

## **APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE**

**Luis Daniel Prado Paz**

Universidad de Nariño

*Licenciatura en Informática*

*IX Semestre*

*lsdnlprdpz5@gmail.com*

En la actualidad, la tecnología ha generado un enorme impacto en la sociedad, los teléfonos celulares se han convertido en algo indispensable para las personas; el problema ocurre cuando les dedican demasiado tiempo y olvidan sus responsabilidades.

Los docentes deben hacer que los estudiantes piensen en los beneficios que tiene aprovechar el tiempo libre, lograr que ellos hagan lo que les gusta, pero cumpliendo con sus deberes sin descuidar su estudio. Como lo expresa Carmona (2015) “El buen uso del tiempo libre, incluyendo la realización de actividad física, puede llevar al mejoramiento de la calidad de vida, la reducción del estrés, y a un desarrollo mental y físico saludable” (p.17). Es un gran reto lograr que los estudiantes primero cumplan con sus deberes y luego empleen su tiempo libre en actividades sanas; puede ser algo difícil hacer que ellos dejen sus dispositivos móviles y compartan más con sus compañeros de clase, lo ideal sería hacerles comprender que cuanto más aprovechen su tiempo y más productivos sean en sus tareas, podrán disfrutar en mayor medida de su tiempo libre. El tiempo libre que pueda tener un niño es algo indispensable, estos momentos son los que utilizará para jugar, crear, experimentar e imaginar, es tiempo fundamental para su desarrollo como persona.

Como lo afirma Gabaldón (2016) “Aprovechar el tiempo siempre ofrece recompensas: nos proporciona la seguridad de tener las cosas bien atadas, las tareas realizadas, nos reduce la tensión de tener cosas pendientes y nos libera de la sensación de que al día le faltan horas”.

En ocasiones, los docentes dejan actividades para desarrollar en casa y muchas veces no se obtienen resultados tan buenos como se espera, los estudiantes no las hacen y ponen excusas, pero la realidad es que, en la gran mayoría de los casos, han pasado su tiempo navegando en internet y redes sociales a través de su teléfono celular u ordenador, situación que complica el proceso de aprendizaje, debido a que el tiempo que se debería emplear para desarrollar actividades académicas, se ocupa en otras actividades que obstaculizan el correcto aprovechamiento del tiempo fuera de clase. Las actividades que se dejan para la casa ayudan mucho a mantenerlos ocupados, es importante que esas actividades despierten el interés de los estudiantes, que las realicen con gusto y no se sientan obligados a hacer algo que les quitará su tiempo los fines de semana; por esto, los docentes deben ser creativos y recursivos al momento de elaborar las actividades que se dejarán para realizar en la jornada extra escolar, esta es la única forma en que se puede garantizar, en alguna medida, que los niños y adolescentes cumplan con sus deberes escolares y no inviertan este tiempo en otras actividades poco productivas.

Arráez (2013) afirma que:

Es de hacer notar que, cuando se utiliza el tiempo libre de una manera responsable y sobre todo creativa, se le da sentido a lo que se hace, sobre todo al desarrollo de las relaciones interpersonales, porque la persona se enriquece personalmente de sus experiencias, de sus vivencias, sintiéndose mejor consigo mismo; y grupalmente, estableciendo relaciones productivas con

los que le rodean, esto le permite razonar mejor y por consiguiente vivir mejor y convivir con los demás.

Es muy importante que los estudiantes tengan tiempo para compartir con sus amigos, disfrutar de los fines de semana, irse de paseo con la familia, etc., pero se debe tener presente también que hay ocasiones en las que las horas de clase en la institución educativa no son suficientes para abordar todos los temas, por eso se dejan actividades para la casa; no se trata de imponer un castigo ocupando su tiempo disponible, pero hay que encontrar una manera en la que ellos hagan las actividades con gusto; además, inculcar la responsabilidad en ellos es primordial.

Lograr que los estudiantes aprovechen su tiempo libre no sólo es una tarea de los docentes, se evidencia también que en las instituciones educativas existe la necesidad de adecuar espacios para actividades de aprovechamiento del tiempo libre escolar como lo son: las actividades artísticas, para el dibujo, la música, las danzas, entre otras. Es por esto que, cuando se logra ocupar el tiempo libre en algo productivo y las instituciones contribuyen en este objetivo, el estudiante satisface sus necesidades y tratará de ser el mejor con el paso del tiempo. En el año 2017, citando a Frederick-Recascino y Ryan, Anić, Roguljić y Švegar afirmaron que:

If a chosen activity satisfies individual's needs, he or she will continue with that activity trying to do better and better. Self-determination theory, in its application on leisure domain, focuses on examination how intrinsic motivation influences people to develop and persist (or even compete) in sports or any other chosen activity. (p. 505)

Se puede concluir entonces que la tecnología puede ser aliada o

no alrededor de los procesos educativos, ya que así como puede ser utilizada con fines académicos, para consulta de información, entre otras, también sugiere ser un factor de distracción en el momento de ejecutar tareas importantes para el desarrollo personal y académico del estudiante; es por esto que su uso debería ser regulado para evitar que situaciones problemáticas se presenten y los estudiantes puedan llevar a buen término su proceso formativo.

## Referencias bibliográficas

Anić, P., Roguljić, D. & Švegar, D. (2017). ¿What do students do in their free time and why?. *Polish Psychological Bulletin*. 48(4): 504-515. doi: 10.1515/ppb-2017-0057.

Arráez, O. (2013, octubre). Educar para la buena utilización del tiempo libre y mejorar la calidad de vida. *efdeportes.com*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd185/educar-para-la-buena-utilizacion-del-tiempo-libre.htm>

Carmona, V., (2015). Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *CES Movimiento y Salud*. 3(1): 16-22.

Gabaldón, P. (2016). Enseñar a los niños a aprovechar y disfrutar su tiempo. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/blog/576/ensenar-a-los-ninos-a-aprovechar-y-disfrutar-su-tiempo.html>