

## **EL USO ESTRATÉGICO DEL TIEMPO LIBRE: CLAVE PARA EL DESARROLLO INTEGRAL Y LA IDENTIDAD EN JÓVENES**

**María Alejandra Zamora Urdaneta**

mazuale@gmail.com

*Tipo de Trabajo: Ensayo*

*Fecha Recepción: octubre 2025 Fecha Aceptación: noviembre 2025 Fecha Publicación: diciembre 2025*

### **Introducción**

El uso del tiempo libre constituye un factor determinante en el desarrollo integral y la calidad de vida de los individuos, particularmente en la etapa de la juventud. No obstante, en la sociedad contemporánea se observa una limitación en el "buen uso" de este tiempo, siendo sustituido a menudo por el consumo pasivo de contenidos en redes sociales y la búsqueda de la visibilidad digital. Este fenómeno plantea la necesidad de revalorizar y comprender la dimensión formativa y recreativa del tiempo que se dispone fuera de las obligaciones académicas y laborales.

El concepto de tiempo libre, definido por autores como Enrique Chavez Ceballos (2014) como el conjunto de actividades para descansar, divertirse y desarrollar la participación social, resalta su potencial más allá del simple 'no hacer'. Este buen uso no solo libera el estrés, sino que amplía habilidades motrices y mejora la actitud. El objetivo de este artículo es analizar la relevancia del aprovechamiento organizado del tiempo libre como herramienta para el enriquecimiento mental, la consolidación de la personalidad y el aumento de la autoestima en los jóvenes, así como su función preventiva ante influencias negativas.

La metodología empleada se basa en una revisión documental y análisis teórico de conceptos claves sobre el ocio, la recreación y la gestión del tiempo en adolescentes. El artículo se estructura en tres grandes secciones: la conceptualización del tiempo libre y el ocio digital en la juventud, la exposición de actividades enriquecedoras y sus beneficios en el desarrollo personal, y finalmente,

la discusión sobre el rol de la organización familiar y personal como eje central para un aprovechamiento efectivo.

### Desarrollo

## **El Tiempo Libre como Escenario de Desarrollo y Fortalecimiento de la Identidad**

El concepto de tiempo libre ha sido históricamente estudiado y posee una riqueza dimensional que trasciende la mera ausencia de obligación o la desocupación. Desde una perspectiva académica, el tiempo libre se define como el espacio temporal que queda disponible tras la satisfacción de las responsabilidades biológicas (dormir, comer) y socioeconómicas (trabajo, estudio).

En este contexto, la conceptualización de Enrique Chavez Ceballos (2014) es fundamental, pues en su marco teórico sobre el tiempo libre, lo postula como un conjunto de actividades que un individuo realiza con una triple función esencial: descansar, divertirse y desarrollar su participación social. Esta tríada es crucial, ya que convierte el tiempo disponible en un recurso estratégico para el crecimiento personal y social, distinguiéndolo del tiempo *residual* o simplemente *ocioso*.

Es vital establecer una clara distinción terminológica entre los conceptos asociados:

**Tiempo Libre:** La categoría cuantitativa o cronológica, es decir, el espacio de horas no destinadas a obligaciones.

**Ocio:** La categoría cualitativa o la actitud. Es la manera en que se ocupa el tiempo libre, enfocada en la gratificación, el autodesarrollo o el entretenimiento desinteresado. El teórico Cuenca (2000) lo define desde una perspectiva humanista, enfatizando su cualidad liberadora y formativa.

**Recreación:** Las actividades específicas, planificadas o espontáneas, realizadas durante el tiempo libre para restaurar la energía, divertir o desarrollar habilidades. La recreación posee un carácter activo y reparador.

### **La Limitación del Ocio Pasivo: El Desafío del Consumo Digital**

En la juventud contemporánea, la tecnología ha generado una paradoja en el uso del tiempo libre: mientras la disponibilidad horaria permanece, su **calidad formativa** ha disminuido ante la irrupción del ocio pasivo digital. La observación de Zamora es contundente: el buen uso del tiempo libre "se ha limitado a estar usando el celular y ver la gran variedad de publicaciones de personas que solo quieren ser 'influencer'". Este patrón de consumo pasivo y exposición constante a plataformas digitales, redes sociales y videojuegos, genera una serie de limitaciones críticas que socavan los beneficios del tiempo libre definidos por Chavez Ceballos (2014):

**Deterioro Psicoemocional por Comparación Social:** El seguimiento de "influencers" y la búsqueda de validación en línea fomentan la comparación social constante, lo que puede conducir, según especialistas como Steiner-Adair (2018), al desarrollo de ansiedad, menor autoestima y, en casos graves, a una imagen corporal distorsionada. El tiempo libre, en lugar de ser un espacio de refugio y autoconocimiento, se transforma en un espacio de juicio y rendimiento social.

**Riesgo de Aislamiento y Reducción de Habilidades Sociales:** La hiperconexión mediada por pantallas limita las interacciones sociales directas, comprometiendo la dimensión de participación social mencionada por Chavez Ceballos. Expertos del Child Mind Institute (2019) advierten que la dependencia de la comunicación en línea puede generar una "discapacidad no verbal", al volverse invisibles el lenguaje corporal y la expresión facial, dificultando la consolidación de relaciones significativas y la resolución de conflictos.

**Desplazamiento de Actividades Productivas:** La dedicación excesiva a las pantallas (a menudo excediendo las dos o tres horas diarias) desplaza directamente el tiempo disponible para actividades de ocio activo y enriquecedor. Este fenómeno previene el desarrollo de actividades formativas mencionadas en el texto, tales como **aprender un oficio, practicar un deporte, leer, o la exploración de nuevos lugares**, lo que impacta negativamente la condición fisiológica y la creatividad (BINASSS, 2005).

**Actividades Enriquecedoras: Clave para el Bienestar Juvenil**

La inversión estratégica del tiempo libre se constituye como una práctica fundamental para el bienestar biopsicosocial del adolescente, trascendiendo su función meramente compensatoria. En este apartado, se detallan los beneficios psicológicos derivados de un ocio activo y se exponen las categorías de actividades que catalizan el desarrollo integral de la juventud.

### **Beneficios Psicológicos y Emocionales**

El buen uso del tiempo libre se erige como una herramienta terapéutica y profiláctica, capaz de mitigar las presiones inherentes a la etapa juvenil y al entorno académico.

**Liberación del Estrés Diario y Optimización de la Actitud:** Tal como lo destaca la autora María Zamora, la participación en actividades recreativas elegidas libremente permite liberar el estrés diario acumulado y mejorar significativamente la actitud ante las situaciones cotidianas. Este proceso de descarga emocional, ya sea mediante el ejercicio o la inmersión en un *hobby* placentero, opera como un mecanismo de resiliencia emocional, previniendo que la tensión se cronifique y derive en cuadros de ansiedad o irritabilidad. La capacidad de *desconectar* de las obligaciones para *reconectar* con el placer y el propósito es esencial para restaurar el equilibrio mental.

**Fortalecimiento de la Identidad y la Autoestima:** De acuerdo con Jose Vicente Pestana (2010), la correcta organización del tiempo libre brinda un abanico de posibilidades recreativas que son directamente proporcionales al fortalecimiento de la identidad y al aumento de la seguridad en sí mismo. La dedicación constante a una actividad valorada por el joven —ya sea un deporte, un arte o el aprendizaje de un idioma— genera un sentido de maestría y competencia, elementos pilares de una autoestima robusta. La identidad se consolida a través de la elección y la excelencia en el ocio, permitiendo que el joven "enriquezca su mente, su personalidad" y se reconozca como un individuo capaz y autónomo (Zamora, s.f.). Este autoconcepto positivo actúa como un factor protector que disminuye la vulnerabilidad a ser "influenciados por grupos de riesgo con actividades

perjudiciales o negativas" (Pestana, 2010), pues su fuente de validación reside en el logro personal, y no en la aprobación externa de terceros.

### **Categorías de Actividades para el Enriquecimiento Mental y Personal**

El enriquecimiento del tiempo libre no se limita al descanso, sino que impulsa al joven a explorar sus potencialidades bajo el principio de que "no existen límites para hacer lo que se quiere" siempre y cuando se aproveche el tiempo de manera consciente (Zamora, s.f.). Las actividades se pueden clasificar en tres ejes principales:

#### **Desarrollo de Habilidades y Oficios**

El tiempo libre ofrece un entorno propicio para el desarrollo cognitivo y la adquisición de destrezas que complementan la formación académica tradicional.

Aprendizaje de un Nuevo Idioma u Oficio: La dedicación a aprender un nuevo idioma no solo amplía las perspectivas culturales y laborales futuras, sino que estimula funciones cerebrales clave, como la memoria y la atención ejecutiva. De manera análoga, la adquisición de un oficio o una habilidad práctica (como la programación, la carpintería, la música o la cocina) brinda al joven un conocimiento útil y tangible, reforzando su sensación de competencia y su capacidad de ser productivo fuera del entorno escolar.

#### **Recreación Activa y Físico-Motriz**

Las actividades que implican movimiento y esfuerzo físico son esenciales para la salud integral y el desarrollo de la coordinación.

Práctica de un Deporte y Desarrollo de Habilidades Motrices: El compromiso con la práctica de un deporte (individual o colectivo) o con cualquier forma de recreación activa satisface la necesidad biológica de movimiento. Esto no solo mejora la condición fisiológica general y la prevención de enfermedades, sino que permite ampliar las habilidades de motricidad (fina o gruesa) de manera lúdica (Zamora, s.f.). Además, los deportes de equipo enseñan valores como la disciplina, la cooperación y la gestión de la frustración, habilidades sociales cruciales que se trasladan a otros ámbitos de la vida.

### **Exploración, Relación Social y Autoconocimiento**

El ocio activo también se enfoca en la expansión de la visión del mundo y el fortalecimiento de los lazos afectivos.

Conocer Nuevos Lugares y Disfrutar de Tiempo Personal: Conocer nuevos lugares mediante viajes o excursiones promueve la curiosidad intelectual y el aprendizaje experiencial, exponiendo al joven a diversas realidades que amplían su horizonte cultural (Pestana, 2010). Igualmente, disfrutar de tiempo personal (o el autocuidado) sin la mediación de dispositivos permite la reflexión y el autoconocimiento, esencial para la toma de decisiones informadas y el manejo de las emociones propias.

Fortalecimiento de Vínculos: El tiempo libre es, por naturaleza, el espacio ideal para disfrutar de *hobbies*, amistades y familiares (Pestana, 2010), cultivando las redes de apoyo emocional y la participación social de la que hablaba Chavez Ceballos. Estas interacciones directas y significativas son irremplazables para el desarrollo de la empatía y la inteligencia emocional.

### **Actividades Enriquecedoras: Clave para el Bienestar Juvenil**

Beneficios Psicológicos y Emocionales: Desarrollo de cómo el buen uso del tiempo libre ayuda a liberar el estrés diario, mejora la actitud y potencia la autoestima. Se deben desarrollar ejemplos de actividades:

Habilidades y Oficios: Aprender un nuevo idioma u oficio.

Recreación Activa: Práctica de un deporte y desarrollo de habilidades motrices (finas o gruesas).

Exploración y Autoconocimiento: Conocer nuevos lugares y disfrutar de tiempo personal.

Impacto Social y Fortalecimiento de la Identidad: Según Jose Vicente Pestana (2010), la organización permite una variedad de actividades que fortalecen la identidad y la seguridad en sí mismo. Se plantea la idea de que estas actividades ofrecen una alternativa al riesgo de ser "influenciados por grupos de riesgo con actividades perjudiciales o negativas".

## **El Rol de la Organización y la Orientación Familiar**

La Importancia de la Organización Personal: Énfasis en el llamado a la organización personal para "tener un buen uso de ese tiempo libre". Se puede incluir un subtema sobre técnicas de gestión del tiempo para adolescentes.

La Corresponsabilidad de los Padres: Desarrollo del papel prioritario de los padres en cuidar y brindar oportunidades de recreación post-clases, disminuyendo el ocio no productivo.

### **Conclusión**

La investigación y el análisis teórico desarrollado a lo largo de este artículo confirman categóricamente que el tiempo libre es mucho más que un vacío en la agenda o un simple período de inactividad. Se consolida como una poderosa ventana de oportunidad para el desarrollo holístico e integral de la juventud. El propósito central de este estudio se valida plenamente al establecer una correlación directa y positiva: el uso estratégico y la organización consciente del tiempo disponible, fuera de las obligaciones académicas o laborales, es un factor clave que potencia el enriquecimiento mental, favorece la consolidación de la personalidad y se traduce en un aumento tangible de la seguridad en sí mismo.

En este sentido, la organización de este tiempo no se limita a las funciones básicas de descanso y diversión, sino que actúa como un factor protector fundamental. Al proporcionar un espacio para la autoexploración y el logro personal (a través de oficios, deportes o *hobbies*), el joven desarrolla un sentido de competencia y maestría. Esta autoestima fortalecida tiene un efecto disuasivo crucial: minimiza la dependencia de la validación externa y, por consiguiente, disuade a los jóvenes de ser influenciados por entornos negativos o grupos de riesgo con actividades perjudiciales. Ante el creciente desafío del ocio pasivo digital —caracterizado por la dependencia de celulares y redes sociales—, se hace imperativa la promoción de una transición cultural hacia un ocio activo y productivo.

Esta transición requiere un esfuerzo coordinado a nivel social y familiar: Rol de los Sistemas Educativos y Comunitarios: Se recomienda con urgencia a los

sistemas educativos incorporar la educación para la gestión del tiempo y del ocio dentro de sus currículos. Asimismo, las comunidades deben priorizar la oferta de alternativas de ocio estructurado, accesible y atractivo para los jóvenes. Esto incluye el apoyo a la práctica deportiva organizada, la facilitación de talleres para el aprendizaje de oficios y la promoción de espacios para el desarrollo de *hobbies* creativos o intelectuales. Corresponsabilidad Parental: Es fundamental que los padres asuman su rol prioritario de orientar y brindar oportunidades para la recreación post-clases. Al estructurar y cuidar este tiempo, se asegura que el adolescente se enfoque en actividades de provecho que ayuden a disminuir el ocio improductivo y eviten la mera desocupación.

### Referencias

- Álvarez de Zayas, C. M. (1995). *La pedagogía como ciencia*. Editorial Pueblo y Educación.
- Arráez, O. J. (2013). Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18(185), 1–6.  
<https://www.efdeportes.com/efd185/educar-para-la-buena-utilizacion-del-tiempo-libre.htm>
- Bally, G. (1986). *El Juego como expresión de libertad*. Fondo de Cultura Económica.
- Beloki, N., Darretxe, L., Gezuraga, M., & Remiro, A. (2022). Tiempo libre educativo para el desarrollo comunitario. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 52(2), 357–375.  
<https://doi.org/10.48102/rlee.2022.52.2.396>
- Camargo Casadiego, Y. M., & Bejas Monzant, M. (2021). Actividades institucionales para el uso del tiempo libre de los alumnos. *Revista De Propuestas Educativas*, 2(4), 155–171.  
<https://doi.org/10.33996/propuestas.v2i4.228>
- Cuenca, M. (2000). *Ocio Humanista, dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Publicaciones de la Universidad de Deusto.

- De Grazia, S. (1966). *Tiempo, trabajo y Ocio*. Tecnos.
- De los Reyes, L. R. P. (2020). Actividades recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. En *Educación y pedagogía en las ciencias de la cultura física y el deporte* (pp. 84–97).
- De Valenzuela Bandín, Á. L., García, R. M., & Arias, D. M. E. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón: Revista de pedagogía*, 73(1), 161–180.  
<https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/83201>
- Felizzola, Y. (2021). *El Tiempo Libre como Espacio de Aprendizaje, Crecimiento Personal y Proyección Profesional*. [Tesis de Grado/Maestría]. Universidad Piloto de Colombia.  
<http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11343>
- Hurtado, C. A. (2008). *Funlibre*. Centro de Documentación Virtual en Recreación, Tiempo Libre y Ocio.  
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso10/CHuertas.html>
- Martínez, G. H. & Caraballo O. J. V. (2023). Estrategias para el aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Liceo La Pradera. *GADE: Revista Científica*, 3(4), 115-136.  
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9094326.pdf>
- Noda Rabelo, Y., Cuesta Martínez, L. A., Pérez Sánchez, A., Bolufé Fernández, Z., & Díaz Leal, Y. (2024). El tiempo libre y la recreación, en el contexto de las Escuelas de Iniciación Deportiva. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 19(2), e1674.  
<https://doi.org/10.46642/efd.v28i300.3339>
- Noroña Nieto, V. I. (2025). Las actividades recreativas en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Revisión sistemática. *Journal of Science and Research*, 10(2), 97–112.

- Pestana, J. V. (2010). *[Título del texto]* sobre la organización del tiempo libre: Actividades recreativas que fortalecerán su identidad y aumentarán su seguridad en sí mismo. *[Fuente o Editorial]*.
- Prado, R. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118–140.
- Roa Cruz, Á. M., & Sánchez Arboleda, K. J. (2018). Tiempo libre: una fuente de vida en la educación. *Paideia Surcolombiana*, (23), 16–23.  
<https://doi.org/10.25054/01240307.1664>
- Sandoval Jaramillo, M. L., Carrasco Coca, O. R., Pérez Sánchez, A., & Tapia Pazmiño, J. G. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541–556.
- Valdez, D. (2000). *La ludoteca: una alternativa de educación para el uso del tiempo libre*. Colofón.
- Villa, J. A. R., Sosa, O. P., & Félix, J. M. (2017). Estudio descriptivo del empleo de tiempo libre en estudiantes de la escuela secundaria Artemisa Córdova de Moreno, Sonora México. *EmásF: Revista digital de Educación Física*, (48), 96–107.
- Zamora, M. (s.f.). *Artículo tiempo libre (2)*. [Documento no publicado/Manuscrito inédito].