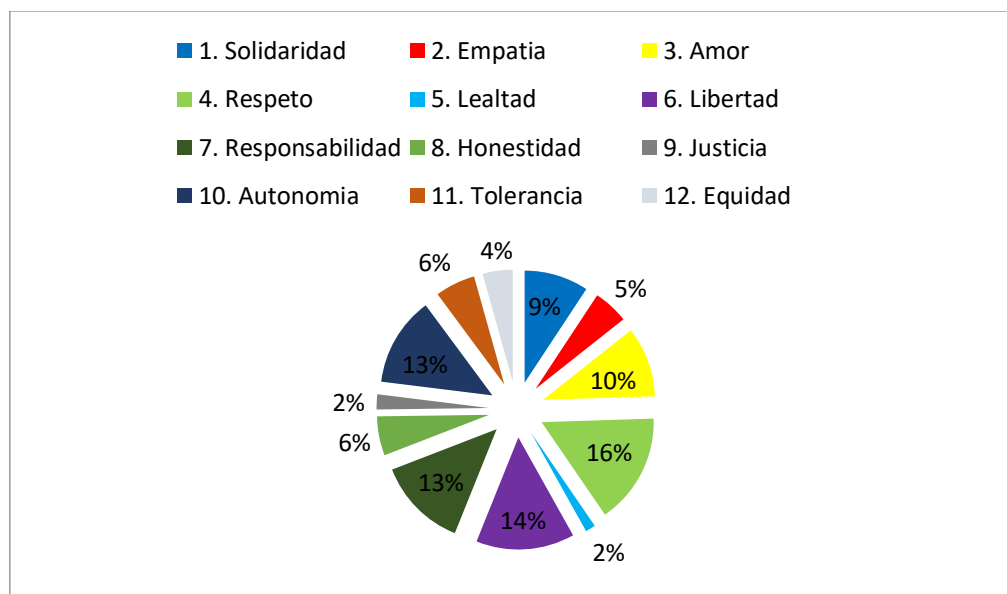
En términos generales, se puede decir que aún existe carencia en la creación de hábitos para la utilización del tiempo libre. Esta falencia se da debido que en la familia no existen una cultura de ocio y tiempo libre y en las instituciones educativas no existen proyectos que conduzcan a los estudiantes a crear este hábito, solo el 37% realizan actividades de ocio permanentemente, esto quiere decir que falta educación para ello; así pues, entendemos el ocio, y las diferentes actividades que se “tejen a su alrededor, como una forma de acercarnos a esa felicidad, entendida como bienestar y como un derecho reconocido jurídicamente por la legislación colombiana, en cuanto que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas,

competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano”.



Gráfica 8. Tiempo dedicado al aprovechamiento del ocio y el tiempo libre

En la figura nos muestra el interés de los chicos para el aprovechamiento del ocio y el tiempo libre, donde se obtuvieron resultados muy positivos, pues el 33% dedica entre una y dos horas semanales a las actividades, otro 33% le dedican más de tres horas, igualmente un 30% dedica entre dos y tres horas, lo que expresa que una gran mayoría de estudiantes dedican una buena cantidad de tiempo a realizar actividades con una motivación intrínseca por diferentes motivos, como la relajación, el compartir o socializar con las demás personas, entre otras actividades, sin embargo un 4% de los estudiantes dedican menos de una hora para realizar actividades en el tiempo libre o de ocio.



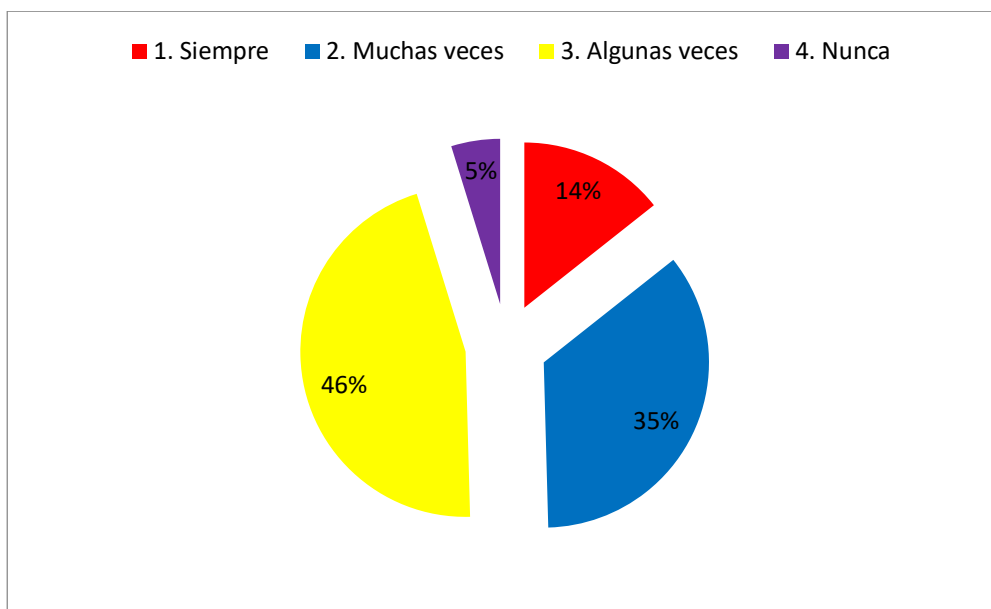
Gráfica 9. Valores que se desarrollan en las actividades de ocio y tiempo libre

En la figura, podemos analizar la capacidad del estudiante para determinar cómo influye en las actividades de ocio que se realizan en el tiempo libre en la formación y desarrollo de valores. En esta medida el 16% de los estudiantes manifiestan que el respeto es el valor que más desarrollan al momento de realizar actividades en su tiempo libre, pues en la mayoría de las tareas que se abordan en el tiempo libre posibilita convivir en sociedad, donde es necesario desarrollar el valor del respeto para una mejor convivencia, luego con el 14% aprecian que la libertad es uno de los valores que también se fortalecen, ya que es donde el individuo decide que actividades debe realizar en su tiempo libre y para que le sirva, el 13% de los alumnos creen que desarrollan la responsabilidad es importante, puesto que el compromiso de las actividades que se realizan, es consigo mismo, es decir, hay que tener una motivación intrínseca.

Continuando con la revisión de la figura, un 13% dicen que desarrollan la autonomía, porque la persona toma decisiones propias con independencia de la opinión de otros, sin embargo un 10% creen que el amor es uno de los valores que más vivifican y esto va más contemplado con respecto a la manera o la actitud con que cada persona realiza una acción, el

9% desarrollan más la solidaridad, el 6% la honestidad, otro 6% la tolerancia, un 5% la empatía a la hora de socializar, un 4% la equidad, un 2% la lealtad y por ultimo otro 2% la justicia.

A manera de síntesis se puede decir que los estudiantes ven el ocio un medio en la formación y desarrollo de valores sociales, personales, morales, éticos entre otros; sin duda los valores son inherentes en la formación integral del estudiante; porque las actividades desarrolladas en el tiempo libre las realizan con entusiasmo y felicitada, donde la interacción con el otro permite la integración y buscar a solucionar problemas, tales como la tendencia del sedentarismo y la excesiva carga de tareas. El poco aprovechamiento del tiempo libre y el ocio mediante el desarrollo de actividades lúdicas, entrama la sonrisa, la alegría y el gozo. Manifestaciones que pueden ser concebidas como vivencia lúdica, teniendo en cuenta a Trigo (1999), quien se refieren a la lúdica como “capacidad humana de gozar la vida en el aquí y el ahora de una manera autónoma y constructiva para la persona” (p. 113).

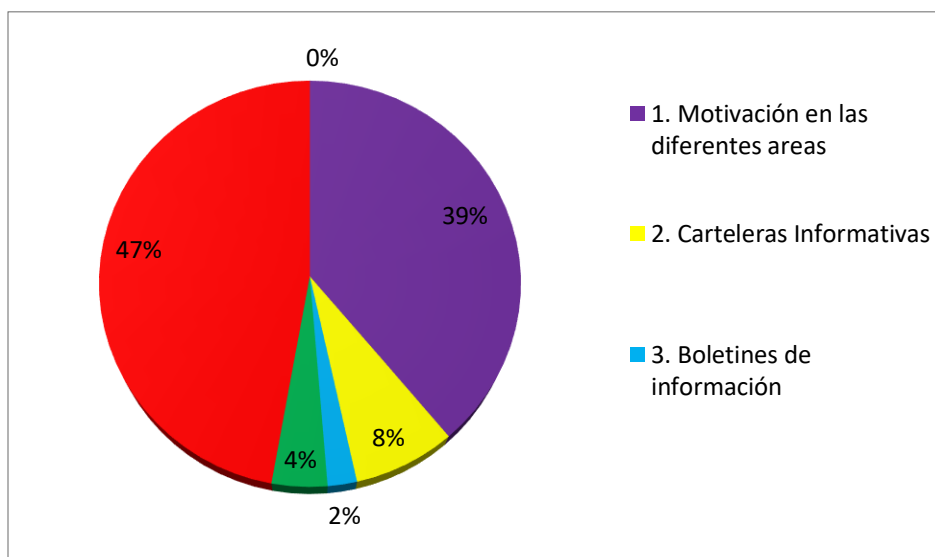


Gráfica 10. Actividades desarrolladas que ayudan en el tiempo libre a unir la familia

En la figura número ocho el 46% de los estudiantes piensan que algunas veces las actividades que se desarrollan en el ocio o tiempo libre ayudan a unir las familias, tenemos en

cuenta que cada persona responde con respecto a sus experiencias, entonces podemos analizar que en la gran mayoría de los chicos les falta la implementación para un buen desarrollo del ocio o el tiempo libre en familia, ya que esto ayuda a la formación social del ser, siguiendo con un 35% que manifiestan que muchas veces aquellas actividades ayudan a la unión familiar, un 14% que piensa que siempre estas actividades apoyan la unión familiar y por ultimo un 5% que expresa que nunca fortalecen la unión familiar.

Es notorio que la gran mayoría de los estudiantes mencionan que las actividades desarrolladas en el tiempo libre ayudan a unir la familia, porque permite a la familia salirse de la rutina normal, disfrutar actividades que brindan bienestar familiar, elemento que contribuyen a mejorar el buen vivir. En esta medida, los beneficios del ocio está relacionado con el esparcimiento, la diversión y la disposición de pasatiempos sanos en lugares adecuados para ello. La unión familiar, relajación y entretenimiento son los pilares para satisfacer esta necesidad del desarrollo humano.



Gráfica 11. Estrategia que debería abordar la normal superior para crear conciencia sobre el uso adecuado del tiempo libre

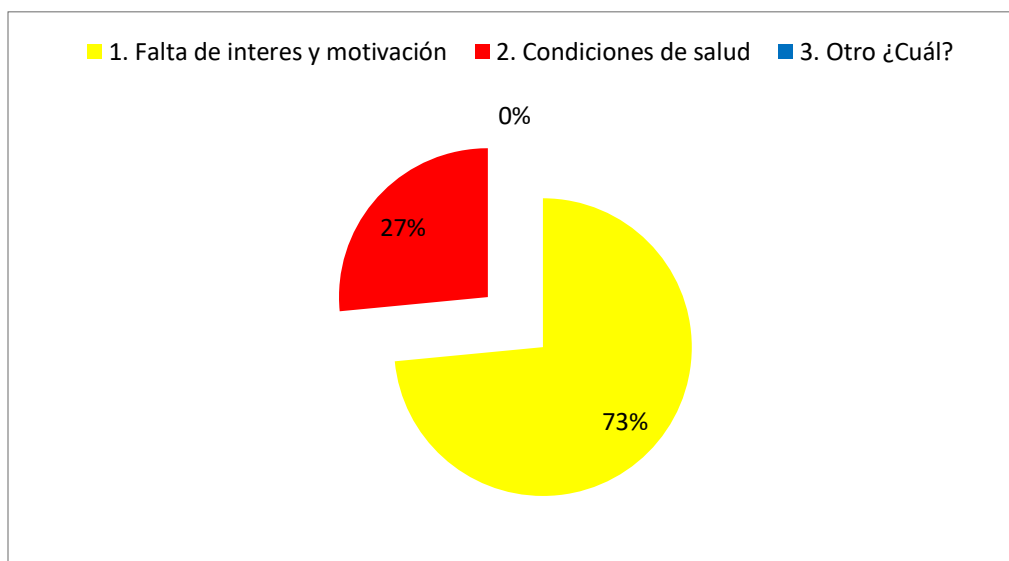
En esta pregunta es importante identificar cuál de las estrategias es la que llama más la atención de los estudiantes y para eso tenemos que un 47% creen que la mejor idea es la organización de eventos deportivos, lúdicos, artísticos, académicos y culturales pues estas actividades son un facilitador para la enseñanza, además es un método que fomenta la participación a gran escala, de igual manera encontramos un 39% que consideran que la estrategia indicada sería una motivación en las diferentes áreas, y entonces desde allí se podría provocar un enfoque desde cada disciplina, sin embargo un 8% opina que sería mejor fomentar el buen manejo del ocio y el tiempo libre por medio de carteleros informativos, también un 4% expresa que la mejor estrategia son asesorías a los directivos de grupo y por último un 2% respalda que los boletines informativos es la mejor forma de crear conciencia sobre el uso del ocio y el tiempo libre.

El tiempo libre se debe caracterizar por ser libre, espontáneo y alegre. Por eso, los miembros de la comunidad educativa deben darle buen uso al tiempo libre, para contribuir desde las bases a mejorar la convivencia y construir paz. Aunque en nuestro medio últimamente “la vivencia gratificante y creativa del tiempo libre está desapareciendo de nuestra sociedad” (Trigo & Montoya, 2014, p.121). Es posible que una de las situaciones que instiga dicha desaparición en el sector y la ciudad, es la inexistencia de espacios seguros, cómodos y agradables y programas que seduzcan a la sociedad a la vivencia del tiempo libre. Por eso, la Normal como institución educativa formadora de docentes debe establecer estrategias para crear conciencia sobre el uso adecuado del tiempo libre.

La importancia del tiempo libre en el desenvolvimiento humano, el bienestar y la felicidad de la sociedad, yace no solo como forma de descanso de la mañana laboral, sino en posibilidad de hacerse humano, desde la creación y la recreación del mismo en su devenir en el mundo y con los otros.

Comprendiendo la necesidad del tiempo libre en el desenvolviendo y bienestar de la sociedad y siendo conscientes de su ausencia, es necesario construir de forma colectiva, entre estado y sociedad, una cultura de la vivencia del tiempo libre gratificante, creativo y placentero, que transformes sus tiempos, que como lo expone Duch (1997):

Sea capaz de convertir el tiempo ´cronológico´ en tiempo ´kairológico´. Sólo tenemos tiempo de verdad si somos capaces de transformar el ´paso mecánico´ de las horas y los días en experiencia personal, en autoconocimiento, en reconocimiento del otro, en empatía con él... Y en eso consiste la vida: convertir el espacio y el tiempo en espacio y tiempo humanos... descubrimiento que tiene como consecuencia la humanización del propio tiempo, y que es la condición imprescindible para que el hombre o la mujer lleguen a ser personas... La pedagogía del tiempo debería constituir un aspecto insustituible de toda acción pedagógica que no excluyera de sus finalidades educativas el descubrimiento de la felicidad (p. 137).



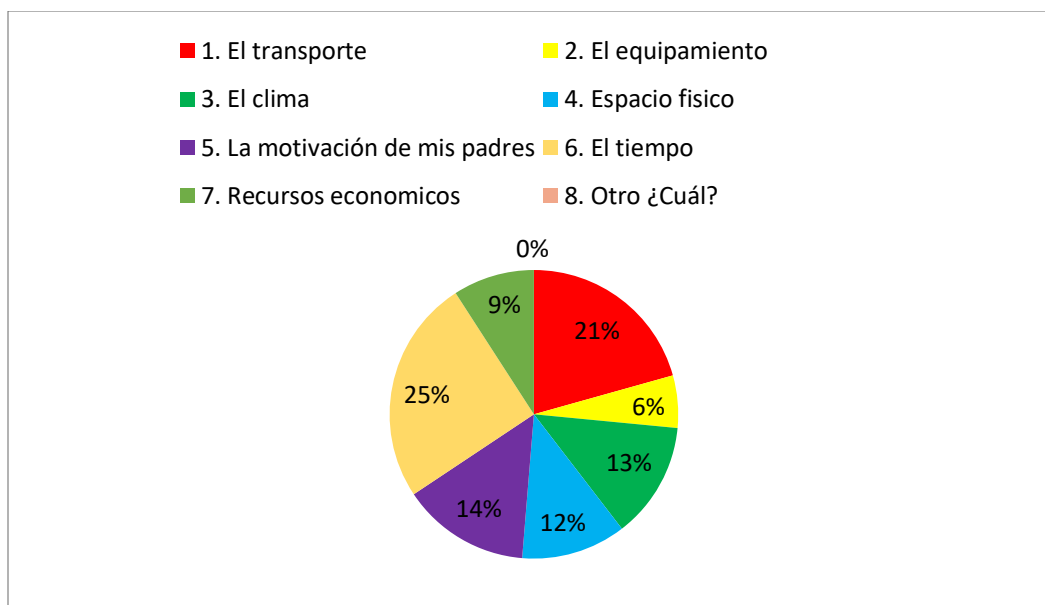
Gráfica 12. Factores intrínsecos que contribuyen en el aprovechamiento de su tiempo libre

El mal manejo del ocio y el tiempo libre se deben a muchos factores, pero en nuestra investigación nos enfocamos en dos específicamente, factores de motivación intrínsecos y



factores de motivación extrínsecos, para ir más a fondo en por qué los jóvenes no están utilizando provechosamente este tiempo, decidimos poner la figura número 10, y encontramos que el 73% de los estudiantes consideran que ha intervenido la falta de interés y motivación, y con respecto a eso, pueden ser muchas cosas la que influyen, la falta de información sobre el tema, la falta de acompañamiento de los padres, entre muchas otras, igualmente un 27% ha tenido intervenciones por condiciones de salud, pero pues la idea sería buscar actividades que estén adecuadas a las condiciones en las que nos encontremos.

La motivación se refiere a aquellos factores de la personalidad, variables sociales, y/o cogniciones que entran en juego cuando una persona realiza una tarea para la cual es evaluada, entra en competición con otros, o intenta lograr cierto nivel de maestría. Por eso, se supone que el individuo es responsable del resultado de la tarea, y que es inherente hasta cierto nivel de desafío. Además, se cree que estas circunstancias facilitan determinadas disposiciones motivacionales y/o valoraciones cognitivas que influyen en la conducta humana en situaciones de éxito. En concreto, se ha hipotetizado que los determinantes de la conducta de logros son intentos y/o motivaciones de evitación, expectativas, incentivos del éxito y del fracaso, y/o valoraciones cognitivas de éxito y fracaso (Roberts, 1992, citado en Carratalá & García, 1999).



Gráfica 13. Factores extrínsecos que contribuyen en el aprovechamiento de su tiempo libre

Los factores de motivación extrínsecos, son aquellos que motivan a la persona con incentivos del exterior, pero debemos tener en cuenta que existen otros elementos que pueden interrumpir un buen factor de motivación extrínseco, que llevados a la realidad puede convertirse en un gran obstáculo para la persona y para un buen proceso de desarrollo de aprovechamiento del ocio y el tiempo libre, por consiguiente consideramos importante identificar, cuáles pueden ser algunos de esos elementos; un 25% de los estudiantes consideraron que el tiempo es uno de los principales inconvenientes que tienen a la hora de desarrollar actividades en el tiempo libre, un 21% reconoce que el transporte es uno de los problemas que tienen para un buen proceso de aprovechamiento del ocio, un 14% identifican que la falta de motivación por parte de los padres puede llegar a ser el problema, pues el acompañamiento y el apoyo de ellos puede ser algo fundamental para los estudiantes, un 13% expresa que el clima también puede ser un factor que incida en la buena práctica del ocio o el tiempo libre, un 12% estima que el espacio físico igualmente puede ser un inconveniente, pues para nadie es un secreto que en Colombia los espacios públicos casi siempre no son los mejores y es allí donde se desarrollarían una buena

cantidad de actividades relacionadas con el ocio y el tiempo libre, sin embargo un 9% plantea que el problema sería los recursos económicos, y por último un 6% cree que el equipamiento es vital para el buen manejo del ocio o el tiempo libre.

### **Reflexión para la Discusión**

Al caracterizar las prácticas de Ocio y Tiempo Libre que realizan los estudiantes de la Escuela Normal Superior de Neiva, se tiene una idea clara de los intereses que poseen los jóvenes cuando de ocio y tiempo libre se trata.

Esta misma tarea deja en evidencia la importancia que tiene el adecuado uso del tiempo libre y el beneficio que trae para los jóvenes cuando aprovechan correctamente el ocio por medio de actividades que ayuden a desarrollar sus capacidades físicas y mentales, que permite un equilibrio en las mismas mediante la vivencia de experiencias significativas; según Cuenca (2000) “el ocio, en cuanto a expresión y ejercicio de libertad, es un derecho de todo ser humano. Un derecho reconocido como *derecho cívico*, lo que confiere un peso específico nuevo en las aspiraciones sociales.”

En este orden de ideas, si todos tenemos derecho al ocio debemos aprovechar cualquier espacio donde se pueda poner en práctica y darle sentido al mismo; sin embargo, mientras para muchas personas es considerado simplemente tiempo de descanso y diversión, para otras es motivo de identidad, autorrealización y sentido. (Cuenca, 2000)

Por consiguiente, es trascendental llevar a cabo nuevas estrategias que vinculen a los jóvenes en actividades deportivas, lúdicas, artísticas y culturales, que ayuden a eliminar o mitigar los malos hábitos y la violencia que se vive en algunos sectores de la ciudad.

Asimismo, la institución educativa focalizada juega un papel importante en la búsqueda de un paradigma que enseñe a los educandos el verdadero significado que tiene el ocio y las prácticas que se pueden desarrollar para vivenciarlo y de esta manera buscar que los jóvenes mejoren sus capacidades físicas, mentales y tengan un mejor y diferente estilo de vida.

De acuerdo con los resultados obtenidos se evidenció que los jóvenes dedican su tiempo libre a ver televisión en familia y a practicar deporte, a pesar de la gran influencia que ejerce las nuevas tecnologías en ellos al dedicar la mayor parte de su tiempo a los videojuegos y a las redes sociales que, en cierta medida, los aleja de las actividades deportivas, del juego tradicional, el sano esparcimiento y la sana convivencia.

Si nos remontamos a unos años atrás, cuando la tecnología aún no había penetrado con tanta fuerza en nuestro quehacer diario, el juego era parte fundamental del esparcimiento y las relaciones sociales, compartíamos con nuestros amigos, vecinos y compañeros de escolaridad. Era una convivencia más sana, una comunicación más personal, se dialogaba con las personas, se respetaba a los mayores y sin tener mucha conciencia y conocimiento sobre lo que representaba el tiempo libre, se sacaba mucho provecho del mismo.

Finalmente, es de aclarar que la tecnología en si no es un problema o una amenaza para el adecuado y sano aprovechamiento del tiempo libre. Lo ideal sería aprovechar estos nuevos desarrollos y tendencias para que los jóvenes mediante su uso se documenten, consulten, investiguen sobre este tema y en general sobre la realidad del mundo lo que a su vez les permita tener un pensamiento crítico y asuman una actitud proactiva y, por el contrario, no se enfrasquen en una vida sedentaria, con malos hábitos, alejados del deporte y la recreación.

## Conclusiones

- Según datos en el ámbito nacional, como institución Educativa Normal Superior de Neiva, se detectó que las mujeres son las personas que más estudian la carrera docente, debido que ellas por carácter femenino, la delicadeza y su ternura comprende con facilidad a los estudiantes.
- En la Normal Superior de Neiva la mayoría de los estudiantes se encuentran entre los 16 a 17 años, la edad adecuada para culminar sus estudios en la secundaria; esto quiere decir que los estudiantes han cumplido con el ciclo de estudios según lo establecido por el Ministerio de Educación Nacional.
- El tiempo libre la mayoría de los estudiantes lo utilizan para realizar ciertas actividades diferentes al estudio, las cuales les ayudan a mejorar el buen vivir. Esto significa que ellos utilizan el tiempo libre para divertirse y gozar la vida a nivel individual y colectivo
- Para la mayoría de los estudiantes el ocio es importante, porque pueden realizar actividades diferentes y necesarias para despejar la mente y descansar de la vida cotidiana, así lograr un mejor rendimiento tanto físico como mental, sea cual sea nuestro quehacer cotidiano.
- Los estudiantes consideran que valores como el respeto, libertad, amor, tolerancia, responsabilidad, son los que más se desarrollan en la comunidad educativa; porque son valores trascendentales en la formación del ser humano, y por ende a la formación de los futuros docentes.

## Referencias

- Blandon, M. (mayo, 2004). *Las prácticas de ocio de los padres y madres de familia barrio el Limonar, Medellín*. Trabajo presentado en el VIII Congreso Nacional de Recreación, Bogotá.
- Carratalá, V., & García, A. (1999). Diferencias en las motivaciones y actividades de ocio y tiempo libre entre adolescentes deportistas y no deportistas. *Revista motricidad*. 5, 111-131. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/viewFile/56147/33985>.
- Cerdá, H. (1993). *Cómo elaborar proyectos: Diseño, ejecución y evaluación de proyectos sociales, económicos y educativos*. (4a Ed.). Bogotá: Magisterio
- Cuenca, M. (2009). *Ocio humanista*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- D Altamirano. (2010, junio 19). La educación física en el nivel de educación secundaria [web log post]. Recuperado de <http://investigadoresdeeducacinfisicaenper.blogspot.com/2010/06/definicion-de-deporte.html>.
- Cortes, S., Escobar, J., & Pedraza, L. (2005). Percepción y uso del tiempo libre de las y los jóvenes de la facultad de trabajo social, universidad de la Salle (Tesis de pregrado). Universidad De La Salle, Bogotá. Recuperado de <http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/13231/00781902.pdf?sequence=1>
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182–185.
- Duch, L. (1997). *La educación y la crisis en la modernidad*. Barcelona: Paidós.

Duque, H. C., Franco, S. A., y Escobar, Ch., A. (2008). *Fundamentos conceptuales del ocio crítico desde una perspectiva latinoamericana* (Tesis de maestría). Universidad de Antioquia, Medellín.

Duran, Y., & Ledezma, G. (2015). *Aprovechando el tiempo libre a través del trabajo lúdico recreativo con los niños del grado 5° del centro educativo de nuevo sucre*. (Tesis de especialización). Fundación Universitaria los Libertadores, Majagual, Sucre. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/493/DuranMolinaYaneth.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Educación en ocio y tiempo libre. (2011, 2 mayo). Aportes de Erich Weber a la educación en tiempo libre. [Web log post]. Recuperado de <http://educacionentempolibre.blogspot.com/>.

García, J., Pérez, R. (2010). Tiempo libre en adolescentes escolarizados de dos clases sociales de Costa Rica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8 (1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315079021>

Gerlero, J. (n.d.). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la recreación*. Universidad Nacional del Comahue. Argentina.

Gil, P.A. (2003). *Animación y dinámica de grupos deportivos*. Sevilla: Wanceullen.

Hermoso, Y. (2009). *Estudio de la ocupación del tiempo libre de la población escolar y su participación en actividades extraescolares* (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga. Recuperado de <https://docplayer.es/181706-Estudio-de-la-ocupacion-del-tiempo-libre-de-la-poblacion-escolar-y-su-participacion-en-actividades-extraescolares.html>.



- Hernández, A., & Morales, V. (2008). Una revisión teórica: Ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *Revista Digital*, 13(127).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Huizinga, J. (2007). *Homo ludens*. Madrid: Alianza.
- Hurtado, O., Ochoa, D. (2011). *Análisis del uso del tiempo libre en estudiantes de grado 9º, de dos instituciones educativas una pública y una privada de Cali y sus repercusiones en su entorno social y cultural* (Tesis de pregrado). Universidad del Valle, Santiago de Cali. Recuperado de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/9669/1/CB-0456026-LCS.pdf>.
- Marina, J. A. (2006). *Aprender a Convivir*. Barcelona: Ariel.
- Mendoza, G. (2017). *La lúdica y el deporte como estrategia de integración social en niños del INEM Simon Bolivar de Santa Marta* (Tesis de especialización). Fundación Universitaria Los Libertadores, Santamarta.
- Mosquera, J., & Galindo, J. (2010). *Utilización del tiempo libre como factor protector y de riesgo para el consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes afro desplazados de la ciudadela Tokio en Pereira* (Tesis de pregrado). Universidad Tecnológica de Pereira, Pereira. Recuperado de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/1966/3064812M912.pdf?sequence=1>.
- Murillo, L. (2015). *Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15-18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el municipio de ataco*. (Tesis de maestría), Universidad del Tolima, Ibagué. Recuperado de

<http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1483/1/RIUT-BHA-spa-2015->

[Utilizaci%C3%B3n%20del%20tiempo%20libre%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20juvenil%20de%202015-](http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1483/1/RIUT-BHA-spa-2015-Utilizaci%C3%B3n%20del%20tiempo%20libre%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20juvenil%20de%202015-)

[18%20a%C3%B1os%20del%20Corregimiento%20de%20Santiago%20P%C3%A9rez.pdf](http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1483/1/RIUT-BHA-spa-2015-18%20a%C3%B1os%20del%20Corregimiento%20de%20Santiago%20P%C3%A9rez.pdf)

Orbegoso, A. (2016). La motivación intrínseca según Ryan & Deci y algunas recomendaciones para maestros. *Educare, Revista Científica de Educação*, 2(1), 75-93. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.19141/2447-5432/lumen.v2.n1.p.75-93>.

Pestana, J. V. (2007). *Aspectos complejos del tiempo libre y el sí mismo. Una investigación a partir de ejercicios teatrales*. (Tesis doctoral). Universitat de Barcelona, Barcelona.

Pérez, Al. (2003) *Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

Pugmire – Stoy, M. C. (1996). *El juego espontáneo: vehículo de aprendizaje y comunicación*. Nárcea

Roa, M. (2017). *El binomio ocio – familia desde el enfoque del ocio humanista: El caso de las familias de la Caja de Compensación Familiar del Huila (Neiva, Colombia)* (Tesis de doctoral). Universidad de Deusto, Bilbao, España.

Romero, G., & Munevar, E. (2012). *Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas del grado pre-escolar del colegio claretiano de la localidad séptima de Bogotá* (Tesis de pregrado). Universidad Libre, Bogotá. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9069/ESTRATEGIA%20LUDICA%20PARA%20EL%20APROVECHAMIENTO%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Russell, B. (1989). *Elogio de la ociosidad*. Barcelona: Edhasa.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.  
doi:10.1006/ceps.1999.1020.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037//0003-066x.55.1.68.
- Sánchez, J. L. (2014). Las actividades académicas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDeportes.com Revista Digital*, 9(196). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Trigo, E. (1999). *Creatividad, motricidad y formación de colaboradores: Una experiencia de investigación colaborativa* (Tesis de pregrado). Universidad da Coruña, España.
- Trigo, E. & Montoya, H. (2014). *Motricidad Humana: política, teorías y vivencias*. (2a Ed.). Bogotá: Instituto Internacional del Saber.
- Weber, E. (1969). *El problema del tiempo libre*. Madrid: Editora Nacional.
- WLRA. (1994). Carta internacional de la educación del ocio de la Asociación Mundial de Ocio. *Revista ELRA* (European Leisure and Recreation Association), Summer

## Anexos

### Anexo A. Encuesta a estudiantes

<b>NOMBRE:</b>	
----------------	--

<b>GRADO:</b>	
---------------	--

<b>GENERO:</b>	<b>MASCULINO</b>		<b>FEMENINO</b>	
----------------	------------------	--	-----------------	--

	<b>RANGO DE EDAD</b>	
<b>1.</b>	<b>MENOR DE 15 AÑOS</b>	
<b>2.</b>	<b>DE 15 A 17 AÑOS</b>	
<b>3.</b>	<b>DE 18 A 23 AÑOS</b>	

### DESCRIPCION DE OCIO

De los siguientes conceptos, cual es para usted el ocio? (Marque con X una sola respuesta)

<b>1.</b>	Tiempo en el que no se realiza ninguna actividad que sea favorable para la vida.	
<b>2.</b>	Realizar actividades de bienestar, recreación y descanso.	
<b>3.</b>	Tiempo libre utilizado para hacer actividades diferentes al trabajo que nos ayudan a distraernos y relajarnos.	
<b>4.</b>	Experiencia gratificante del ser humano, realizada libremente en el tiempo no Dedicado al trabajo.	
<b>5.</b>	Aprovechamiento efectivo del tiempo libre a través de actividades que fortalezca Cuerpo, mente y espíritu.	

¿En qué medida es importante el ocio para usted? (Marque con X una sola respuesta)

1. Nada importante		2. Poco importante	
3. Bastante importante		4. Muy Importante	

¿Qué aspecto positivo considera que le puede aportar el ocio o el tiempo libre para usted?

(marque con X Una sola respuesta)

1. Descanso		4. Relajación	
2. Compartir		5. Experiencias nuevas	
3. Distracción		6. Mejorar calidad de vida	

Indique cuáles de las siguientes actividades realiza con frecuencia en su tiempo libre o tiempo de ocio (Seleccione solamente cinco (5) respuestas):

	ACTIVIDAD	RESPUESTA
1.	Hacer deporte	
2.	Ver televisión	
3.	Ir al cine	
4.	Leer cuentos u otras lecturas	
5.	Visitar ciudades, pueblos, museos y lugares históricos	
6.	Escuchar música o ir a conciertos	
7.	Compartir en familia	
8.	Jugar con videojuegos y/o maquinitas	
9.	Hacer excursiones a la naturaleza	
10.	Salir o estar con otras familias amigas	
11.	Ir a una iglesia	
12.	Hacer manualidades o trabajos artísticos	
13.	Celebrar fiestas en casa	
14.	Ayudar a gente necesitada	
15.	Acudir a espectáculos folclóricos o teatrales.	

Con que Frecuencia realiza las actividades que acaba de destacar:

1. Entre Semana		2. Fines de Semana		3. En Vacaciones		4. Ocasionalmente	
-----------------	--	--------------------	--	------------------	--	-------------------	--

¿Cuánto tiempo le dedica a las actividades escogidas anteriormente?

1. Menos de una hora		2. Entre una y dos horas		3. Entre dos y tres horas		4. Más de tres horas	
----------------------	--	--------------------------	--	---------------------------	--	----------------------	--

¿Qué valores considera usted que se desarrolla mayormente en sus actividades de ocio y tiempo libre? (marcar con X 3 valores):

1. Solidaridad		2. Empatía		3. Honradez	
4. Respeto		5. Alegría		6. Libertad	
7. Responsabilidad		8. Justicia		9. Satisfacción	
10. Autonomía		11. Creatividad		12. Otro ¿Cuál?	

¿Las actividades desarrolladas ayudan en el tiempo libre a unir la familia? (Marca con X una sola respuesta):

1. Siempre		2. Muchas veces		3. Algunas veces		4. Nunca	
------------	--	-----------------	--	------------------	--	----------	--

¿Indique que estrategia debería utilizar el colegio normal superior para crear conciencia sobre el uso adecuado del tiempo libre? (Marca con una X una sola respuesta):

1. Campañas publicitarias por radio		5. Campañas publicitarias por televisión	
2. Perifoneo		6. Asesorías	
3. Cartelera Informativas		8. Otro ¿Cuál?	
4. Boletines de Información			

## Anexo B. Oficio solicitud de permiso

Neiva, octubre 18 del 2018

Rector  
LIBARDO PERDOMO CEBALLOS  
Ciudad

Cordial saludo


La presente es para solicitar el permiso para aplicar una encuesta a los estudiantes de los grados decimos y onces, de la escuela normal superior de Neiva, la cual nos sirve como instrumento de investigación para el desarrollo de nuestro trabajo de grado.

Atentamente



Nicolás Parra

RAFAEL POLANIA Gr.  
Rafael Polania



Deibyn Garcia  
Deibyn Garcia

Estudiantes del programa de educación física, recreación y deportes

Universidad Surcolombiana