

Artículo original

Preferencia en la práctica de actividades durante el tiempo libre en estudiantes universitarios del Tecnológico Nacional de México (TecNM)

Miguel Conchas Ramírez¹, Yunuen Socorro Rangel Ledezma^{1}, Lucía Concepción Palma Gardea¹, Raúl Josué Nájera Longória¹, Pamela Franco Díaz¹*

¹Universidad Autónoma de Chihuahua, México. *Correspondencia: yrangel@uach.mx

Resumen

El presente trabajo forma parte de una investigación para identificar la preferencia de la práctica de actividades por estudiantes de nivel superior según la importancia que le dan, quienes practican actividades extraescolares, las cuales son proporcionadas por el TecNM, dentro de sus instalaciones. El uso de tiempo libre es importante porque las actividades realizadas en éste pueden contribuir o no en el desarrollo integral tanto personal como profesional, ya que incorpora además de conocimiento, habilidades para desempeñarse e interactuar socialmente en el mundo laboral. Con una metodología cuantitativa, no experimental y transversal. Preparando el instrumento de forma virtual mediante Google formularios. Para ello, se solicitó el apoyo de los coordinadores de actividad extraescolar para la aplicación del cuestionario de Maurice Pierón, se obtuvieron 670 respuesta de estudiantes de las diferentes carreras dentro de la institución. En los resultados obtenidos se presentan diferencias significativas entre hombres y mujeres, los primeros inclinándose a la parte electrónica y las mujeres hacia las relaciones sociales y trabajo independiente. En conclusión, a pesar de la variabilidad en la importancia de actividades en tiempo libre, por alguna razón se inclinan hacia las mujeres y los hombres, según las facilidades y el contexto.

Palabra clave: Actividades extraescolares, estudiantes, educación superior, estilo de vida, tiempo libre.

Abstract

This work is part of a study to identify the preference for extracurricular activities among higher education students based on the importance they place on them. These activities are provided by the TecNM within its facilities. The use of free time is important because the activities carried out during this time may or may not contribute to comprehensive personal and professional development, as it incorporates, in addition to knowledge, skills for performing and interacting socially in the workplace. Using a quantitative, non-experimental, and cross-sectional methodology, the instrument was prepared virtually using Google Forms. To this end, the support of the extracurricular activity coordinators was requested for the administration of the Maurice Pierón questionnaire. Six hundred and seventy responses were obtained from students from different programs within the institution. The results show significant differences between men and women, with men leaning more toward electronic activities and women toward social relationships and independent work. In conclusion, despite the variability in the importance of leisure activities, for some reason they lean towards women and men, depending on the facilities and the context.

Key words: Recreational activities, students, higher education, lifestyle, free time

Introducción

El uso del tiempo libre es comprendido de diversas aristas, según la disciplina que la estudia y la visión presentada, en general se le da la concepción del espacio temporal donde se realizan actividades elegidas de forma libre, ya que se realizan fuera de las obligaciones laborales, académicas o domésticas. Cuando es dedicado o gestionado con actividades las cuales, contribuyen en el desarrollo en la edad que la practique. Es decir, el papel que juega el uso del tiempo libre se considera fundamental en el desarrollo de las personas a todas las edades, si es gestionado de forma positiva contribuye más allá de generar autonomía, sensación de satisfacción personal, en especial cuando son en beneficio del desarrollo personal (1).

En décadas pasadas, el uso del tiempo libre se relacionaba con actividades al aire libre, juegos tradicionales o reuniones familiares. Sin embargo, las posibilidades de interactuar han ido cambiando conforme se realizan los avances tecnológicos y la globalización (2). Actualmente, es característico por la existencia de cambios acelerados en los estilos de vida, tecnología, así como en las formas de interacción social con relación a cantidad y calidad, ello, conlleva a modificaciones en las actividades realizadas en el tiempo libre (3).

La tecnología y virtualidad ha generado cambios en la gestión del tiempo libre. Ahora, los jóvenes cuentan con acceso casi inmediato a una gran cantidad de información y entretenimiento a través de los dispositivos electrónicos como los celulares, tabletas y computadoras. Sin embargo, puede ser una situación que tienen sus pros y contras, por ejemplo, la tecnología puede ser una herramienta de aprendizaje y adquisición de conocimientos, como en las plataformas educativas, cursos en línea, tutoriales y recursos multimedia, los cuales permiten la adquisición de valiosas competencias. Por otra parte, muchos jóvenes prefieren dedicar su tiempo libre a actividades de ocio como videojuegos, redes sociales (Facebook, Instagram, Tik Tok), escuchar música o ver televisión (4-6).

Lo anterior, genera grandes desafíos para padres, docentes y jóvenes, ya que el uso excesivo de dispositivos electrónicos puede presentar consecuencias negativas en la salud física y mental. Las preferencias de los jóvenes en las actividades en su tiempo libre varían según el género. Las mujeres suelen preferir las actividades sociales como salir con amigos o amigas a tiendas o parque, así como estar en familia; en el caso de los hombres prefieren jugar videojuegos, ir de compras y leer libros. Esto refuerza lazos afectivos, así como contribuyen a la generación de redes de apoyo social que contribuyen a una sensación de bienestar. Ambos tipos de preferencias pudieran estar influenciadas por factores culturales, sociales o personales. Sin embargo, es importante tener en cuenta que no son determinantes, es decir, pueden variar con relación al contexto socioeconómico, la edad, los intereses, los gustos, hasta la época (3).

En un estudio realizado con 366 estudiantes de Buenos Aires, Argentina, encontró que la principal actividad para las mujeres era reunirse con amigos, seguido de hacer algún deporte y luego pasar el rato en la calle, parque o centro comercial; en el caso de los hombres, la actividad preferida era la realización de deporte, seguida de reunirse con amigos y finalmente jugar videojuegos. Lo anterior refleja la necesidad de socialización, aunque se ve presente la influencia de actividades virtuales y tecnológicas (7).

Las actividades realizadas en el tiempo libre desempeñan un papel importante en la vida de los estudiantes universitarios. Estas pueden ser un espacio para la relajación, el esparcimiento y la reflexión, lo que ayuda a reducir el estrés y mejorar la salud mental. La vida universitaria suele estar formada por altas demandas académicas, así como presión constante por un adecuado rendimiento y la necesidad de adaptarse a nuevas responsabilidades. Por ello, el tiempo libre se convierte en un recurso valioso para mantener el equilibrio y prevenir el agotamiento. Cuando se dedican en su tiempo libre, a actividades enriquecedoras, como la práctica de deportes, el aprendizaje de nuevas habilidades o la interacción social, se fomenta la autoconfianza y la resiliencia, cualidades que son clave para la autonomía y desarrollo de una identidad sólida (8). Además, si es aprovechado, puede ser una oportunidad para explorar intereses personales, descubrir vocaciones, fortalecer competencias transversales y habilidades blandas.

La práctica de diversas actividades en estudiantes universitarios es esencial para su desarrollo integral, ya que no solo contribuye al aprendizaje académico, sino también promueve habilidades sociales, emocionales y físicas fundamentales en su vida profesional y personal. Las actividades extracurriculares, como la participación de estudiantes en situaciones culturales, de voluntariado, deportivo, artísticos, ofrecen un espacio para el crecimiento personal y de interacción social.

Estas experiencias complementan la formación académica y preparan a los estudiantes con habilidades blandas para enfrentar los retos del mundo laboral. Entre estas se encuentran el liderazgo, empatía, adaptabilidad, pensamiento crítico. Es decir, se destacan las características más solicitadas por las empresas en sus profesionales, más que solo el conocimiento de realizar, si no el desarrollar las habilidades blandas, con capacidad de trabajar en equipo, resolución de problemas y comunicarse de forma efectiva (2).

Tanto el acceso como el disfrute del tiempo libre, se encuentra vinculado por cuestiones de equidad e inclusión social. No todas las personas tienen las mismas oportunidades de participar en actividades recreativas o culturales por diferentes circunstancias. Se reconoce el ocio como un derecho humano esencial para el desarrollo pleno de las personas. En ese sentido, existe la necesidad que las instituciones educativas, gobiernos y sociedad civil trabajen en conjunto para garantizar que el tiempo libre sea un espacio de inclusión, diversidad y respeto (9).

Debido a lo anterior, los estudiantes del Tecnológico Nacional de México (TecNM) cuentan con una amplia gama de opciones para elegir y realizar actividades extraescolares durante cursan su carrera, entre ellas se encuentran actividades culturales, deportivas, artísticas y cívicas, con ello se promueven las actividades y se generan hábitos adecuados de ocio y esparcimiento, ya apoyado por lo mencionado por la Ley General de Educación Superior (10), con el desarrollo de diversas habilidades con la finalidad de contribuir en la vida laboral de los futuros profesionistas.

El presente trabajo se realizó con jóvenes que participan en actividades extraescolares, los cuales ocupan parte de su tiempo libre en alguna de las diversas actividades ofrecidas por su institución educativa TecNM y con la finalidad de conocer los gustos que tienen para el uso del resto de su tiempo libre, por ello se presentó esta identificación. El objetivo de la presente investigación fue identificar la preferencia de la práctica de actividades por estudiantes de nivel superior según la importancia que le dan, de quienes practican actividades extraescolares del TecNM.

Material y métodos

Para este trabajo se utilizó la metodología cuantitativa, no experimental de corte transversal con la aplicación del cuestionario, dirigido a estudiantes de diferentes partes del país pertenecientes al TecNM y con la realización de una actividad extraescolar dentro de las instalaciones de éste. Se tomó como base el Cuestionario de hábitos de actividad física de Maurice Pierón (11), el cual se aprovechó la herramienta de Google forms, para informatizarlo y con ello poder hacer amplia la cobertura de aplicación. Una vez terminado este proceso se hablaron con las autoridades a nivel nacional para la solicitud de permisos y la exposición de motivos de la investigación, de la cual se desprenden los presentes resultados. Posteriormente, se tuvo contacto con los responsables de las actividades extracurriculares para el apoyo, la distribución vía WhatsApp, así como de dar seguimiento a la aplicación del cuestionario. En todo momento los investigadores estuvieron al pendiente de dudas o situaciones que generaran problema para dar continuidad con el proceso de aplicación.

Dentro del cuestionario informatizado se encuentran las instrucciones, así como un consentimiento informado donde el estudiante se encuentra con la libertad de dar seguimiento en la resolución del cuestionario, al contestar no se le agradecía su participación y se cerraba el cuestionario, al contestar si deseó participar, en ese momento se empezaban a ver las preguntas del cuestionario, donde se hacía mención del grado de importancia de diversas actividades presentadas, según sus gustos y lo que realizarían en su tiempo libre.

El análisis realizado en el presente trabajo es una parte del proyecto, donde se tomó una pregunta dentro del cuestionario anexo mencionado la cual consta de 22 opciones específicas donde cada participante elige el grado de importancia para la realización durante su tiempo libre en una escala tipo Likert de 1 a 4 donde se inicia con 1 muy poco importante, 2 poco importante, 3 importante, 4 muy importante, a su vez se encuentra con un espacio extra por si las personas deseaban anotar otro tipo de actividad que consideren importante para su realización.

Una vez obtenida la base de datos se analizaron en Jamovi (12), donde se realizó una t de student según el sexo, para obtener la importancia de realización de actividades en el tiempo libre según los gustos de los participantes.

Resultados

Para esta investigación se obtuvo la participación de 670 estudiantes de nivel superior pertenecientes al TecNM, los cuales realizan actividad extracurricular como parte de su formación académica, con una media de edad de 20.8 (± 2.44) donde se compararon las actividades consideradas más relevantes para los estudiantes, separándolos entre hombres y mujeres, para obtener las diferencias significativas de la importancia de las actividades.

Los hombres refirieron dar mayor importancia a tocar un instrumento o cantar en coro, ver televisión o ver videos, jugar a cartas o con videojuegos. Por otra parte, el grado de importancia por parte de las mujeres varía en ganar dinero, estar y hablar con amigos o amigas, leer, realizar manualidades, pasar el tiempo a solas, ayudar en las tareas de casa y visitar a sus familiares. Sin embargo, existen diferencias por sexo en todos, ya que la importancia varía según los gustos, actividades, contexto y aprendizajes (Tabla 1).

Con relación a colocar otra opción de actividad realizada, los resultados se enfocaron a mecánica automotriz, aprender nuevas habilidades de utilidad en su vida cotidiana, asistir al gimnasio, cocinar, jugar con sus mascotas, estas respuestas se encontraron una o dos veces en el cuestionario aplicado, por lo cual no fueron consideradas en la relación reportada.

Tabla 1. Importancia de actividades en jóvenes de nivel superior

	Media ($\pm DE$)		
	Mujer	Hombre	p
Escuchar música	2.62 (± 1.03)	2.54 (± 1.09)	0.39
Tocar un instrumento o cantar en coro	2.17 (± 0.92)	2.46 (± 1.07)	0.00
Ver televisión y/o videos	1.84 (± 0.71)	2.02 (± 0.74)	0.00
Ganar dinero	3.01 (± 1.1)	2.81 (± 1.17)	0.02
Estar y hablar con mis amigos/as	2.69 (± 0.99)	2.54 (± 0.98)	0.04
Estar con mi novio/a	2.45 (± 1.09)	2.35 (± 1.08)	0.24
Jugar a cartas o con videojuegos/computadora	1.76 (± 0.79)	2.06 (± 0.86)	0.00
Leer	2.61 (± 1.00)	2.40 (± 0.98)	0.00
Participar en deportes competitivos	2.39 (± 0.96)	2.35 (± 1.01)	0.58
Acudir a espectáculos deportivos	2.11 (± 0.88)	2.06 (± 0.89)	0.53
Hacer los deberes del día	2.86 (± 1.07)	2.72 (± 1.13)	0.11
Ir a fiestas/bailar	1.93 (± 0.83)	20.02 (± 0.85)	0.20
Hacer manualidades (fotografía, coser, hacer cosas, etc.)	2.18 (± 0.87)	2.02 (± 0.86)	0.01
Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	2.73 (± 1.06)	2.53 (± 1.02)	0.01
Ir de compras	2.09 (± 0.82)	2.11 (± 0.86)	0.66
Ir al cine, conciertos, teatro	2.09 (± 0.83)	2.07 (± 0.88)	0.69
Hacer trabajo de voluntario o social	2.28 (± 0.92)	2.16 (± 0.91)	0.09
Ayudar en las tareas de casa	2.82 (± 1.05)	2.64 (± 1.06)	0.03
Ir a centros de jóvenes	2.00 (± 0.80)	1.94 (± 0.82)	0.34
Visitar a mis familiares	2.70 (± 1.08)	2.54 (± 1.10)	0.06
Practicar deportes recreativos	2.39 (± 1.03)	2.34 (± 1.03)	0.53
Hacer streaming	1.65 (± 0.80)	1.72 (± 0.80)	0.27

Fuente: creación propia

Discusión

Una vez observados los resultados y analizado con investigaciones anteriores con relación a los gustos y grado de importancia de actividades para realizar en el tiempo libre, si existe diferencia significativa, dirigiéndose a los hombres con situaciones electrónicas como ver televisión o jugar videojuegos (4–6), solo que ahí hacen el agregado del uso de las redes sociales, a su vez tocar un instrumento se presenta más en los masculinos.

Con relación a las mujeres se comparte con la presencia de la importancia de actividades sociales como estar y hablar con amigos o amigas y visitar a sus familiares (1), sin embargo, el pasar tiempo consigo misma también se encuentra presente en estos resultados ya que la lectura, las manualidades y pasar tiempo a solas conlleva lo contrario; la ayuda de tareas de casa puede presentarse por una influencia relacionada con los roles sociales presentes (13).

Conclusión

Se observa que el género influye aún en la importancia que se les da a las diversas actividades que se pueden realizar durante el tiempo libre, ya que tienen características similares las seleccionadas como significativas según el sexo de los participantes. Lo relacionado con la tecnología se inclina a los hombres; por otra parte, las interacciones sociales hacia las mujeres, existiendo también actividades que implican el aislamiento social. Y al conocer los gustos que se les dan los jóvenes a las actividades, es importante relacionarlo con su estilo de vida, al conjuntar lo que les gusta, como se encuentran en su tiempo libre, su contexto y con ello lo que realmente realizan.

Referencias

1. [ONU] O de las NU. Cumbre de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo Sostenible [Internet]. 2015. Disponible en: <https://www.un.org/es/conferences/environment/newyork 2015>
2. González JAR, Granados IN, Clavijo SLL, Ruiz GMG. Habilidades blandas en el contexto universitario y laboral: revisión documental. Inclusión y Desarrollo. 2021; 8(2): 113-127.
3. Gómez-Mazorra M, Tovar HG, Ávila NI. Ocio y tiempo libre desde la perspectiva de género en estudiantes universitarios de posgrado (Leisure and free time from a gender perspective in postgraduate university students). Retos Nuevas Perspect Educ Física, Deport y Recreación (Leisure Free time from a Gend Perspect Postgrad Univ students). 2023; 47: 823-829.
4. Magadán-Díaz M, Rivas-García J. The impact of digitization in Spanish scholarly publishers. Lib Q. 2019; 29(1): 1-22.
5. Elche M, Yubero S. La influencia del hábito lector en el empleo de internet: un estudio con jóvenes universitarios. Investig Bibl [Internet]. 2019; 33(79): 51-66. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2019.79.57985>
6. Loayza-Maturrano E. Enfoques modernos para determinar el nuevo rol del docente. Sciéndo. 2021; 24(3): 177-183.
7. Romero R. Estudio descriptivo de estilos de vida de estudiantes universitarios respecto del uso del tiempo libre, el voluntariado y el consumo de sustancias [Dissertación Doctoral. Universidad Austral]. 2020.
8. Mazorra MG, Amigo TR, Torres HGT, Oliva DS, Palmeira AL. Actividad física en tiempo libre en estudiantes universitarios y transición escolar a la universidad desde las teorías de comportamiento: una revisión sistemática. Retos nuevas tendencias en Educ física, Deport y recreación [Internet]. 2022; (43): 699-712. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8062590>
9. Martínez JI. La Educación internacional de la UNESCO en la gestión del ocio: materiales para la docencia [Internet]. UNESCO; 2017. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252741>
10. Diario Oficial de la Federación D. Decreto por el que se expide la Ley General de Educación Superior y se abroga la Ley para la Coordinación de la Educación Superior [Internet]. 2021. Disponible en: www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5616253&fecha=20/04/2021#gsc.tab=0

11. Pierón M, Ruiz JF, García ME, Díaz SA. Analise da practica de actividades fisico–esportivas em alunos de eso e espo das provincias de Almeria, Granada e Murcia por um indice composto de participacao. Fit Perfect J [Internet]. 2008; 7(1): 52-58. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117206010>
12. Jamovi. jamovi project (version 2.4.66) [Computer software] [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.jamovi.org>
13. Gómez G, Riveiro M. El género en la relación entre clase social y estilo de vida: una mirada a través del tiempo libre. Millcayac Rev Digit Ciencias Soc [Internet]. 2015; 2(2): 79-105. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5665405>

Como citar este artículo:

Conchas RM, Rangel LYS, Palma GLC, Nájera LRJ, Franco DP. Preferencia en la práctica de actividades durante el tiempo libre en estudiantes del Tecnológico Nacional de México (TecNM). *Körperkultur Science* 2026; 4(7): 40-45.



Körperkultur Science

Recibido: junio 2025

Aceptado: agosto 2025