



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES
DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS. AYACUCHO, 2015.”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

Presentada por:

Br. FLORES TORRES, Karen Emily

Asesor:

Mg. LEGUÍA FRANCO, Wilber Augusto

AYACUCHO - PERÚ

2016

***El tiempo es lo que más queremos, pero lo que
peor usamos.***

William Penn

A Dios, mi soporte espiritual, por haber puesto en mi camino a personas que han sido mi fortaleza y compañía.

A mis padres Germán y Rosa, por haberme motivado y apoyado en todo momento, por sus consejos, valores, fortaleza y amor.

A mis hermanos: Harold, Jacqueline y Susan, por su amor, ejemplo, comprensión y apoyo para alcanzar mis metas.

A mi hija Yoshemy, gracias por cambiarme la vida e inspirarme valentía y perseverancia.

Emily

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas, *Alma Máter*, forjadora de profesionales competentes destinados al servicio de la humanidad.

A la Escuela Académico Profesional de Enfermería, por la oportunidad de cristalizar este singular anhelo.

A los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, por sus excelentes enseñanzas durante mi formación profesional.

Al asesor Mg. Wilber Leguía Franco, por sus orientaciones y apoyo en la presente investigación.

Al co-asesor Ph.D. Billy Williams Moisés Ríos, por sus apreciaciones y dirección en el tratamiento estadístico de la información.

A la señora directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, por autorizar la aplicación del instrumento.

A los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, por su disposición para participar en la presente investigación.

Emily

UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS. AYACUCHO, 2015.

FLORES-TORRES, K.E.

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la utilización del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas (Ayacucho, 2015). La tipología aplicada corresponde al nivel descriptivo y el diseño transversal, sobre una muestra al azar simple de 196 (49%) estudiantes de una población de 400 (100%). La técnica de recolección de datos fue la encuesta; en tanto que el instrumento, el cuestionario sobre utilización del tiempo libre. El análisis estadístico fue descriptivo con la aplicación del Software IBM - SPSS versión 23,0. Los resultados determinaron que el tiempo libre promedio equivale a $3,44 \pm 0,88$ horas por día con un valor modal de 3 horas de un intervalo de 2 a 5. El 50% tienen un tiempo libre máximo de 3 horas y el 25% restante más de este valor. Las actividades realizadas en el tiempo libre son variadas y destacan las que buscan el disfrute y la diversión con 92,3% seguida de aquellas que pretenden fomentar el espíritu social con 52%. Entre las actividades de disfrute y diversión predominó la visualización de programas televisivos con 78,6% y la asistencia a pub, bares o discotecas con 48,5%. En conclusión, el 66,8% utilizan inadecuadamente el tiempo libre.

PALABRAS CLAVE. Tiempo libre, ocio.

USE OF FREE TIME IN NURSING STUDENTS OF THE UNIVERSITY WINGS PERUVIAN. AYACUCHO, 2015.

FLORES-TORRES, K.E.

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the use of leisure time nursing students from Alas Peruanas University (Ayacucho, 2015). The typology applied descriptive level and corresponds to the cross-sectional design on a simple random sample of 196 (49%) students out of a population of 400 (100%). The data collection technique was the survey; while the instrument, the questionnaire on the use of leisure time. The statistical analysis was descriptive to the implementation of IBM Software - SPSS version 23.0. The results showed that the average, time equals 3.44 ± 0.88 hours per day with a modal value of 3 hours a range of 2 to 5 hours. 50% have a maximum of 3 hours and 25% more than this value free time. The activities carried out in their free time are varied and include those seeking fun and enjoyment with 92.3%, followed by those that seek to promote the social spirit with 52%. Among the activities of enjoyment and fun prevailed viewing television programs with 78.6% and assistance to pubs, bars or discos with 48.5%. In conclusion, 66.8% used improperly leisure.

KEY WORDS. Leisure, entertainment.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE	
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivos de la investigación	15
1.4. Justificación del estudio	16
1.5. Limitaciones de la investigación	17
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes del estudio	19
2.2. Bases teóricas	22
2.3. Definición de términos	31
2.4. Hipótesis	31
2.5. Variables	31
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	36

3.2.	Descripción del ámbito de la investigación	36
3.3.	Población y muestra	36
3.4.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	37
3.5.	Tratamiento estadístico	39
3.6.	Procedimiento de contraste de hipótesis	39

CAPÍTULO IV

RESULTADOS	41
-------------------	----

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN	52
------------------	----

CONCLUSIONES	56
---------------------	----

RECOMENDACIONES	57
------------------------	----

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	58
---------------------------------	----

ANEXO

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla	Pág.
01. Tiempo libre	30
02. Actividades realizadas	32
03. Utilización del tiempo libre	34
04. Motivos para realizar actividades	35
05. Modalidad para realizar actividades	36

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura	Pág.
01. Tiempo libre	30
02. Actividades realizadas	33
03. Utilización de tiempo libre	34
04. Motivos para realizar actividades	35
05. Modalidad para realizar actividades	36

INTRODUCCIÓN

El presente estudio titulado **“UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS. AYACUCHO, 2015”**, tiene por objetivo determinar la utilización del tiempo libre en estudiantes universitarios, con la finalidad de promover la gestión apropiada del tiempo -otorgándole valor moral- para prevenir conductas procrastinadoras.

La investigación se desarrolló siguiendo el paradigma cuantitativo, el nivel descriptivo y diseño transversal, sobre una muestra al azar simple de 196 (49%) estudiantes de una población de 400 (100%), aplicando el cuestionario sobre utilización del tiempo libre.

Los resultados determinaron que el tiempo libre, por día, corresponde a 3,44 horas en promedio. Por otro lado, las actividades realizadas en el tiempo libre son variadas y destacan las que buscan el disfrute y la diversión con 92,3% seguida de aquellas que pretenden fomentar el espíritu social con 52%. En conclusión, el 66,8% utilizan inadecuadamente el tiempo libre.

La investigación está estructurada en cinco capítulos: El capítulo I, El planteamiento de investigación, expone el planteamiento del problema, formulación del problema, objetivos de la investigación, justificación de estudio y limitaciones. El capítulo II, Marco teórico, incluye los antecedentes de estudio, bases teóricas, definición de términos, la razón para prescindir de la formulación de hipótesis y variables. El Capítulo III, Metodología, referencia el tipo y nivel de investigación, descripción del ámbito de la investigación,

población y muestra, técnicas e instrumentos para la recolección de datos y tratamiento estadístico. El capítulo IV, Resultados, consta de la presentación tabular y gráfica de los resultados. El capítulo V, Discusión, presenta la comparación, análisis e interpretación de resultados a la luz del marco referencial y teórico disponible. Finalmente, se consignan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

Emily

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El tiempo libre, es un factor esencial en la vida humana como tiempo de distensión. Hoy se concibe al ocio como un derecho humano básico como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de dicho derecho por razones de sexo, raza, edad, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica (Lemp y Behn, 2008).

La gestión apropiada del tiempo libre - como conducta saludable - permite neutralizar situaciones de estrés, afección cada vez más frecuente en la vida estudiantil. Por lo mismo, el tiempo de libre no es un tiempo perdido cuando es utilizado de manera correcta y ayuda a mejorar el bienestar de las personas. (Lemp y Behn, 2008)

Los jóvenes consideran el ocio como uno de los aspectos más importantes de su vida, no sólo por su función de evasión sino porque es, en este tiempo, donde construyen su red de relaciones sociales más estrechas (Expósito, García, Sanhueza y Angulo, 2009).

El uso de tiempo libre tiene correlato con el contexto sociocultural, histórico y geográfico, por ésta razón, su utilización es diferenciada.

Prieto (2003), en estudiantes universitarios de Bogotá identificó el uso inadecuado del tiempo libre asociado al consumo de sustancias adictivas y la actividad sexual desordenada.

En Chile, Lemp y Behn (2008) entre estudiantes de educación superior muestran diferencias en el tiempo libre según la variable sexo. El tiempo libre en las mujeres es de 5,15 horas en promedio y para los varones de 6,10 horas. Asimismo, los que ingieren más de dos vasos diarios de bebidas alcohólicas son quienes más tiempo libre disponen. Durante el tiempo libre la actividad principal es ver televisión o escuchar

música con 90,9%; en segundo lugar, realizar actividades domésticas (36,8%); en tercer lugar, visitar amigos (33,9%); posteriormente sigue dormir (31,3%); salir al pub o restaurante (19,6%), leer (17,6%), juegos computacionales o chat (15,2%), orar o mirar y contemplar (7,5%) y por último ir a eventos deportivos o al cine (7,1%).

En el Perú, Salas (2013) en una muestra de estudiantes del nivel secundario de Lima describe que el 88,2% le gusta pasear y platicar con amigos, 65,8% juega en internet y 94,8% escucha música en el tiempo libre. Por otro lado Rojo (2015) en estudiantes universitarios de Huamachuco concluye que el mayor porcentaje distribuye inadecuadamente el tiempo libre, situación que impacta negativamente en su rendimiento académico.

En la región Ayacucho, Berrocal (2015) sobre una muestra de estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas describe que el 49,4% accedieron a establecimientos de esparcimiento nocturno en los últimos seis meses, de quienes el 57,8% tiene preferencia por discotecas, 67,4% acude entre las 10 y 12 de la noche, 54,2% permanece de 2 a 3 horas, 41% accede una vez por mes y 59,1% con amigos (as). Asimismo, las prácticas de esparcimiento nocturno se relacionaron significativamente con el comportamiento sexual ($r_s = 0,535$; $p < 0,05$).

Por su parte, Feria (2009) entre estudiantes de formación general de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga identificó que el 73,3% no otorga valor moral al tiempo debido a su inadecuada gestión.

Entre los estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, se ha observado la utilización inadecuada del tiempo libre, situación que impacta negativamente en su rendimiento académico. Es común entre

los estudiantes solicitar la prórroga en la entrega de trabajos académicos o estudiar a último momento, aduciendo la sobrecarga de actividades lectivas.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PREGUNTA GENERAL

¿Cómo utilizan el tiempo libre las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015?

1.2.2. PREGUNTAS ESPECÍFICAS

- a) ¿Cuánto tiempo libre disponen las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?
- b) ¿Que actividades en el tiempo libre realizan las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?
- c) ¿Cuáles son los motivos para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?
- d) ¿Cuál es la modalidad para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la utilización del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Estimar el tiempo libre promedio en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.
- b) Identificar las actividades que realizan en el tiempo libre los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.
- c) Identificar los motivos para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.
- d) Identificar la modalidad para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

El esparcimiento forma parte de una de las necesidades humanas (Berrocal, 2014). La Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 1948, en su artículo 24 reconoce que toda persona tiene derecho al descanso y al disfrute del tiempo libre. (Mora, 2015)

Los momentos de ocio y tiempo libre son de trascendental importancia como factores relacionados con el cuidados de la salud y, por tanto, con la prevención de riesgos.

La investigación ha sido factible económica y administrativamente. Económica, porque fue autofinanciada y administrativa, por el fácil acceso a la población en estudio. Éticamente es viable, porque la aplicación del cuestionario tuvo en consideración el consentimiento informado y la confidencialidad; por tanto, no ha generado conflictos bioéticos. De igual forma, constituye un aporte para acrecentar en marco referencial y contribuirá a la formulación de nuevas hipótesis en investigaciones posteriores. La investigación tiene utilidad metodológica porque se empleó un instrumento validado.

Los resultados pueden ser aplicados a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas y a cualquier contexto con similares características por un periodo aproximado de 5 años.

1.5. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Entre las principales restricciones de este estudio es posible nombrar las siguientes:

- a) Escasos antecedentes regionales acerca de la utilización de tiempo libre entre estudiantes universitarios. Por esta razón, la presente investigación constituye un estudio diagnóstico.
- b) Limitado acceso a instrumentos estandarizados para evaluar la utilización del tiempo libre, aspecto que demandó la adaptación de un cuestionario ad hoc sometido a pruebas de confiabilidad y validez.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Rodríguez y Agulló (1999), en la investigación descriptiva y transversal “*Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Universidad de Oviedo*”, España, sobre una muestra simple de 340 estudiantes de una población de 39,851 (100%), aplicando el cuestionario, hallaron los siguientes resultados: un 77% se dedica a ver programas televisivos pero en menor grado los informativos, el 72% se dedica a escuchar música, el 53% leen periódicos y la sección más leída con mayor frecuencia es la de espectáculos seguida de deportes, cultura y sucesos, el 48% acude a establecimientos nocturnos y el 33% practica algún deporte. En conclusión, es un estilo de vida universitario del cual forman parte y, al mismo tiempo, con sus acciones y comportamientos, transforman y reproducen (construyen), representa la forma particular de vivir su vida cotidiana durante unos años. Se puede afirmar que se trata de un estilo de vida temporal y transitoria.

López, López, González y Fernández (2012), en la investigación descriptiva y transversal “*El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de Enfermería*”, España, sobre una muestra al azar simple de 210 alumnos de una población de 324 (100%), aplicando el cuestionario, hallaron los siguientes resultados: durante la semana, el 25.6% de los varones realizan actividades como: deporte, ir de vinos, ir de copas y de juegos de mesa, mientras que el 21.4% de las mujeres ven televisión o pasan su tiempo de forma ociosa. En conclusión, los hombres obtienen valores altos para las actividades de ocio activo, con ejercicio físico o sin él, y las mayores consumidoras de ocio pasivo y de ociosidad son las mujeres.

Méndez (2010), en la investigación descriptiva e interpretativa “*El tiempo libre o de ocio en la Universidad: un perfil de estudiante y una*

responsabilidad formativa”, España, sobre una muestra al azar simple de 554 estudiantes, aplicando el cuestionario, halló los siguientes resultados: el 21.7% realiza deportes, 19.6% acude al cine, el 12.3% acude a conciertos de música, el 12.1% acude a teatros, 8.7% acuden a seminarios, 7.7% acuden a fiestas nocturnas, el 4.1% realiza actividades de voluntariado, 3.2% acude a museos y exposiciones, el 3% realiza viajes, el 2.8% reuniones con amigos, el 2.2% acude a actividades dentro de un café, el 1.5% realiza actividades culturales, el 1% practican lectura, 0.2% le dedican a escribir, 0.1% acuden a protestas, el 0.1% se dedican a videojuegos. En conclusión, un 81,5% manifiestan haber participado de la oferta de ocio y tiempo libre no institucional; en general, las actividades culturales, seguidas de las deportivas, son las que mayores muestras de participación manifiestan, pues dedican menos tiempo libre a la formación, recreo, turismo, nuevas tecnologías y voluntariado.

Castillo, Giménez y Sáenz (2009), en la investigación descriptiva y transversal “*Ocupación del tiempo libre del alumnado en la Universidad de Huelva*”, España, sobre una muestra al azar simple de 975 estudiantes de una población de 11314 (100%), aplicando el cuestionario, hallaron los siguientes resultados: el 48,9% del alumnado tiene entre dos y tres horas de tiempo libre al día. El 20,6% tiene más de cuatro horas y con porcentaje similar (19,5%) tienen una hora. El 10% afirma que no tiene tiempo libre. En conclusión, con relación a las actividades que les gustaría hacer en su tiempo libre son por orden: estar con la familia, hacer deporte, escuchar música, pasear, leer un libro, ir a bailar, conectarse a Internet y por último ver la televisión.

Lemp y Behm (2008), en la investigación descriptiva transversal y correlacional “*Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la Institución Educacional Santo Tomas*”, Talca - Chile, sobre

una muestra simple de 494 estudiantes de una población de 722 (100%), aplicando el cuestionario, hallaron los siguientes resultados: el 90,9% se dedica a ver TV o escuchar música, el 36,8% realizan actividades domésticas, el 33,9% se ocupa en visitar amigos, posteriormente sigue dormir con un 31,3%, salir a pub o restaurante 19,6%, leer 17,6%, juegos computacionales o chat 15,2%, orar o mirar o contemplar 7,5%, y por último ir a eventos deportivos o cine con 7,1%. En conclusión, los hombres disponen de más tiempo libre que las mujeres, los alumnos más bebedores tienen más tiempo libre que el resto. Los estudiantes de las carreras universitarias dedican más tiempo al estudio que los de las carreras técnicas, estos últimos dedican más tiempo al trabajo remunerado.

Salas (2013), en la investigación correlacional y transversal *“Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del Cono Sur de Lima”*, Perú, sobre una muestra al azar simple de 348 estudiantes de una población de 13250 (100%), aplicando el cuestionario, halló los siguientes resultados: al 54% le gusta ir al cine y al teatro, el 27.3% visita museos y exposiciones, el 32.5% practica danzas y escucha música de su localidad, el 88.2% le gusta pasear y platicar con amigos, el 79% le gusta salir y estar con la familia, un 45.4% realiza campamentos viajes o excursiones, el 26.4% realiza manualidades, el 40.2% realiza ejercicios de agilidad mental, el 94,8% escucha música, el 15.5% lee libros, revistas y periódicos, un 29,9% estudia por placer, el 65.8% juega en internet; el 30.2% de los tiene un rendimiento académico bajo, el 44%, rendimiento académico intermedio y el 25.9%, rendimiento alto. En conclusión, existe una correlación significativa entre el tiempo libre y el rendimiento académico.

Rojo (2015), en la investigación correlacional y transversal *“Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los*

estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco”, Perú, sobre una muestra al azar simple de 154 estudiantes de una población de 813 (100%), aplicando una encuesta, halló los siguientes resultados: el 35% hacen uso de internet, el 23 se dedican al deporte, el 19% miran televisión, un 15% salen con sus amigos, el 8% se dedican al estudio. En conclusión, hacen una mala distribución de su tiempo libre lo cual influye en un rendimiento académico regular.

Berrocal (2015), en la investigación correlacional y transversal “*Prácticas de esparcimiento nocturno y comportamiento sexual en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015*”, sobre una muestra al azar simple de 168 estudiantes de una población de 400 (100%) aplicando el cuestionario de prácticas de esparcimiento nocturno y cuestionario de comportamiento sexual, halló los siguientes resultados: el 49,4% accedieron a establecimientos de esparcimiento nocturno en los últimos seis meses, 45,8% en los últimos tres meses, 46,4% en el último mes, 23,8% en la última semana y 9,5% un día antes de la encuesta. Por otro lado, el 45,8% presenta un comportamiento sexual de bajo riesgo, 34% sin riesgo y 20,2% de mediano riesgo. En conclusión, las prácticas de esparcimiento nocturno se relacionan significativamente con el comportamiento sexual ($r_s = 0,535$; $p < 0,05$).

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. TIEMPO LIBRE

Para Martínez (1996, p.14), el tiempo libre es el “tiempo que un individuo tiene después del trabajo y otros deberes o necesidades y que puede dirigir hacia otras finalidades: descanso, distracción participación y relación social o perfeccionamiento personal”.

En esta misma línea lo define Gil (2003, p.9), cuando lo señala como “el tiempo ajeno al trabajo, a las obligaciones y a las necesidades fisiológicas”.

Salas (2013), señala que el tiempo libre es el lapso que una persona dispone libre de ataduras y obligaciones (laborales, académicas, domésticas, fisiológicas, sociales y de transporte) en la que se emplea, aparte del descanso revitalizador, en el desarrollo físico e intelectual; y además social y espiritual; es decir optamos por una concepción del tiempo libre que contribuya al bienestar integral de la persona.

Además, consideramos al igual que Osuna (2004) que las actividades autoimpuestas; es decir las que hemos decidido hacer, como tareas religiosas y voluntariado social también son parte del tiempo libre. En cuanto se refiere a la medida del tiempo libre, se puede decir que es un tiempo comprendido entre la salida de la escuela o trabajo y la hora de acostarse en los días académicos, incluye los fines de semana, los feriados y las vacaciones y excluye los deberes domésticos, escolares y todo lo que se considere como obligación.

El tiempo libre podría estar dirigido a la persona y no tanto a las actividades, y acercándonos al tiempo libre de los estudiantes se podría definir como el tiempo realmente libre que queda en la jornada no lectiva, exceptuando el tiempo utilizado en la realización de las actividades extraescolares o no formales institucionalizadas, las obligaciones tanto escolares como familiares, los desplazamientos y otras necesidades, es decir, un tiempo dedicado a actividades libres y espontáneas, un tiempo para explorar el mundo por sí mismos, un tiempo para aprender a pensar, a imaginar (Hermoso, 2009).

2.2.1. DIMENSIONES DEL TIEMPO LIBRE

Salas (2013), señala que el tiempo libre se dimensiona en los siguientes aspectos:

- a) **Transmitir y valorar la cultura popular.** Participación, práctica y preferencia con respecto a las expresiones culturales.
- b) **Fomentar el espíritu social.** Gustos y prácticas sobre su interrelación con amigos familiares y demás grupos sociales.
- c) **Cultivar la creatividad.** Gustos y prácticas de actividades que estimulan su creatividad.
- d) **Despertar aficiones y gustos.** Gustos y prácticas de actividades de autorrealización.
- e) **Desarrollar el espíritu crítico.** Enjuicia ideas, establece criterios y reflexiona sobre la aplicación de valores en su vida.
- f) **Disfrutar y divertirse.** Gustos y prácticas de cosas gratificantes que le producen satisfacción y diversión.
- g) **Mejorar la calidad de vida.** Gustos y prácticas de hábitos que contribuyen a su bienestar personal.
- h) **Crear hábitos como fuente de placer.** Gustos y prácticas de invención de hábitos que le satisfacen.

2.2.2. FUNCIONES DEL TIEMPO LIBRE

Pestana (2007, p.17) 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.

2.2.3. TIEMPO LIBRE COMO DESARROLLO DEL HOMBRE

Marx en 1857 y 1858 (citado por Munné, 1989) considera que: *“El tiempo libre es un tiempo disponible, que contiene además de las actividades de ocio, las actividades superiores del hombre, que sirve al desarrollo completo del individuo, transformará de manera natural a quien disfrute del mismo en un hombre diferente, y como tal hombre transformado, intervendrá en el proceso de la producción inmediata.* (p.26)

Es importante saber que el tiempo libre puede contribuir con el desarrollo completo de la persona (físico, mental, emocional, social y espiritual) de ahí que podemos declarar categóricamente que el tiempo libre, empleado adecuadamente, es necesario, no solo para el bienestar del individuo, sino para el de la sociedad (Salas, 2013).

Otro de los que comparte este mismo punto de vista del tiempo libre es Prudenski (citado por Munné, 1989), quien en 1964 concibe al tiempo

libre como un tiempo de no trabajo dirigido al reposo y al desarrollo físico e intelectual:

- Tiempo libre como desarrollo físico
- Tiempo libre como desarrollo mental
- Tiempo libre como desarrollo emocional
- Tiempo libre como desarrollo social
- Tiempo libre como desarrollo espiritual

2.2.4. EDUCACIÓN Y TIEMPO LIBRE

La Educación, según deducciones realizadas, es el desarrollo de las facultades físicas, intelectuales, sociales y espirituales. Como tal se podría afirmar que el tiempo en general debe ser aprovechado para dicho desarrollo; y más aún las mencionadas facultades deben ser desarrolladas dentro del tiempo libre, pues se sabe que las actividades realizadas de manera libre e informal tienen mayor impacto e influencia en nuestra vida (Salas, 2013).

a) Objetivos de la educación del tiempo libre

Según Osuna (2004), los objetivos de la educación del tiempo libre son:

- Educar a la persona para la óptima utilización del tiempo libre
- Potenciar lo que haya de educativo en el ocio para convertirlo en un proceso creativo y no de consumo.

b) Influencia de los medios de comunicación en la educación del tiempo libre:

Osuna (2004) considera que los medios de comunicación hacen que no tomemos importancia y tampoco valoremos a

nuestro tiempo libre. Esto es indudable, pues los medios de comunicación están presentes y tienen gran influencia en la vida de las personas y especialmente de los niños y jóvenes.

Para Salas (2013), en la actualidad los que se encargan de la formación de los niños ya no solo son la familia y la escuela, como lo era tradicionalmente, sino también los medios de comunicación. Sin embargo, habría que ver de qué manera los medios de comunicación como la televisión o el internet forman o deforman. Pues es sabido que muchas veces los valores inculcados por la familia o la escuela, son diferentes, distorsionados u opuestos a los programas y contenidos de estos dos medios.

c) Necesidad de educación para el empleo del tiempo libre

Los pensadores contemporáneos (citado por Mencia, 1984) sostienen:

Hay una jerarquía de necesidades que la sociedad debe cubrir sucesivamente. Primero, la supervivencia: necesidades corporales, protección, seguridad y tranquilidad. En un segundo nivel, la autorrealización, el sentido de pertenencia a la familia, clan, comunidad, la necesidad de amistad, afecto, amor y el sentido de respeto, estima, aprobación, dignidad humana. Por último, en un tercer nivel, la trascendencia, la dimensión creativa, poética, la libertad para desarrollar los talentos y capacidades plantados en la semilla de la personalidad individual.

En cuanto se refiere a las necesidades que se encuentran en el tercer nivel, poco se hace en nuestra sociedad peruana para que nuestros niños y jóvenes verdaderamente suplan esas necesidades, debido a diferentes razones: irresponsabilidad

gubernamental, regional o municipal; actitudes indiferentes de los padres, falta de implementación de programas del empleo del tiempo libre, o poca cobertura de los mismos (Salas, 2013).

d) Principios que deben regir la educación del tiempo libre:

Trilla y Puig en 1987 (referido por CIDE, 2002), consideran que la educación del tiempo libre debe regirse por principios:

- Detener la polarización entre los tiempos.
- Liberar tiempo para el ocio formativo.
- Participación del conjunto de instituciones formativas.
- No aburrir.
- Respetar la autonomía en el qué y en el cómo.
- Hacer compatible diversión, creación y aprendizaje.
- Respetar la pura contemplación.
- No evaluar con criterio meramente utilitario.
- Potenciar el placer a lo cotidiano.
- Promover la posibilidad de lo extraordinario.
- Hacer compatible el ocio individual y el ocio compartido.
- Beligerancia contra los ocios nocivos.

2.2.5. UNIVERSIDAD Y TIEMPO LIBRE

Aprovechar el tiempo libre o de ocio para un estudiante universitario significa participar, compartir y disfrutar de las oportunidades que la propia institución pone a su disposición con tal fin, así como de la oferta sociocultural del contexto en el que se ubica la propia institución (Méndez, 2010).

Adaptando las premisas que se recogen en el manifiesto por un ocio inclusivo publicado por la Cátedra Ocio y Discapacidad de Deusto (Fundación ONCE, 2003), se trataría de lo siguiente:

- a) En el ámbito cultural es necesario fomentar la participación del estudiante universitario: en el acceso al patrimonio, en el disfrute de las actividades y espectáculos de difusión cultural y en los procesos de creación, especialmente.
- b) En el ámbito del deporte es necesario facilitar y potenciar la participación de los estudiantes de forma activa (ya sea individualmente o dentro de grupos), así como de forma pasiva, en calidad de espectadores.
- c) En el ámbito de la recreación debe trabajarse sobre la participación en las potencialidades que ofrecen los contextos universitarios, urbanos y naturales que en los que se enmarca la Institución, y que permitan el desarrollo de actividades recreativas sociales.
- d) En el ámbito del turismo se trata de impulsar la participación en el turismo temático desde el punto de vista de su potencialidad formativa.
- e) En el área de las nuevas tecnologías, es necesario el desarrollo de entornos virtuales de comunicación y relación.

Méndez (2010), añade los siguientes aspectos:

- f) En el área de formación complementaria, es necesario potenciar la participación de los estudiantes en cursos de formación que complementen su actividad académica de acuerdo con las necesidades de los nuevos contextos sociales: idiomas,

informática, sensibilidad interpersonal, autocontrol, adaptación y flexibilidad, inteligencia emocional, etc.

- g) Y en el área de acción social, es necesario potenciar la participación de los estudiantes en las actividades de voluntariado.

2.2.6. TEORÍAS SOBRE EL TIEMPO LIBRE

Básicamente, existen dos posturas ideológicas en torno al estudio del tiempo libre y el ocio: la corriente de pensamiento burguesa, denominada funcionalismo, y la de sociología crítica, reconocida como Marxista (Calderón, s/f.).

Jofre Dumazedier (1971), funcionalista, define al ocio “como un conjunto de agrupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar o para divertirse, o para desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o profesional, familiar o social”. Plantea tres funciones del ocio: Descanso, liberación de la fatiga del tiempo del trabajo; Diversión: liberación del aburrimiento; y Desarrollo personal, liberación del automatismo del pensamiento del trabajo.

Por su parte, la corriente marxista expresa que el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio son complementarios. Frederic Munné, marxista, señala que para entender el tiempo de ocio hay que partir del tiempo libre, para ello hace hincapié en los conceptos de temporalidad y libertad de los sujetos. Desde la temporalidad indica que la conducta del hombre está auto-condicionada -de lo interior, de “lo que hago” y “puedo dejar de hacer”-, y hetero-condicionada -de lo exterior, necesidades u

obligaciones-, y pueden distinguirse en cuatro modos de darse el tiempo social: el sociocultural, el psicológico, el socioeconómico y el tiempo libre. En cada uno de estos modos, el condicionamiento se presenta en mayor o menor medida, definidos a través de la libertad, necesidad y obligación.

Una tercera posición, es la llamada Ocio Humanista propuesta por Cuenca (2000) quien plantea que el ocio es o debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno, coherentes con todos ellos. Una experiencia de recreación que nos proporciona nuevas ganas de vivir. El ocio humanista se diferencia de otra vivencia por su capacidad para dar sentido y por su potencial para llevar a cabo encuentros creativos que originen desarrollo personal. Introduce el concepto de direccionalidad negativa del ocio cuando éste resulta en un perjuicio para el individuo o la comunidad, y de una direccionalidad positiva cuando la experiencia sirve al desarrollo individual o comunitario.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Tiempo libre. Lapso disponible para emplearlo en cualquier ocupación que decida la persona. Puede ser utilizado de manera adecuada o inadecuada.

Tiempo liberado. Lapso del tiempo libre en la que la persona se encuentra por fin liberada de cualquier tipo de actividad y que teóricamente está en disposición de elegir libremente aquello que desea hacer, es decir, ni obligada, ni necesitada o condicionada.

Ocio. Es el tiempo libre que se utiliza la persona para hacer lo que place o destinarlo al crecimiento y desarrollo personal.

2.4. HIPÓTESIS

En la presente investigación se prescindió de la formulación de hipótesis específicas porque la pregunta general y sub preguntas tienen naturaleza descriptiva.

2.5. VARIABLE

X. Utilización del tiempo libre

X₁. Cantidad de tiempo libre

X₂. Actividades realizadas en el tiempo libre

X₃. Motivar para realizar actividades en el tiempo libre

X₄. Modalidad para realizar actividades en el tiempo libre

2.5.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL

Tiempo libre. Tiempo realmente libre que queda en la jornada no lectiva, exceptuando el tiempo utilizado en la realización de las actividades extraescolares o no formales institucionalizadas, las obligaciones tanto escolares como familiares, los desplazamientos y otras necesidades, es decir, un tiempo dedicado a actividades libres y espontáneas, un tiempo para explorar el mundo por sí mismos, un tiempo para aprender a pensar, a imaginar (Hermoso, 2009).

2.5.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL

Tiempo libre. Período de tiempo no sujeto a necesidades ni obligaciones, determinado con la aplicación del cuestionario.

2.5.3. OPERACIÓN DE VARIABLES

X. Utilización del tiempo libre

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN	ESCALA	ÍNDICE	VALOR	INSTRUMENTO
	Transmitir y valorar la cultura popular	Valora las expresiones culturales	Reactivos del cuestionario					
	Fomentar el espíritu social	Integra y participa en grupos sociales	Reactivos del cuestionario					
	Cultivar la creatividad	Realiza actividades que estimulan su creatividad	Reactivos del cuestionario					
	Despertar aficiones y gustos	Ejecuta actividades de autorrealización que impulsa sus aficiones	Reactivos del cuestionario	Práctica y le	Nominal	Equilibrio de actividades Predominio de actividades de disfrute	Adecuada	Cuestionario

X. Utilización del tiempo libre		y gustos		gusta Practica y no le gusta		y diversión.		
	Desarrollar el espíritu crítico	Enjuicia hechos, ideas y establece criterios y reflexiona sobre la aplicación de los valores en su vida	Reactivos del cuestionario	No practica pero le gustaría No practica y no le gusta No conoce			Inadecuada	
	Disfrutar y divertirse	Aprende cosas gratificantes que le producen satisfacción y diversión	Reactivos del cuestionario					
	Mejorar la calidad de vida	Siente bienestar personal.	Reactivos del cuestionario					
	Crear hábitos como fuente de placer	Inventa hábitos que le agrada	Reactivos del cuestionario					
	Cantidad de	Pregunta	¿Cuánto tiempo libre dispone por	Horas por día	Intervalo		Horas por	Cuestionario

	tiempo libre		día?				día	
	Motivos para realizar actividades en el tiempo libre	Pregunta	¿Por qué realizas estas actividades en tu tiempo libre?	Me divierto con los amigos Para estar en forma Me obligan mis padres No tengo otra cosa mejor que hacer Me gusta Otros motivos	Nominal		Me divierto con los amigos/as Para estar en forma Me obligan mis padres No tengo otra cosa mejor que hacer Me gusta Otros motivos	Cuestionario
	Modalidad para realizar actividades en el tiempo libre	Pregunta	¿Con quién sueles realizar las actividades en tu tiempo libre?	Con amigos/compañeros. Compañeros de clase. Con algún familiar.	Nominal		Con amigos/as Compañeros/as de clase. Con algún familiar. Sola	Cuestionario

				Solo				
--	--	--	--	------	--	--	--	--

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

Aplicativo, porque se dispone de un marco teórico que sustenta la variable y pretende posibles aplicaciones prácticas.

3.1.2. NIVEL

Descriptivo, porque ha determinado el comportamiento de los valores de una variable.

3.2. DESCRIPCIÓN DEL ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN

La Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas de la ciudad de Ayacucho.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1. POBLACIÓN

Constituida por 400 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, con los siguientes criterios:

Criterios	Inclusión	Exclusión
Sexo	Femenino	Masculino
Ciclo	II – X	I

3.3.2. MUESTRA

La muestra al azar simple estuvo constituida por 196 (49%) estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería

de la Universidad Alas Peruanas, determinada a través de la siguiente fórmula estadística:

$$n \geq NZ_{\alpha/2}^2 pq / \{[E^2 N - 1] + [Z_{\alpha/2}^2 pq]\}$$

Donde:

$Z_{\alpha/2}$:	Nivel de confianza al 95% (1,96)
p	:	Proporción de éxito al 50% (0,5)
q	:	1 – p (0,5)
e	:	Error muestral relativo al 5% (0,05)
N	:	Población (400)

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. TÉCNICA

Encuesta. Procedimiento para acopiar datos por medio de un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población, con el propósito de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

3.4.2. INSTRUMENTO

Cuestionario sobre utilización del tiempo libre.

Autora. Salas (2011)

Adaptación. Flores (2015).

Descripción. Es un instrumento genérico diseñado para identificar la utilización del tiempo libre en función a las siguientes dimensiones: cantidad de tiempo, actividades realizadas, motivos y modalidad para

realizar dichas actividades. La distribución de las actividades realizadas en el tiempo libre está dimensionada del siguiente modo:

Actividades	Bloques	Opción
Ir al cine o teatro Visitar a museos y exposiciones Practicar danzas y música de su localidad Comer platos de mi localidad Participar en ritos y costumbres de mi pueblo	Transmitir y valorar la cultura popular	
Pasear y charlar con amigos/as Salir/estar con la familia Campamentos, viajes, excursiones	Fomentar el espíritu social	
Manualidades, coser, labores Tocar instrumentos musicales Dibujar, pintar, modelar, actuar Realizar ejercicios de agilidad mental	Cultivar la creatividad	
Escuchar música Leer libros, revistas, periódicos Practicar algún deporte Estudiar más allá de lo necesario Asistir a la academia de idiomas Asistir a la academia de ajedrez	Despertar aficiones y gustos	Practica y le gusta Practica y no le gusta
Asistir a la iglesia o a misa Participar en retiros espirituales	Desarrollar el espíritu crítico	No practica pero

Tiempo para meditar		le gustaría
Jugar a las fichas o maquinitas	Disfrutar y divertirse	No practica y no le gusta
Jugar en internet		
Juegos electrónicos/virtuales		
Trabajar en la computadora		
Ver televisión		
Escuchar la radio		
Ver películas, vídeo		
Ir al pub, bar, discoteca		
Ver deporte		No conoce
Pensar	Mejorar la calidad de vida	
Descansar		
No hacer nada ante situaciones que no tiene solución		
Imaginar algo novedoso	Crear hábitos como fuente de placer	
Formular preguntas y posibilidades nuevas		
Descubrir algo nuevo		
Experimentar cosas inusuales		
Coleccionar algo novedoso		

Tiempo de administración. 30 minutos en promedio.

Tipo de administración. Colectivo (auto-administrado).

Norma de administración. A continuación se le presenta una serie de ítems referidos a la utilización del tiempo libre. Responda la opción que más se adapta con su forma de comportamiento.

Confiabilidad. Determinada en una muestra piloto de 20 estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, aplicando el Coeficiente Alpha de Cronbach. Una fiabilidad igual o mayor que 0,75 es suficiente para garantizar la adecuada precisión del instrumento.

Validez interna de contenido. Mediante la opinión de expertos, en la que participaron profesionales en ciencias de la salud y áreas afines.

3.5. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

Los datos fueron procesados con el paquete estadístico IBM-SPSS versión 23,0. La información es presentada en distribución de frecuencias y figuras estadísticas de acuerdo a los objetivos propuestos. El análisis estadístico corresponde al descriptivo mediante el cálculo de las medidas de resumen y las proporciones.

3.5.1. PROCEDIMIENTO DE CONTRASTE DE HIPÓTESIS

Al carecer de hipótesis se prescindió del contraste respectivo debido a la naturaleza descriptiva de la pregunta general y las sub preguntas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN TABULAR Y GRÁFICA

Tabla 01

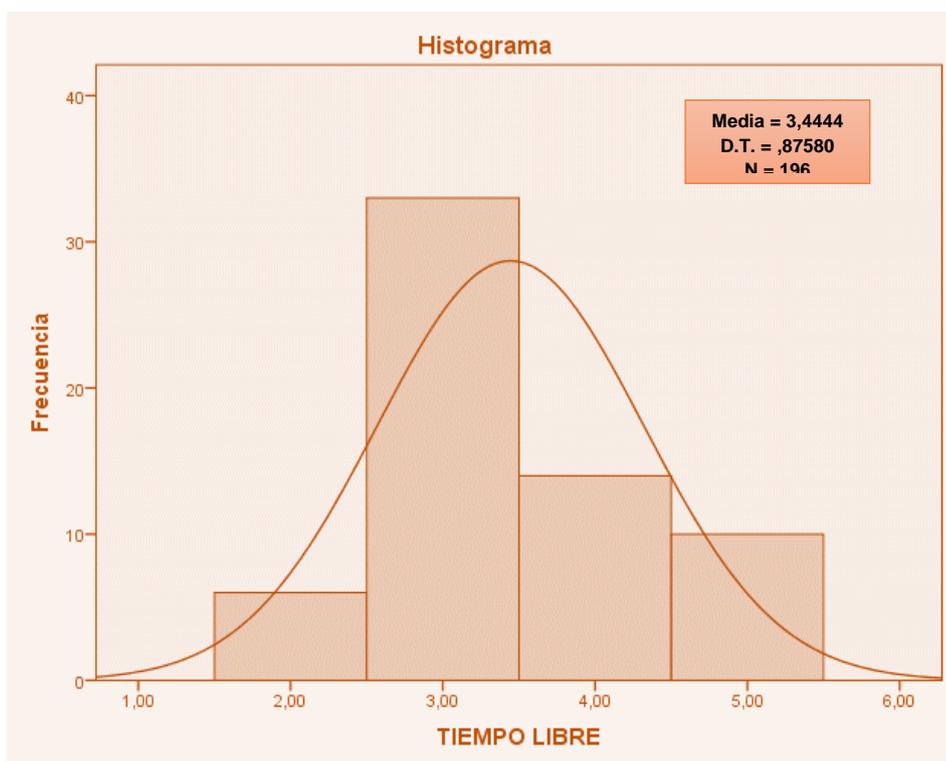
Estadísticos del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.

Estadísticos		Valor
N		196
Media		3,4444
Mediana		3,0000
Moda		3,00
Desviación típica		,87580
Asimetría		,473
Curtosis		-,514
Mínimo		2,00
Máximo		5,00
Percentiles	25	3,0000
	50	3,0000
	75	4,0000

Fuente. Elaboración propia.

Figura 01

Histograma del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.



Fuente. Figura 01.

El tiempo libre promedio, por día, en las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas equivale a $3,44 \pm 0,88$ horas con un valor modal de

3 horas de un intervalo de 2 a 5 horas. El 75% de estudiantes tienen un tiempo libre máximo de 3 horas y el 25% restante más de este valor. El coeficiente de asimetría de 0,473 indica que los datos tienen distribución simétrica y mesocúrtica (-0,514).

Tabla 02

Actividades realizadas en el tiempo libre por estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.

Actividades	Practica y le gusta		Practica y no le gusta	
	Nº.	%	Nº.	%
Transmitir y valorar la cultura popular	72	36,7	58	29,6
Ir al cine o teatro	24	12,2	10	5,1
Visitar a museos y exposiciones	10	5,1	14	7,1
Practicar danzas y música de su localidad	11	5,6	8	4,1
Comer platos de mi localidad	15	7,7	3	1,5
Participar en ritos y costumbres de mi pueblo	68	34,7	52	26,5
Fomentar el espíritu social	102	52,0	21	10,7
Pasear y charlar con amigos/as	95	48,5	14	7,1
Salir/estar con la familia	21	10,7	18	9,2
Campamentos, viajes, excursiones	12	6,1	10	5,1
Cultivar la creatividad	10	5,1	15	7,7
Manualidades, coser, labores	6	3,1	15	7,7
Tocar instrumentos musicales	4	2,0	0	0,0
Dibujar, pintar, modelar, actuar	3	1,5	0	0,0
Realizar ejercicios de agilidad mental	3	1,5	0	0,0
Despertar aficiones y gustos	48	24,5	16	8,2

Escuchar música	35	17,9	0	0,0
Leer libros, revistas, periódicos	23	11,7	10	5,1
Practicar algún deporte	42	21,4	5	2,6
Estudiar más allá de lo necesario	5	2,6	0	0,0
Asistir a la academia de idiomas	6	3,1	10	5,1
Asistir a la academia de ajedrez	3	1,5	2	1,0
Desarrollar el espíritu crítico	19	9,7	5	2,6
Asistir a la iglesia o a misa	14	7,1	5	2,6
Participar en retiros espirituales	10	5,1	2	1,0
Tiempo para meditar	5	2,6	0	0,0
Disfrutar y divertirse	181	92,3	15	7,7
Jugar a las fichas o maquinatas	53	27,0	10	5,1
Jugar en internet	86	43,9	0	0,0
Juegos electrónicos/virtuales	72	36,7	0	0,0
Trabajar en la computadora	48	24,5	15	7,7
Ver televisión	154	78,6	5	2,6
Escuchar la radio	32	16,3	3	1,5
Ver películas, vídeo	90	45,9	5	2,6
Ir al pub, bar, discoteca	95	48,5	2	1,0
Ver deporte	18	9,2	2	1,0
Mejorar la calidad de vida	41	20,9	0	0,0
Pensar	21	10,7	0	0,0
Descansar	35	17,9	0	0,0
No hacer nada ante situaciones que no tiene solución	20	10,2	0	0,0
Crear hábitos como fuente de placer	18	9,2	0	0,0
Imaginar algo novedoso	12	6,1	0	0,0
Formular preguntas y posibilidades nuevas	10	5,1	0	0,0
Descubrir algo nuevo	5	2,6	0	0,0

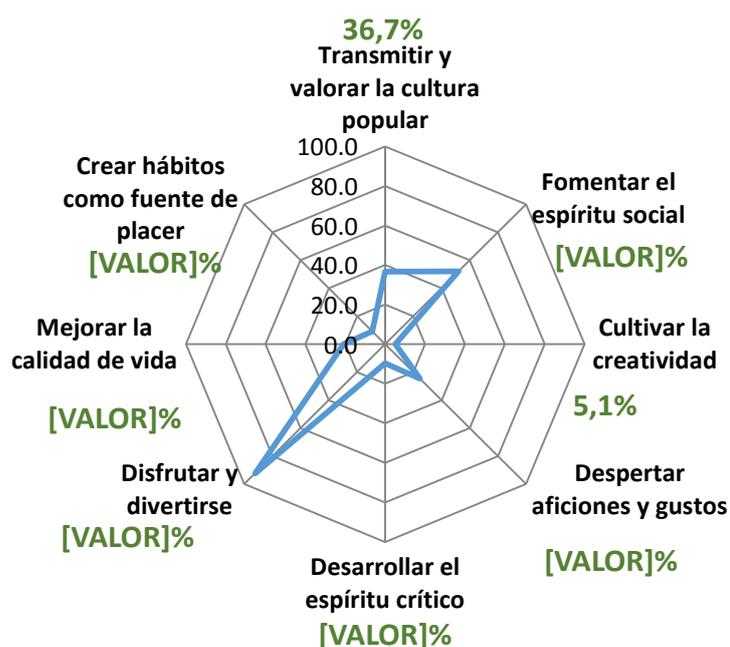
Experimentar cosas inusuales	5	2,6	0	0,0
Coleccionar algo novedoso	6	3,1	0	0,0
Total	196	100,0	196	100,0

Fuente. Elaboración propia.

Nota aclaratoria. Distribución de respuestas múltiples.

Figura 02

Condensado de actividades realizadas en el tiempo libre por estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.



Fuente. Figura 02.

Las actividades realizadas en el tiempo libre son variadas y destacan las que buscan el disfrute y la diversión con 92,3% seguida de aquellas que pretenden fomentar el espíritu social con 52%.

Entre las actividades de disfrute y diversión predominó la visualización de programas televisivos con 78,6% y la asistencia a pub, bares o discotecas con 48,5%.

Tabla 03

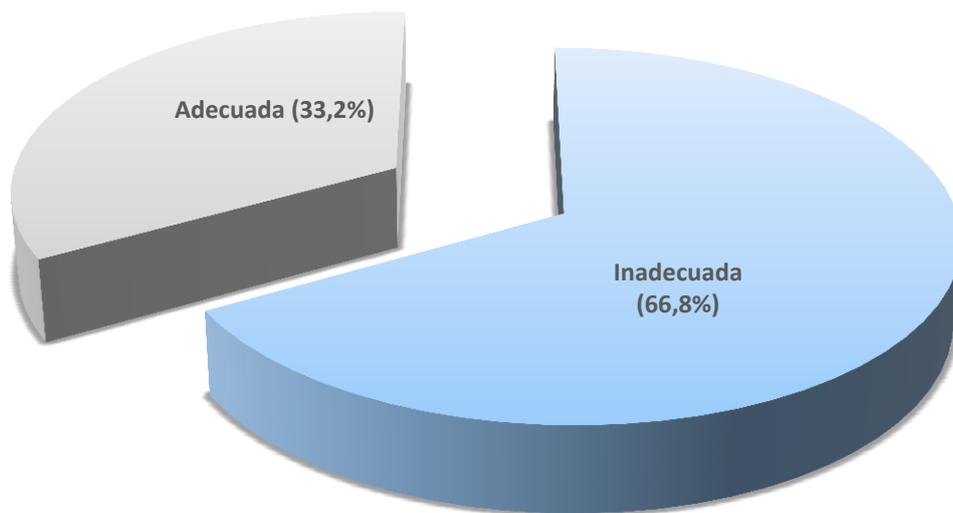
Utilización del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.

Tipo de utilización del tiempo libre	Nº.	%
Inadecuada	131	66,8
Adecuada	65	33,2
Total	196	100,0

Fuente. Elaboración propia.

Figura 03

Utilización del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.



Fuente. Figura 03.

El 66,8% de estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas utilizan inadecuadamente el tiempo libre. Es decir, solo 3 de cada 10 gestionan apropiadamente el tiempo libre y desarrollan actividades de provecho.

Tabla 04

Motivos para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.

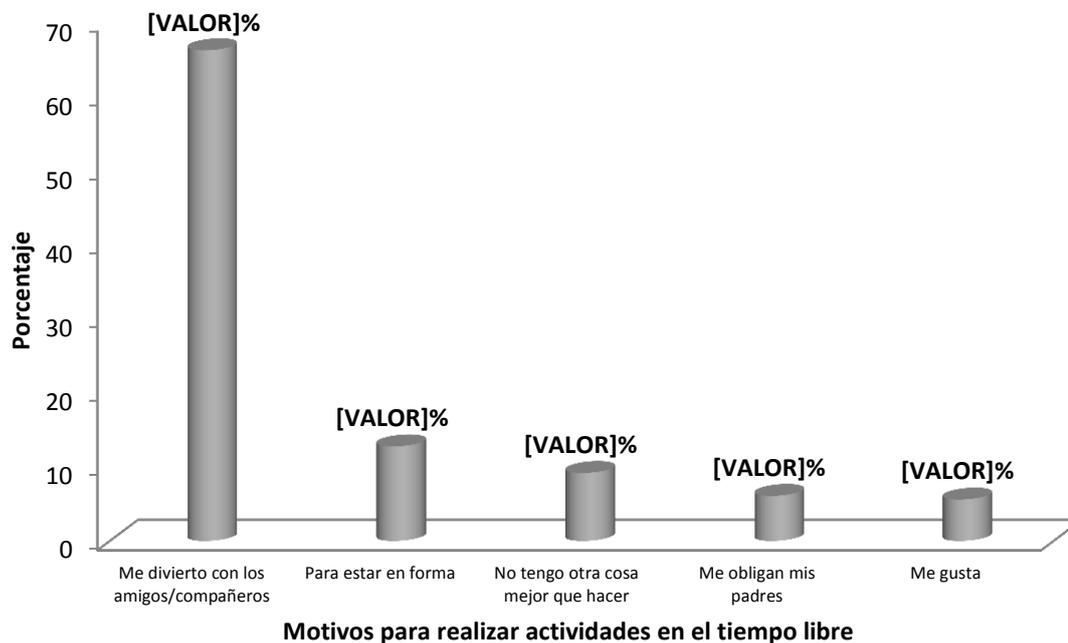
Motivos para realizar actividades en el tiempo libre	Nº.	%
Me divierto con los amigos/compañeros	130	66,3
Para estar en forma	25	12,8
No tengo otra cosa mejor que hacer	18	9,2
Me obligan mis padres	12	6,1
Me gusta	11	5,6

Total	196	100,0
-------	-----	-------

Fuente. Elaboración propia.

Figura 04

Motivos para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.



Fuente. Figura 04.

El 66,3% de estudiantes realiza actividades en el tiempo libre porque se divierte con amigos/as o compañeros/as de clase y 12,8% para estar en forma, considerando que se trata de una Escuela de Académico Profesional con predominio de féminas. Es decir, 7 de cada 10 realizan actividades en el tiempo libre por diversión.

Tabla 05

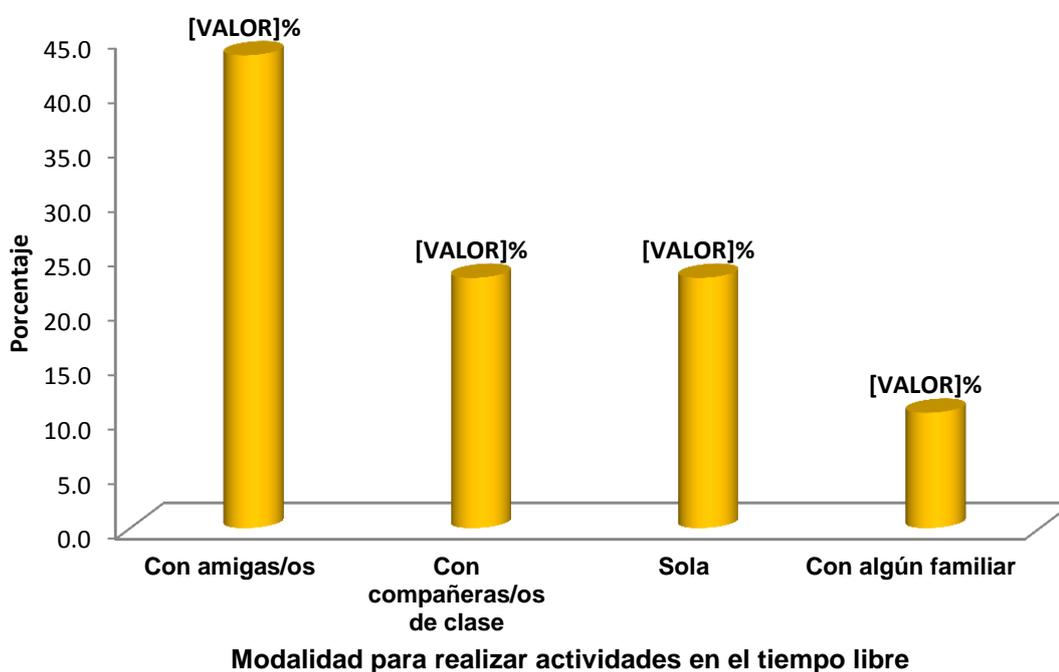
Modalidad para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.

Modalidad para realizar actividades en el tiempo libre	Nº.	%
Con amigos/as	85	43,4
Con compañeros/as de clase	45	23,0
Sola	45	23,0
Con algún familiar	21	10,6
Total	196	100,0

Fuente. Elaboración propia.

Figura 05

Modalidad para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.



Fuente. Figura 05.

El 43,4% de estudiantes realiza actividades en el tiempo libre con amigos/as, 23% con compañeros/as de clase y solas respectivamente.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación fue determinar la utilización del tiempo libre en una muestra al azar simple de 196 estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Los resultados con mayor relevancia y contrastados con el fundamento teórico se muestran a continuación:

El tiempo libre promedio, por día, en las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas equivale a $3,44 \pm 0,88$ horas de un intervalo de 2 a 5 horas. El 75% de estudiantes tienen un tiempo libre máximo de 3 horas y el 25% restante más de este valor. (Tabla 01)

Lemp y Behm (2008), entre estudiantes del área de salud de la Institución Educacional Santo Tomas, Chile, identificó que las horas de tiempo libre promedio para las mujeres fue de 5,15 horas y para los varones de 6,10 horas, lo que demuestra que los varones disponen de más tiempo libre con una diferencia significativa ($p = 0,002$).

El tiempo libre en las estudiantes de enfermería fue menor al reportado por Lemp y Behm (2008), en estrecha relación con las características de la formación profesional y el contexto sociocultural de la región. En el primer caso, las asignaturas de especialidad demandan la realización de prácticas clínicas, comunitarias y de investigación científica, en las que se otorgan horas lectivas. En el segundo caso, las mujeres participan más que los varones en labores domésticas debido a la estructuración de roles de género. Sin embargo, el poco tiempo libre no es justificación para utilizarla inapropiadamente.

El tiempo libre, independientemente de la cantidad de horas, debería ser gestionada convenientemente en actividades que favorezcan el desarrollo personal como en el cumplimiento oportuno de los trabajos académicos (individuales y grupales) y el estudio, evitando comportamientos procrastinadores.

Las actividades realizadas en el tiempo libre son variadas y destacan las que buscan el disfrute y la diversión con 92,3% seguida de aquellas que pretenden fomentar el espíritu social con 52%. La diversión y el disfrute del tiempo libre en actividades que otorgan placer, como una necesidad humana, no está en discusión sino la forma como debería ser gestionada. Es decir, las estudiantes deberían tener tiempo para estudiar, divertirse (con moderación), cultivar el arte, valorar las manifestaciones culturales, entre otras; lo que es igual a señalar que “existe tiempo para todo” cuando se sabe distribuir apropiadamente.

Entre las actividades de disfrute y diversión predominó la visualización de programas televisivos con 78,6% y la asistencia a pub, bares o discotecas con 48,5%. (Tabla 02)

Rodríguez y Agulló (1999), entre estudiantes de la Universidad de Oviedo, España, concluyen que el 77% se dedica a ver programas televisivos pero en menor grado los informativos; el 72% escucha música, el 53% lee periódicos y la sección más leída con mayor es la de espectáculos seguida de deportes, cultura y sucesos; el 48% acude a establecimientos nocturnos y el 33% practica algún deporte.

López, López, González y Fernández (2012), entre *estudiantes universitarios de enfermería*, España, señalan que durante la semana el 25,6% de varones realizan actividades como: deporte, ir de vinos, ir de copas y de juegos de mesa, mientras que el 21,4% de las mujeres ven televisión o pasan su tiempo de forma ociosa.

Rojo (2015), en una muestra de *estudiantes universitarios de Huamachuco*, refiere que el 35% acceden al internet, 23% se dedican al deporte, 19% miran televisión, 15% salen con sus amigos y 8% se dedican al estudio. En conclusión, el mayor porcentaje hace una mala distribución de su tiempo libre lo cual influye en un rendimiento académico regular.

Asimismo, Berrocal (2015) en una muestra de estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas de la filial Ayacucho describe que el 49,4% accedieron a establecimientos de esparcimiento nocturno en los últimos seis meses, de quienes el 57,8% tiene preferencia por discotecas, permaneciendo entre 2 y 3 horas (54,2%).

La visualización de novelas y programas concursos, en el televisor, se ha convertido en una “mala costumbre” entre la población joven al otorgar más tiempo del que deberían, postergando el cumplimiento de las actividades académicas. De ahí, la necesidad que la familia y las instituciones educativas promuevan el valor moral del tiempo para su utilización apropiada.

El 66,8% de estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas utilizan inadecuadamente el tiempo libre. Es decir, solo 3 de cada 10 gestionan de manera apropiada el tiempo libre y desarrollan actividades de provecho. (Tabla 03)

Al respecto, Prieto (2003) identifica tres aspectos específicos de la problemática global en los estudiantes universitarios de Bogotá: 1. Falta de conocimiento y formación en prácticas de promoción. 2. El uso inadecuado del tiempo libre y 3. La débil participación y vinculación de los estudiantes en las instancias de decisión, acerca de sus expectativas de uso del tiempo libre.

Por su parte, Feria (2009) entre estudiantes de formación general de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga identificó que un 73,3% no otorga valor moral al tiempo o la utilizan inadecuadamente.

El mayor porcentaje de estudiantes no gestionan apropiadamente el tiempo libre, un comportamiento negativo que referencia prácticas procrastinadoras en perjuicio de su desempeño académico.

El 66,3% de estudiantes realiza actividades en el tiempo libre porque se divierte con los amigos/as o compañeros/as de clase y 12,8% para estar en

forma, considerando que se trata de una escuela de académico profesional con predominio de féminas. Es decir, 7 de cada 10 realizan actividades en el tiempo libre por diversión. (Tabla 04)

El tiempo libre para las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas pareciera ser sinónimo de diversión con compañeros/as o amigos/as y coincide con las actividades que realizan en este lapso: aquellas orientadas al disfrute y la diversión con 92,3% (Tabla 02). Significa que el entorno amical pueden favorecer o no el uso apropiado del tiempo libre. Por esta razón, es conveniente que los estudiantes sepan elegir sus “verdaderas amistades”.

El 43,4% de estudiantes realiza actividades en el tiempo libre con amigos/as, 23% con compañeros/as de clase y solas respectivamente. (Tabla 05)

Las investigaciones sobre el apoyo social han puesto en evidencia la importancia de las relaciones íntimas con familiares y amigos como factor que modera de manera directa los efectos del estrés e influye de manera indirecta sobre eventos vitales dañinos o amenazantes, disminuyendo sus impactos negativos (Noreña, 2015).

Como se señalara anteriormente, las amistades tienen una fuerte incidencia en las acciones que se realiza, bajo la forma de modelado o presión. Por ello, es necesario que las estudiantes desarrollen comportamientos asertivos para hacer frente a las presiones del grupo que influyen en el modo de actuar. Entablar buenas amistades contribuirá al fortalecimiento del desarrollo personal.

CONCLUSIONES

1. El tiempo libre promedio, por día, en los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas equivale a $3,44 \pm 0,88$ horas con un valor modal de 3 horas de un intervalo de 2 a 5 horas. El 75% de estudiantes tienen un tiempo libre máximo de 3 horas y el 25% restante más de este valor.
2. Las actividades realizadas en el tiempo libre son variadas y destacan las que buscan el disfrute y la diversión con 92,3% seguida de aquellas que pretenden fomentar el espíritu social con 52%. Entre las actividades de disfrute y diversión predominó la visualización de programas televisivos con 78,6% y la asistencia a pub, bares o discotecas con 48,5%.
3. El 66,8% de estudiantes utilizan inadecuadamente el tiempo libre. Es decir, solo 3 de cada 10 gestionan apropiadamente el tiempo libre y desarrollan actividades de provecho.
4. El 66,3% de estudiantes realiza actividades en el tiempo libre porque se divierte con los amigos/as o compañeros/as de clase y 12,8% para estar en forma, considerando que se trata de una escuela de académico profesional con predominio de féminas. Es decir, 7 de cada 10 realizan actividades en el tiempo libre por diversión.
5. El 43,4% de estudiantes realiza actividades en el tiempo libre con amigos/as, 23% con compañeros/as de clase y solas respectivamente.

RECOMENDACIONES

1. A la señora directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, diseñar e implementar programas referidos a la utilización apropiada del tiempo libre, para fortalecer el proyecto de vida de los estudiantes.
2. A las autoridades locales de la región, promover la generación de espacios de sano esparcimiento a través de actividades deportivas, recreativas y culturales que impliquen el uso apropiado del tiempo libre.
3. A los docentes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, propiciar el valor moral del tiempo exigiendo la puntualidad y responsabilidad en la ejecución de las actividades lectivas.
4. A los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, gestionar adecuadamente el tiempo libre y prevenir las conductas procrastinadoras.
5. A los bachilleres de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, continuar con el desarrollo de otras investigaciones sobre la utilización del tiempo libre en los docentes universitarios.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Berrocal, K. (2015) *Prácticas de esparcimiento nocturno y comportamiento sexual en estudiantes de enfermería de la universidad alas peruanas. Ayacucho, 2015* (tesis de licenciatura). Ayacucho: Universidad Alas Peruanas.
- Calderón, C. (s/f.) *Las concepciones teóricas sobre tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas recreativas*. Venezuela. Recuperado de [http:// erevistas.saber.ula.ve](http://erevistas.saber.ula.ve).
- Castillo, E., Giménez, F. & Sáenz, P. (2009) Ocupación del tiempo libre del alumnado en la Universidad de Huelva. *Revista de Ciencias del Deporte*; 5 (2): 91-103.
- Cuenca, M. (2000) *El ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao, España: Universidad de Deusto. ADOZ.
- Dumazedier, J. (1971) *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella.
- Dumazedier, J. (1968) *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela
- Expósito, J., García, L., Sanhueza, C. & Angulo, M. (2009) Análisis de las actividades de ocio en estudiantes de primer curso de la Facultad de Educación: Relación con el alcohol. *Revista Complutense de Educación*, 20 (1): 165-192.
- Feria, E. (2009) *Valor moral del tiempo y su uso en estudiantes de formación general de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga*.

Ayacucho, 2008. Ayacucho: Instituto de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación – UNSCH.

Fundación ONCE (2008) *Manifiesto por un Ocio Inclusivo*. Recuperado de: http://www.discapnet.es/Discapnet/Castellano/Documentos/Tecnica/Tecnica_0022.htm

Gil, P. (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). España: Universidad de Málaga.

López, A., López, M., González, I. & Fernández, E. (2012) El ocio y los enfoques de aprendizaje en estudiantes universitarios de Enfermería. *Revista de Investigación Educativa*; 30 (1), 53-70.

Lemp, M., & Behm, V. (2008) Utilización del tiempo libre de estudiantes del área de salud de la Institución Educacional Santo Tomas. *Ciencia y Enfermería*; XIV (1): 53-62.

Martínez del Castillo, J. (1996) *La planificación y gestión estratégica de la actividad física de tiempo libre a nivel local*. En Seminario Europeo: Gestión Deportiva a nivel local (pp.1-3). Hospitalet de Llobregat.

Mora, C. (2015) *Derecho al esparcimiento*. México: UNAM.

Méndez, R. (2010) El tiempo libre o de ocio en la Universidad: un perfil de estudiante y una responsabilidad formativa. *Innovación educativa*, N° 20, 2010: 183-202.

Mendia, R. (1984) *La educación para el tiempo libre*. Mesa redonda y posterior debate en las Segundas Jornadas Vizcaya en el siglo XXI. Bilbao, España. Recuperado de <http://web.mac.com/rmendia/mendia/>

- Munné, F. (1989) *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*. (5º reimpresión) México D.F.: Editorial Trillas.
- Noreña, O. (2015) *Importancia de los amigos en nuestra vida*. Colombia: Universidad de Caldas.
- Osuna, S. (2004). *Educación en el tiempo libre: ¿Realidad o ficción?* España. Recuperado de: <http://www.educaweb.com/esp/servicios/monografico/>
- Pestana, J.V. (2007) *Aspectos complejos del tiempo libre y el sí mismo. Una investigación a partir de ejercicios teatrales* (tesis doctoral). España: Universitat de Barcelona.
- Prieto, A. (2003) Modelo de promoción de salud con énfasis en Actividad Física para una Comunidad Estudiantil Universitaria. *Rev. Salud Pública*, 5 (3), 284-300.
- Rodríguez, J. & Agulló, E. (1999) Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Universidad de Oviedo. *Psicothema*; Vol. 11, nº 2, pp. 247-259
- Rojo, D., (2015) Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. *Enfermería, investigación y desarrollo*; 13(1): 45-68
- Salas, V. (2013) *Tiempo libre y rendimiento académico en alumnos de secundaria del Cono Sur de Lima* (tesis de maestría). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

ANEXOS

Anexo 01
MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METÓDICA
GENERAL	GENERAL	GENERAL	UNO	Enfoque de investigación
¿Cómo utilizan el tiempo libre las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015?	Determinar la utilización del tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas. Ayacucho, 2015.	La investigación prescindió de la formulación de hipótesis, por su naturaleza descriptiva.	X. Utilización del tiempo libre.	Cuantitativo
ESPECÍFICAS	ESPECÍFICAS	ESPECÍFICAS	X ₁ . Cantidad de tiempo libre.	Nivel de investigación
¿Cuánto tiempo libre disponen las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?	Estimar el tiempo libre promedio en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.		X ₂ . Actividades realizadas En el tiempo libre	Descriptivo
¿Que actividades en el tiempo libre realizan las estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar las actividades que realizan en el tiempo libre los estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.		X ₃ . Motivar para realizar actividades en el tiempo libre	Tipo de investigación
¿Cuáles son los motivos para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?	Identificar los motivos para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.		X ₄ . Modalidad para	Aplicado
				Diseño de investigación
				Transversal
				Población
				400 estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Alas Peruanas, Ayacucho.

<p>¿Cuál es la modalidad para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas?</p>	<p>Identificar la modalidad para realizar actividades en el tiempo libre en estudiantes de enfermería de la Universidad Alas Peruanas.</p>		<p>realizar actividades en el tiempo libre</p>	<p>Muestra 196 estudiantes de enfermería</p> <p>Tipo de muestreo Al azar simple</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumento Cuestionario</p> <p>Tratamiento estadístico IBM-SPSS versión 23,0.</p>
---	--	--	--	--

UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS. AYACUCHO, 2015.

Anexo 02

CUESTIONARIO

Introducción. Apreciada señorita. En esta oportunidad solicito su colaboración respondiendo con sinceridad al presente cuestionario anónimo. No existen respuestas buenas ni malas.

Instructivo. A continuación se le presenta una serie de ítems referidos a la utilización del tiempo libre. Responda la opción que más se adapta con su forma de comportamiento. Antes de responder, debe tener en cuenta lo siguiente:

- a) El cuestionario es anónimo y confidencial.
- b) Es importante responder de manera franca y honesta
- c) Enfoque su atención en lo que sucede habitualmente en su experiencia de vida en los últimos 6 meses.
- d) Llenar el cuestionario con bolígrafo.
- e) Asegúrese de responder todos los ítems.
- f) Responder posicionándose en alguna de las opciones que se presentan, marcando con una equis (X) en la opción del enunciado que indique lo que usted percibe en su experiencia de vida.
- g) La información será recogida y analizada por el equipo de investigadores de la Escuela Académico Profesional de Enfermería.

I. DATOS GENERALES

1.1. Edad: _____ años

1.2. Ciclo: _____

II. DATOS ESPECÍFICOS

2.1. ¿Cuánto tiempo libre dispone por día?: _____ horas

2.2. De las actividades escritas a continuación, señala con una cruz o aspa en la casilla correspondiente si las practicas o no, si te gustan o no, o si las desconoces:

Actividades	Practica y le gusta	Practica y no le gusta	No practica pero le gustaría	No practica y no le gusta	No conoce
Ir al cine o teatro					
Visitar a museos y exposiciones					
Practicar danzas y música de su localidad					
Comer platos de mi localidad					
Participar en ritos y costumbres de mi pueblo					
Pasear y charlar con amigos/as					
Salir/estar con la familia					
Campamentos, viajes, excursiones					
Manualidades, coser, labores					
Tocar instrumentos musicales					
Dibujar, pintar, modelar, actuar					
Realizar ejercicios de agilidad mental					
Escuchar música					

Leer libros, revistas, periódicos					
Practicar algún deporte					
Estudiar más allá de lo necesario					
Asistir a la academia de idiomas					
Asistir a la academia de ajedrez					
Asistir a la iglesia o a misa					
Participar en retiros espirituales					
Tiempo para meditar					
Jugar a las fichas o maquinatas					
Jugar en internet					
Juegos electrónicos/virtuales					
Trabajar en la computadora					
Ver televisión					
Escuchar la radio					
Ver películas, vídeo					
Ir al Pub, bar, discoteca					
Ver deporte					
Pensar					
Descansar					
No hacer nada ante situaciones que no tiene solución					
Imaginar algo novedoso					
Formular preguntas y posibilidades nuevas					
Descubrir algo nuevo					

Experimentar cosas inusuales					
Coleccionar algo novedoso					

2.3. ¿Por qué realizas estas actividades en tu tiempo libre?

Me divierto con las amigas

Para estar en forma

Me obligan mis padres

No tengo otra cosa mejor que hacer

Me gusta

Otros motivos: _____

2.4. ¿Con quién sueles realizar las actividades en tu tiempo libre?

Con amigas / compañeras.

Compañeros de clase.

Con algún familiar.

Solo

Gracias