



**Universidad
Norbert Wiener**

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Académico Profesional de Enfermería

El manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio
saludable en los adolescentes que asisten a un centro de
salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco,
provincia La Mar, Ayacucho, 2022

**Trabajo académico para optar el título de especialista
en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría**

Presentado por:

Vásquez Huallpa Rosario

Código ORCID: 0000-0003-3870-9878

ACESORA: Mg. Pretell Aguilar, Rosa María

Código ORCID: 0000-0003-3870-9878

Linea De Investigacion: Salud y Bienestar

Ayacucho. Perú

2022

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo,... **VASQUEZ HUALLPA ROSARIO** egresado de la Facultad deCiencias de la Salud..... y Escuela Académica Profesional de ...Enfermería..... / Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "....."**“EL MANEJO DEL TIEMPO LIBRE Y LAS PRÁCTICAS DE OCIO SALUDABLE EN LOS ADOLESCENTES QUE ASISTEN A UN CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO DEL DISTRITO AYNA SAN FRANCISCO, PROVINCIA LA MAR, AYACUCHO, 2022”**Asesorado por el docente: Mg. Rosa Maria Pretell Aguilar DNI ...18150131 ORCID... [https://orcid.org/ 0000-0001-9286-4225](https://orcid.org/0000-0001-9286-4225) tiene un índice de similitud de (17) (diecisiete) % con código __oid:___oid:14912:209431257_____ verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor 1
VASQUEZ HUALLPA ROSARIO
 DNI:42306645.....

.....
 Firma de autor 2
 Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:

.....


 Firma
 Mg. Rosa Maria Pretell Aguilar.
 DNI: 18150131

Lima, ...1...de.....de marzo..... de.....2023.....

Dedicatoria

A mí Madre; por ser la principal promotora de mis sueños y mis metas, por confiar y creer en mi expectativa y mis miras a crecer, por los consejos, la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, por la perseverancia, el valor constante para salir adelante y levantarse cada vez que uno se cae y más que nada por su amor. A mis queridas hermanas, por siempre motivarme a desarrollarme como persona y profesional.

Agradecimiento

Gracias a dios y a la vida por darme salud, bienestar. por iluminarme el camino y guiarme día a día en mi labor de enfermera para servir con vocación dentro de mis competencias.

A mi familia que me acompañan día a día para seguir adelante con mis ideales.

A la Universidad Norbert Wiener, por guiarme en este Proceso de aprendizaje y a todos los docentes.

ASESORA: MG. ROSA MARIA, PRETELL AGUILAR

JUARDOS

PRESIDENTE: Dra. Giovanna Elizabeth, Reyes Quiroz

SECRETARIO: Mg. Efigenia Celeste, Valentín Santos

VOCAL: Mg. María Angélica, Fuentes Siles

ÍNDICE

1. EL PROBLEMA.....	8
1.1. Planteamiento del problema	8
1.2. Formulación del problema	12
1.2.1. Problema general	12
1.2.2. Problemas Específicos	12
1.3. Objetivos de la investigación.....	13
1.3.1. Objetivo general.....	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.4. Justificación de la investigación	14
1.4.1. Teórica.....	14
1.4.2. Metodológica	14
1.4.3. Práctica.....	14
1.5. Delimitación de la investigación.....	15
1.5.1. Temporal	15
1.5.2. Espacial.....	15
1.5.3. Recursos	15
Los recursos para el financiamiento de la investigación son propios de la investigadora.	15
2. MARCO TEÓRICO.....	15
2.1. Antecedentes	15
2.2. Bases Teóricas.....	18
2.2.1. Manejo del Tiempo Libre.....	18
2.2.2. Prácticas de ocio saludable.....	21
2.3. Formulación de Hipótesis.....	24
2.3.1. Hipótesis general.....	24
2.3.2. Hipótesis específicas	25
3. METODOLOGÍA.....	26
3.1. Método de la investigación	26
3.2. Enfoque de la investigación	27
3.3. Tipo de la investigación	27
3.4. Diseño de la investigación.....	27

3.5. Población, muestra y muestreo	27
3.6. Variables y operacionalización	29
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
3.7.1. Técnica.....	32
3.7.2. Descripción de instrumentos	32
3.7.3. Validación	34
3.7.4. Confiabilidad	34
3.8. Plan de Procesamiento y análisis de datos	35
3.9. Aspectos éticos.....	36
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	37
4.1. Cronograma de actividades.....	37
4.2. Presupuesto detallado	38
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
Anexo 1. Matriz de consistencia	51
Anexo 2. Instrumentos de Investigación.....	54
Anexo 3. Consentimiento informado	56

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

A partir de los años 80 ha tenido una notable preocupación los múltiples escenarios en que se desenvuelven la vida de los adolescentes y sus experiencias de ocio y los usos en que aprovecha su tiempo libre, lo que continúa siendo motivo de atención para los investigadores, familias, docentes, etc., con el único objetivo de que Aprovechen las oportunidades evitando efectos negativos que los pondrían en situación de riesgo como es el caso de la adicción o uso excesivo de tecnología y otros; Cabe mencionar que no se debe confundir el tiempo libre como igual a ocio, ya que el tiempo libre podría ser tedioso por la inactividad o alguna actividad que no sea estimulante ni del interés del adolescente, en cambio el ocio el más complejo porque está centrado en actuaciones positivas y libres que van a permitir y los adolescentes tengan una forma de vivir atractiva y de alta calidad de vida (1).

El manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio siempre fueron muy asociadas, ante el cual el adolescente tiene una amplia gama de elecciones, actualmente la mecanización y automatización en muchas áreas a eso propició que las personas no realice las fuerzas para movilizarse cuando quieren estudiar, trabajar o desarrollar tareas en casa, lo que resulta una mayor disponibilidad tiempo libre, el tiempo libre y el ocio se relacionan pero son de conceptos diferentes aunque tengan muchas dualidades y similitudes; refiere que no sería el contenido el tiempo libre sería el continente, de modo que el tiempo libre se va a convertir en ocio cuando se realiza lo que le agrada a la adolescente, entonces el ocio es parte el tiempo libre, caracterizado por el descanso, disfrutar de la naturaleza o recreación (2).

En el mundo, según la OMS, 1 de cada 7 jóvenes entre 10 a 19 años tiene cierto trastorno su salud mental, que sumado representa el 13% de la morbilidad en ese rango de años a nivel mundial, entre las causas está la depresión, ansiedad, trastornos de comportamiento, y la cuarta causa de muerte entre los jóvenes es casualmente el suicidio, que atentan contra su propia vida (3).

Según UNICEF, muchos niños de condición pobre como ricos están experimentando enfermedades mentales, que empiezan desde los 14 años, más del 20% a nivel mundial sufren trastornos mentales, además el 15% de adolescentes cuyos ingresos familiares en medios y bajos han planteado la posibilidad de suicidarse, esto es un costo social por lo que es necesario reforzar las estrategias los servicios de asistencia psicológica (4).

En España, los adolescentes en un 75% usan más sus tiempos libres en realizar actividades tecnológicas como chateo, navegar, sumado en un 25% a las salidas de noches y beber licores, o discotecas, , observándose que las Tecnologías de Información y comunicación irrumpen en el espacio de ocio de los adolescentes, la encuesta fue a 2000 adolescentes y jóvenes, como resultado se determinó que el ocio digital es más frecuente entre los 15 y 19 años y entre las mujeres y los videojuegos entre los 15 y 19 años cuando son varones, se puede decir que las actividades en el tiempo de ocio se dedican a manejar herramientas tecnológicas (5).

En Ecuador, con fines de determinar el uso que hacen los adolescentes de 13 a 19 años de su tiempo libre se observó que el 7.7% presentaban adicción a las redes sociales, 36.3% tenían problemas por este uso, este tiempo de conectividad es alto incluso muchas horas; por lo que las Tic, internet, móvil y los videojuegos, repercuten en cambios de ánimo, sentimientos culpables, y baja de autoestima llegando al descuido personal, abstinencia, distorsiones cognitivas de negación y efectos que perjudican su relación laboral, de finanzas, o académicas (6) .

En el Perú, el uso del tiempo libre de los adolescentes ha influido en su nivel de aprendizaje, por lo que es importante saber manejar los entornos y los tiempos de diversión de sano esparcimiento, así también el uso de los video juegos en tiempo libre, han generado cambios de comportamientos, para el año 2019 se evidenció 8 millones jugadores virtuales, 76% varones y 22%

mujeres de 18 a 35 años, lo que se va incrementan a consecuencia de la dependencia de juegos de internet que está causando un déficit de atención y comportamientos hiperactivos. Asimismo, en un estudio sobre la salud mental de poblaciones urbano-marginales en Lima, se observaron en los adolescentes, problemas de alto nivel de estrés, ansiedad, depresión, y malestar psicosocial, de 77 adolescentes entre 12 a 18 años, un 68% toma analgésicos y 53.3% toma alcohol; el 24.4% ha deseado suicidarse en el último año, y prevalencia del consumo de drogas en 14.6%. (7).

Es importante considerar que el uso del tiempo libre, se oriente hacia actividades al deporte o actividades de esparcimiento, el tiempo es un importante recurso, el uso que le den a este tiempo van a permitir que desarrollen sus capacidades contribuyendo a su desarrollo integral, cabe mencionar que el adolescente relaciona tiempo libre con interacción social además del deporte, pero en los países de bajos ingresos se presenta como limitante ya que desde niños están dedicados a ejercer un trabajo remunerado (8). Al respecto las redes sociales se han convertido es una gama de posibilidades para relacionarse con otras personas, pero el mal uso de este sistema puede causar distracción, tiempo perdido y pérdida de privacidad, así también afecta el nivel de aprendizaje y está asociado a enfermedades psicomotoras que puede convertirse en crónicas (9)

En el centro de salud mental comunitario Uyarina Wasi del Distrito Ayna San Francisco de la provincia La Mar en Ayacucho en el área de psiquiatría general se atiende gratuitamente todos los días, y se ha evidenciado el incremento de la población adolescente para atenciones de salud mental, debido a las adicciones a los videojuegos, estrés o depresión; y es la población en edad escolar la más afectada, porque está constantemente atraída por las distracciones y centros de diversión, cabe mencionar que esta situación se agrava cuando los ingresos de familia son bajos, por lo que están confundidos, desorientados y no hallan ni en el colegio ni en las familias las

condiciones para desarrollarse adecuadamente. La práctica del ocio les permitirá autor realizarse, estar contentos consigo mismo y desarrollar habilidades.

Actualmente las redes de apoyo social que se crearon con fines de orientar a los adolescentes no han logrado encontrar la ayuda apropiada para estos casos, aún existe en el Perú falta de centros la atención a la salud mental especializados, porque la orientación a una a una adolescente este distinta al adulto o niño, aún están en pleno proceso de madurar y necesita de apoyo psicosocial (10). Ellos necesitan ser aconsejados y reorientar sus actividades aprovechando las oportunidades del tiempo libre y que el tiempo de ocio sea óptimo.

De acuerdo con lo mencionado, el proyecto de investigación tiene como propósito determinar la relación entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que son usuarios de un centro de salud mental, en razón a ello, se expresan las siguientes interrogantes:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito de Ayna san Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?

¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión las actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?

¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión las actividades en internet y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?

¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión las actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

¿Determinar cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito de Ayna san Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022?

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.

Determinar la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.

Determinar cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades en internet y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.

Determinar cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La investigación tiene justificación teórica porque se basa en la teoría residual del tiempo libre mencionado por Weber en el año 1963, donde indica que las personas luego de realizar sus obligaciones cotidianas, escoger actividades por decisión propia y realiza actividades que no pudieron hacerlo porque estaba cumpliendo responsabilidades y compromisos; también Maslow a mediados del siglo XX, plantea la teoría de las necesidades indicando que el hombre tiene un tiempo libre donde puede desarrollar o practicar algún tipo de actividad recreativa

1.4.2. Metodológica

La investigación tiene justificación metodológica, ya que servirá de fuente de guía para futuras investigaciones, los resultados obtenidos serán hallados por medio de instrumentos validados y confiables que permite relacionar ambas variables, también es una investigación que tiene como propósito contribuir al desarrollo científico de la línea de investigación de salud mental.

1.4.3. Práctica

La investigación tiene justificación práctica porque está orientada a determinar la relación entre el uso del tiempo libre de los adolescentes que asisten a un centro de salud mental, con el ocio saludable, En este sentido, se pretende demostrar cuáles son las elecciones que toma lo decente en los tiempos libres y si esto lo conduce aún la satisfacción o elección favorable que le permita seguir desarrollándose como una persona íntegra y provechosa para la sociedad. En este sentido se

beneficia el adolescente, sus familiares porque se sentirán satisfechos del desarrollo de sus hijos, así como la sociedad por qué se construye un ciudadano de provecho.

1.5. Delimitación de la investigación

1.5.1. Temporal

El estudio de investigación se realizará durante el periodo 2022, desde el mes de julio hasta diciembre, la recolección de datos se realizará en el mes de agosto el mismo año.

1.5.2. Espacial

El estudio de investigación se realizará en un centro de salud mental comunitario, San Francisco, en la provincia de La Mar, del departamento de Ayacucho.

1.5.3. Recursos

Los recursos para el financiamiento de la investigación son propios de la investigadora.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

Fernández (11) en el año 2021, Perú en su investigación denominada tuvo como objetivo “conocer las percepciones y significados atribuidos acerca del ocio y tiempo libre sin consumo desde la cotidianidad de los adolescentes en situación de consumo problemático de alcohol o drogas”. Fue un estudio cualitativo y exploratorio de diseño no experimental, se aplicó un guion de entrevista el cual fue desarrollado en una muestra de 16 adolescentes que asiste a centros de salud mental de 3 distritos. Se concluyó que, cualquier enfoque para la solución de un problema debe ser analizado, discutido y propuesto por las personas involucradas, en este caso los adolescentes;

sumado a ella la realidad es que hay pocas oportunidades para hacer un buen uso del ocio y del tiempo libre tal como ellos lo manifiestan.

Porro (12) en el año 2021, Lima, tuvo como objetivo “Determinar los intereses y el nivel de participación en las actividades de ocio y tiempo libre de los adolescentes de una Institución Educativa durante la pandemia COVID – 19, Lima 2020”, cuenta con un estudio cuantitativo, diseño observacional y corte transversal. La muestra fue realizada a 145 adolescentes y se aplicó una entrevista. Sus resultados demuestran una amplia gama de intereses en términos de tiempo libre y actividades de ocio, predominando los intereses de ambos sexos en realizar “actividades de relajación” y los intereses de la mayoría fueron del género femenino en realizar “actividades sociales”. Las actividades destacadas para las mujeres son la lectura (52,4%), los videojuegos para los hombres (40 %), la escucha de música para ambos géneros (52,4 % de las mujeres y el 46,2 % de los hombres) y la participación en campamentos (49,7 % de mujeres y 39,3% de hombres), cocinar u hornear (49% mujeres y 40% hombres) y danza (47,6% mujeres y 33,8% hombres). Sus niveles de participación en 'actividades deportivas', 'actividades al aire libre', 'actividades físicas', 'actividades sociales' y 'actividades comunitarias o grupales' fueron muy bajos durante la pandemia de COVID. -19. Se concluyó que, los adolescentes tienen variedad de hobbies o tiempo libre y actividades de ocio, en ambos sexos predomina el mayor interés por las “actividades de relajación”. Su nivel de participación durante la pandemia de COVID-19 fue muy bajo para ambos sexos, a excepción de las "actividades de relajación" y las "actividades de creativas", en las cuales sí fueron variadas.

Sivincha (13) en el año 2018. En su investigación tuvieron como objetivo “Demostrar el efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica del Ocio y tiempo

libre de Recreación en los adolescentes I.E. Beethoven alto selva alegre – 2018 Arequipa”. La investigación fue de tipo cuantitativo y descriptivo. El instrumento que se usó fue el cuestionario de la práctica del uso del tiempo libre y ocio. Su tiempo aproximado de aplicación es de 30 min. La población a la que va dirigida es a los adolescentes de muestreo no probabilístico intencionado o por conveniencia. La población de estudio tuvo conformada por 20 adolescente. Como resultado se observó que la mayor proporción es de sexo masculino en 65 %, de 13 y 15 años en un 80% y no trabajan en 65% correspondiendo todos al cuarto grado de secundaria. En relación con los datos de la madre se obtuvo que con mayor 55 frecuencia de edad entre los 32 a 40 años con 55%, son casadas un 45 % y ama de casa un 45 %. En conclusión, la aplicación del programa fue positivo.

Antecedentes internacionales:

Merino (14) en el año 2021, España, planteó como objetivo “identificar la importancia de un ocio y tiempo libre alternativo y saludable en adolescentes en riesgo”; fue un estudio cualitativo, descriptivo se eleva una propuesta de intervención socio educativa con el fin de abordar el tema del ocio y tiempo libre, la muestra serán los grupos cooperativos de trabajo. Como resultado se propone implementar acciones de formación y lúdicas que se realizarán mensualmente, donde participarán educadores sociales y monitores especializados. En conclusión, se remarca la importancia del ocio y el disfrutar el tiempo libre, se determina que el no practicar un ocio saludable traerá problemas de adicción, violencia, delincuencia, y exclusión.

Samperi (15) en el año 2019, Argentina, tuvo como objetivo “determinar el indicador de uso del tiempo libre, ocio, actividades culturales y deportivas”. en relación con los adolescentes; a ver si podemos hablar de los tiempos que marca el tiempo libre, en un estudio descriptivo y

exploratorio, la muestra estuvo conformada por 40 personas que cursaban el segundo y quinto año de Bachillerato en el Colegio Carlos Vargas Gazzari; Se aplicó el "Cuestionario de Tiempo Libre para Adolescentes de la Provincia de Salamanca". Los resultados confirman la hipótesis original de que el tiempo libre de los adolescentes es estéril y tedioso; y que las actividades que allí realizan van encaminadas a ocupar el tiempo libre, pues no requieren ningún compromiso ni dedicación, y al mismo tiempo esconden una actitud negativa y relajada. Se concluyó que, por lo tanto, la necesidad de educar a los adolescentes en el uso de su tiempo libre, para que este esté marcado por un ocio serio o valioso.

Valenzuela et al (16), en el año 2021, tuvo como objetivo “identificar las prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa” Obligatoria (ESO), con un estudio cuantitativo aplicando un cuestionario, la muestra La muestra real del cuestionario llega a 1890, lo que supera la muestra teórica originalmente especificada. Como resultados se observó que el entretenimiento digital, ver televisión y practicar deportes son las actividades de las que más se benefician los adolescentes. En cambio, la participación en asociaciones y voluntariado, así como la participación en eventos culturales, fueron las actividades menos ejercitadas. Se concluyó que los adolescentes dedican más tiempo a sus pasatiempos los fines de semana. En cuanto al efecto del nivel de educación de los padres, encontramos que, a mayor nivel de educación, menos tiempo pasaban sus hijos en entretenimiento digital y más tiempo en deportes y actividades físicas. Similares tendencias también se han observado en la lectura, afición que ha sido estudiada por su relación con el capital cultural.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Manejo del Tiempo Libre

Definiciones conceptuales de Tiempo libre:

Es el tiempo liberado de las tareas y obligaciones cotidianas, donde ya no hay ningún compromiso para realizarlo, entonces este tiempo está relacionado con el relajamiento o descanso corporal y psicológico lo que es beneficioso para el cuerpo humano, pero que según Dumazedier lo estamos empleando para seguir trabajando y de esta manera no se libera el cuerpo de la mente; según Cortés en el año 2012 mencionó que el tiempo libre podría ser un promotor de acciones sociales cuando se establecen conciencias críticas en la persona considerando que este tiempo no se debe desperdiciar pues es de gran provecho porque es necesario ocuparse de las necesidades fisiológicas y psicológicas de las personas (17).

Teorías del tiempo libre

Teoría de Brinnitzer, en el año 2004 aportó junto a otros autores sobre incluir juegos de tipo didáctico que sean individuales como crucigramas, sopa de letras y otros, también grupales como ludogramas, y menciona que estas actividades son de gran responsabilidad cuando forman parte del aprendizaje, ya que le exige preparación. En su investigación parte del concepto de que los adolescentes tienen cambios genéticos, fisiológicos y actitudes de independencia, conforme se desarrollan se van apropiando de la cultura de los grupos a los que pertenece, es necesario motivarlos hacia la actividad física, aunque digan que no fueron buenos para los deportes (18).

Teoría Residual de Weber

Según la teoría residual del tiempo libre de Weber en el año 1963, hace referencia al tiempo restante de una persona que ya cumplió con sus actividades laborales, personales, escolares, familiares y sociales; tiempo por el cual se escogen actividades escogidas a voluntad propia. Es el espacio de una persona que tiene para sí mismo, donde puede realizar todo lo que no

puede hacer de forma espontánea y libre en otro momento, debido a responsabilidades y compromisos (19).

Así también, el psicólogo Abraham Maslow a primera mitad del siglo XX formulo la teoría de la pirámide de las necesidades, donde indica que el hombre en su tiempo libre puede desarrollar actividades que cumplan sus necesidades básicas; por el cual la personas puede practicar algún tipo de actividad deportiva, artística, de diversión o recreación, entre otros (20).

En ese sentido, se puede mencionar que la manera de utilizar el tiempo libre, lo determina cada persona, desde su voluntad, su motivación y satisfacción. No obstante, en la práctica todo es más completo, puesto que, según Joffre Dumazedier, pioneros de la sociología del ocio, las personas no tienen la educación respectiva para tomar decisiones acertadas para escoger entre la variedad de opciones que el tiempo libre ofrece, lo que genera que se tomen decisiones más fáciles y comunes, sin considerar la gama de posibilidades y beneficios que pueden generar otras alternativas (21).

Teoría Funcionalista de Dumazedier

Por otro lado, la teoría funcionalista del tiempo libre es la teoría con mayor aceptación y la más desarrollada, considera como la más tradicional, donde asocia el tiempo libre con el ocio. El Frances Joffre Dumazedier elaboro esta definición con ayuda de la Sociología Descriptiva, partiendo del tiempo libre que vive la mayoría de las personas en las grandes ciudades, en su vida cotidiana en un determinado tiempo de su evolución (22).

Dimensiones

Tomando como referencia a Brinnitzer, que considera que el tiempo libre es para recrearse y son inseparables al igual que la educación, desde este concepto se dimensiona el tiempo libre en actividades recreativas, físicas, en internet y sociales (23).

Las actividades recreativas, son todas aquellas actividades que son espontaneas, creativas y de satisfacción; donde la comunicación, la convivencia y la voluntad son reglas principales para un buen desenvolvimiento, donde es muy importante la participación (24). Para Brinnitzer, no existe una forma infalible de aplicar técnicas recreativas, pero si menciona cuatro tipos de recreación: Recreación dirigida, recreación animación y recreación propuesta.

Las actividades físicas, como su mismo nombre lo dicen, son acciones físicas que mejoran nuestro estilo de vida, dado que numerosos estudios sostienen que la actividad física disminuye el riesgo individual de hipertensión, cáncer de mama, cáncer de colon y diabetes (25). Para Elena, tanto la recreación como la actividad física constituyen una necesidad básica del ser humano, tal como la edad, el talento, las capacidades físicas, etc. (26).

Las actividades en internet, una de las bondades de la era digital permite que los adolescentes tengan la facilidad de recobrar sus habilidades para la interacción social y la participación de ella (27).

Las actividades sociales, Diversas investigaciones plantean que las actividades sociales generan muchos beneficios físicos, psicológicos y sociales (28), entre ellos está la mejora de la salud mental y física, mejor funcionamiento cognitivo, promueve hábitos saludables, menor morbilidad, reducción de costos en la salud física y mental, aumento de la percepción de bienestar (29), entre otros.

2.2.2. Prácticas de ocio saludable

Definiciones conceptuales

Se define al ocio como en constante variación, en la actualidad tiene una gran relevancia en la sociedad y se le considera una dimensión transcendental en el desarrollo del individuo y es clave

en la vida de cada uno. En la actualidad se considera al ocio como un factor que contribuye a las necesidades básicas y psicológicas de la persona y se ha convertido en un derecho humano. El ocio es una experiencia humana total, en el cual se realizan actividades muy apreciadas y libres que le traen satisfacción al ser humano, y favorece al desarrollo de la persona en lo educacional, laboral o en salud, del cual nadie debe ser privado (30).

Teorías de prácticas de ocio saludable

Teoría de la psicología del ocio según Puig y Trilla.

Según Puig y Trilla en 1996, sobre su teoría Pedagogía del ocio, proponen es importante educar en el tiempo libre y para el tiempo libre, de tal manera que se instruya a la persona a utilizar su tiempo libre de obligaciones en una manera más positiva. Entonces hay que educar por medio del ocio y para el ocio saludable, llegaron a concluir que las personas necesita una formación para que puedan emplear en forma razonada el tiempo libre y llevarlo a ser un espacio gratificante y repetitivo; también porque la adecuada utilización de este tiempo va a brindar armonía en la vida de las personas y en la organización a la que pertenece finalmente declara qué es la educación la que ayuda a que la persona tome decisiones correctas en el tiempo de ocio y libre disponible (31).

Teoría de la psicología del ocio de Berne y John Neulinger

Según Berne en 1964, en la teoría sobre la psicología del ocio, resaltó este concepto tomando mayor relevancia en el aspecto social, John Neulinger considerado como el padre de la psicología del ocio, en 1974 publica un modelo de tres factores del ocio que se basan en la libertad percibida y motivación intrínseca, y sirve de base para las investigaciones porque concibe al ocio como un estado de la mente y la calidad está ligada a la actividad que desarrolla, igualmente Williams en 1977 analizó los aportes de la psicología del ocio en su obra “paradigma del ocio”, mencionando

las dimensiones de libertad percibida y motivación intrínseca. La psicología social resalta el concepto de libertad y de control, del cual se basó Bandura en 1977 y Maughan Ellis en 1991, consideraron que lo más importante es la recreación terapéutica porque aumenta la autoeficacia en el ocio. Ovejero en 1998, asigna una gran importancia al ocio y al turismo, planteando que, por las características actuales del ocio y tiempo libre, la sociedad debe desarrollar actividad de ocio saludable, como una experiencia, estado mental y espiritual, definir espacios concretos, como parte de su vivencia Munné en el año 2000, trata sobre el ocio saludable y contribuye con los aportes sobre trabajos de ocio, turismo y deportes (32).

Teoría del ocio según Dumazeider

Según Dumazeider en 1971, plantea un nuevo concepto del ocio, reconocido por la mayoría de los investigadores, y argumenta que comprende actividades que la persona puede realizar íntegramente y en forma voluntaria, y le sirve para diversión, descanso, o para el desarrollo de su formación, luego de haberse liberado de las actividades cotidianas, menciona que las funciones son el descanso, liberarse de la fatiga, diversión, es una realidad opuesta al de todos los días, lo que fue tomado por Friedman y Lefebre quienes lo clasificaron en actividades reales orientado al cambio de ambiente y actividades ficticias basadas en actividades como el cine, películas, y otros (33).

De acuerdo con Puig y Trilla, en su teoría pedagogía del ocio se apoya en factores sociales, demográficos, urbanístico, político y económico (34).

Factores sociales, se refiere a la influencia que tienen los adolescentes de los pares, la cultura de los géneros, la violencia y consumo de sustancias psicoactivas, también refiere al apoyo que le brinda las instituciones como las postas por medio de charlas motivaciones y de consejería en el uso del tiempo libre y ocio (35).

Factores demográficos, corresponde a la edad, estado civil, sexo, tipo de religión, nivel de estudios, zona de origen y situación laboral (36). Los factores demográficos van asociados los factores socio económicos debido a que se halla la variable ingresos económicos y el tipo de familia (37).

Factores urbanísticos, influyen en el nivel de actividad física, los organismos internacionales mencionan que, para incrementar el nivel de ejercicios físicos en la población, habría que mejorar el entorno físico, lo que motivaría a los individuos a practicar algún deporte o ejercicio físico, que ayudaría a la salud y distracción sana en tiempo de ocio (38).

Factores políticos, se refieren al modelo institucional que tienen los gobiernos, que son condicionantes al ciudadano, estos agentes de cambio se desarrollan y causan en la sociedad diferentes estilos de opinión pública (39). En el caso de los adolescentes, por lo general ellos no son afectados por los cambios políticos, porque no han sido preparado para ello.

Factores económicos, se refieren a los ingresos de las familias o ingresos personales que les permiten adquirir bienes, de ahí surge la pregunta ¿cuánto cuesta? (40). Lo que es importante para el adolescente satisfacer sus necesidades y muchas veces cuando no lo puede hacer tiende a tomar otros estilos negativos de comportamiento.

2.3. Formulación de Hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

Hipótesis general: Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis nula: No Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1: Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis Nula: No existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis específica 2: Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario de Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis Nula : No existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que

asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis específica 3 : Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades en internet y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis Nula: No existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades en internet y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis específica 4: Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

Hipótesis nula: No existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Es el hipotético-deductivo debido a que se fundamenta en el análisis, construcción de hipótesis con el fin de dilucidar, precisar de los efectos más resaltantes, revisión de los deducido y confrontarlo con el campo de estudio. Esta forma impulsa al investigado meditar de manera ecuánime y precisa en base al dilema estudiado (41).

3.2. Enfoque de la investigación

Es de enfoque cuantitativo ya que se basa en juntar y examinar la información, con el fin de dar una solución a los dilemas de investigación propuestos, demostrando hipótesis con fundamento en el cálculo estadístico, para posteriormente esclarecer varios estilos de actitudes con fundamento a los resultados (42).

3.3. Tipo de la investigación

De tipo aplicada debido a que se fundamenta en bases teóricas, y se orienta a resolver problemas reales y concretos de una empresa o de la sociedad (43).

3.4. Diseño de la investigación

De diseño no experimental debido a que las variables no son modificadas, por lo que se va a analizar los eventos en su ámbito natural y por consiguiente se realiza el análisis. Además, es descriptivo, debido a que su finalidad es esclarecer las partes del objeto de investigación; así mismo, es correlacional ya que tiene como finalidad determinar la asociación de las variables en un entorno en específico, por consiguiente, es transversal, porque se precisa en un tiempo en específico (44).

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Se refiere a todos los casos que cumplen las características definidas para la investigación, que en su totalidad suman la cantidad de 80 adolescentes de 13 a 18 años, que asisten al centro de salud mental.

Muestra

La muestra es un subconjunto de la población que, resulta ser tipo probabilística aleatoria simple, según la fórmula.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N: Total de la población (80)

Z: 1.96 (95% de confianza)

p: 0.5 probabilidad que ocurra el evento

q: 0.5 probabilidad que no ocurra el evento

d: error de estimación

Por lo tanto, se tiene que la muestra es de 67 adolescentes

Muestreo

El muestreo es de tipo probabilístico aleatorio simple, debido a que su finalidad es de examinar la asociación de las variables, según los datos, en consecuencia, todos los elementos tienen la misma oportunidad (45)

Criterios de Inclusión

Se incluye a todos los adolescentes de 12 a 18 años, que asisten al centro de salud mental.

Se incluye a todos los adolescentes de 12 a 18 años, que voluntariamente responde o con la presencia de un familiar.

Se incluye a todos los adolescentes que se hallan en buen estado emocional.

Criterios de Exclusión

Se excluye a todos los adolescentes de 12 a 18 años, que no asisten al centro de salud mental.

Se excluye a todos los adolescentes de 12 a 18 años, que no quieren participar.

Se excluye a todos los adolescentes que se hallan en un estado emocional alterado.

Se excluye a menores de edad que no tengan un familiar cercano.

3.6. Variables y operacionalización

VARIABLE MANEJO DEL TIEMPO LIBRE						
Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Nº de Ítems	Escala de Medición	Escala valorativa
El tiempo libre es un período en el cual la persona se encuentra en libertad solo por un periodo ya que esta libertad es limitada y aparente (46).	El tiempo libre es un periodo en cual el adolescente que asiste a un centro de salud comunitario del Distrito Ayna, San Francisco, Distrito La Mar, Departamento de Ayacucho, elige la mejor manera de aprovecharlo para su desarrollo integral, el que será medido por medio de un instrumento que contiene las dimensiones de actividades recreativas, físicas, de internet y sociales. (47).	Actividades recreativas	<ul style="list-style-type: none"> Realiza actividad recreativa Tipo de actividad 	(2 ítems) 1,2	Ordinal	Óptimo (30-45) Media (15-29) Baja (0-14)
		Actividades Físicas	<ul style="list-style-type: none"> Actividad deportiva Actividad física colectiva Actividad física individual Natación Estilo de nadar 	(5 ítems) 3,4,5,6,7		
		Actividades de Internet	<ul style="list-style-type: none"> Uso de internet Programas de internet que usa Juegos en red 	(3 ítems) 8,9,10		
		Actividades sociales	<ul style="list-style-type: none"> Realiza actividades sociales Tipo de actividades Bebidas alcohólicas Tipo de fiestas Tipo de baile 	(5 ítems) 11,12,13,14,15		

PRACTICA DEL OCIO SALUDABLE						
El ocio saludable son actividades realizadas en el tiempo libre, que sirven para realizar las motivaciones, aficiones e intereses (48)	El ocio saludable es una acción que puede ser individual o comunitaria, y es motivacional y voluntario, que puede realizar el adolescente que asiste a un centro de salud comunitario del Distrito Ayna, San Francisco, Distrito La Mar, Departamento de Ayacucho, el cual será medido por medio de un instrumento que comprenda los factores de dimensión social, demográfica u urbanística (49).	Dimensión social	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de preferencia • Pertenece a un grupo • Tiempo libre 	(3 ítems) 1,2,3	Ordinal	Óptimo (24-36)
		Dimensión demográfica	<ul style="list-style-type: none"> • Entorno • Alternativas para ratos de ocio • Tipo de actividades que sugieres 	(5 ítems) 4,5,6,7,8		Media (12-23)
		Dimensión urbanística	<ul style="list-style-type: none"> • Lugar de preferencia para ratos de ocio 	(4 ítems) 9,10,11,12		Baja (0-11)

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

Se refiere a las diferentes formas de recoger información sobre un determinado tema (50). En el presente trabajo se utiliza la encuesta para obtener los datos de las fuentes directas que son los adolescentes encuestados

3.7.2. Descripción de instrumentos

a) Instrumento para medir el manejo del tiempo libre

El instrumento que se va a utilizar para encuestar a los adolescentes que asisten al centro de salud mental comunitario, es sobre el manejo del tiempo libre, y será un cuestionario con alternativas para marcar, cuya base teórica se encuentra en Brinnitzer que en el año 2004 aportó que el tiempo libre es un tiempo que se debe usar para recreación, y se dimensiona el tiempo libre en actividades recreativas, físicas, en internet y sociales (23).

El instrumento sobre el manejo del tiempo libre consta de 15 preguntas, está dividido en cuatro dimensiones, de actividades recreativas, actividades físicas, actividades de internet y actividades sociales, cada una de ellas comprende un conjunto de ítems: de las actividades recreativas (2), las actividades físicas (5), las actividades de internet (3) y las actividades sociales comprende (5).

Se utiliza la escala de Likert para la calificación de las respuestas, con la siguiente escala: Siempre (3) Frecuentemente (2) Algunas veces (1) Nunca (0).

Para la categorización de la variable, se empleará la escala de valoración:

Manejo del tiempo libre óptimo	(30-45)
Manejo del tiempo libre medio	(15-29)
Manejo del tiempo libre bajo	(0-14)

b) Instrumento para medir el ocio saludable

El instrumento que se va a utilizar para encuestar a los adolescentes que asisten al centro de salud mental comunitario, es sobre la práctica del ocio saludable, y será un cuestionario con alternativas para marcar, cuya base teórica se encuentra en aportó Puig y Trilla en el año 1996, quienes mencionaron que el ocio saludable tiene factores que motivan a realizarlo, y ellos fueron clasificados según la dimensión social, demográfica y urbanística (31).

El instrumento sobre la práctica del ocio saludable consta de 12 preguntas, está dividido en tres dimensiones, de dimensión social, dimensión demográfica y dimensión urbanística, cada una de ellas comprende un conjunto de ítems. La dimensión social (3), la dimensión demográfica (5) y la dimensión urbanística (4).

Se utiliza la escala de Likert para la calificación de las respuestas, con la siguiente escala: Siempre (3) Frecuentemente (2) Algunas veces (1) Nunca (0).

Para la categorización de la variable, se empleará la escala de valoración:

Práctica del ocio saludable	(24-36)
Práctica del ocio saludable	(12-23)
Práctica del ocio saludable	(0-11)

3.7.3. Validación

El cuestionario de manejo de tiempo libre fue validado en la investigación de Noemí Quispe Coaquira en su tesis sobre uso del tiempo libre en los estudiantes de una escuela, y se halla en el Repositorio Institucional UNA-PUNO. Asimismo, las bases de la investigación para su realización y considerando las dimensiones, se hallan en Brinnitzer en el año 2004 (23).

El cuestionario de la práctica del ocio saludable fue validado por medio del juicio de expertos, y se seleccionó a tres profesionales de la especialidad, quienes evaluaron en forma independiente las ventajas del instrumento en términos de relevancia de ítems con las variables, claridad de redacción y la pertinencia con el tema, como resultada cada juez declaró aplicable al instrumento (34).

3.7.4. Confiabilidad

El cuestionario de manejo de tiempo libre fue de alta confiabilidad, en la investigación de Noemí Quispe Coaquira en su tesis sobre uso del tiempo libre en los estudiantes de una escuela, y se halla en el Repositorio Institucional UNA-PUNO. Asimismo, las bases de la investigación para su realización y considerando las dimensiones, se hallan en Brinnitzer en el año 2004 (23). Cabe mencionar el instrumento fue aplicado a una población de 322 estudiantes.

El cuestionario de prácticas de ocio saludable fue de alta confiabilidad, evaluado por el estadístico Alfa de Cronbach con un valor de 0.72, para ello se aplicó una prueba piloto de 10 estudiantes adolescentes de similares características. (34).

3.8. Plan de Procesamiento y análisis de datos

- a) Plan de procesamiento de datos:
- Luego de que el comité de ética de la unidad de posgrado de la Universidad de Norbert Wiener procede a la aprobación del proyecto se solicita el permiso.
 - Autorizado el permiso, se remite una solicitud al director del Centro de Salud Mental Comunitario Uyarina Wasi del Distrito Ayna San Francisco,
 - Luego se procede a agendar una cita con el encargado responsable del área para coordinar sobre los usuarios que se encuestarán y tener acceso al centro de salud mental.
 - luego de obtenerse los datos de los adolescentes que asisten al centro de salud mental como dietario se coordina como responsable del área para acudir en forma diaria a recoger la información de los usuarios.
 - los consentimientos informados deben ser firmado por los participantes con anterioridad y en el caso de los menores deben ser acompañados por un familiar cercano.
 - La duración de cada instrumento será de un promedio de 40 minutos
 - Los instrumentos serán desarrollados juntamente con la observación el investigador para ello se deberá acudir a los servicios y en coordinación con el responsable se recogen información.
 - luego de obtenida la información se desarrollará la tabulación de una matriz por medio del programa Microsoft Excel 2021, en el cual luego serán procesadas mediante el paquete estadístico SPSS 27.0, según los valores logrados se elaboran las tablas y/o figuras.

3.9. Aspectos éticos

La Investigación se basa en los principios bioéticos del Código de ética de enfermería los cuales son:

- El principio de la justicia: Todos los adolescentes serán tratados de igual manera de la mejor forma posible.
- El principio de la autonomía: se respeta la decisión individual de los encuestados.
- El principio de la beneficencia: los encuestados serán informados de qué los logros de la investigación serán para beneficio de los usuarios del centro de salud mental comunitario.
- El principio de la no maleficencia: investigación no perjudicar la imagen del encuestado y no se divulgará las respuestas de los encuestados, todo lo que se realice será con fines de investigación académica.
- la información obtenida será mantenida en estricta reserva y no se divulgará los nombres de los usuarios.

4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

Actividades	2021												2022					
	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	J
Identificación del problema.																		
Revisión bibliográfica.																		
Elaboración de la situación problemática, formulación del problema.																		
Elaboración de los objetivos (general y específicos).																		
Elaboración de la justificación (teórica, metodológica y practica).																		
Elaboración del marco teórico (antecedentes, bases teóricas de las variables).																		
Elaboración de las hipótesis (general y específicas).																		
Elaboración de la metodología (método, enfoque, tipo y diseño de la investigación).																		
Elaboración de la población, muestra y muestreo.																		
Definición conceptual y operacional de las variables de estudio.																		
Elaboración de las técnicas e instrumentos de recolección de datos (validación y confiabilidad).																		
Elaboración de los aspectos éticos.																		
Elaboración de los aspectos administrativos (cronograma y presupuesto).																		
Elaboración de las referencias bibliográficas según normas Vancouver.																		
Elaboración de los anexos.																		
Aprobación del proyecto.																		
Aplicación del trabajo de campo.																		
Redacción del informe final.																		

Leyenda:

Actividades cumplidas



Actividades por cumplir



4.2. Presupuesto detallado

Materiales	Unidad de Medida	Cantidad	Valor	
			Precio Unitario S/	Precio Total S/
EQUIPOS				
Laptop ACV	Unidad	1	3800	4500
USB	Unidad	1	50	50
UTILES DE ESCRITORIO				
Hojas bond A4	Millar	2	20	40
Bolígrafos	Unidad	12	2	24
Lápices	Unidad	12	1.5	18
Postines adhesivos	Unidad	12	1.5	18
MATERIAL BIBLIOGRÁFICO				
Textos	Unidad	1	60	60
Impresiones	Hojas	200	0.50	100
Fotocopias	Hojas	100	0.30	30
RECURSOS HUMANOS				
Asesor	Hora	3	100	300
Estadístico	Hora	4	200	800
Digitador	Hora	5	100	500
OTROS				
Transporte	Pasaje	10	15	150
Alimentación	Unidad	40	10	400
Servicio de telefonía móvil	Llamadas	40	1	40
Internet	Hora	3000	050	1500
Luz	Kwh	1000	0.50	500
Imprevistos				
			Total	9330.00

Nro	ITEMS	COSTO S/.
1	Equipos	4550.00
2	Útiles de escritorio	100.00
3	Material bibliográfico	190.00
4	Recursos Humanos	1600.00
5	Otros	2590.00
	TOTAL DE GASTOS	9036.00

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Varela C, Gradaille R, Teijeiro Y. Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educacao e Pesquisa*. 2016; 42(4): p. 15.
<https://www.redalyc.org/pdf/298/29848830008.pdf>
2. Sánchez L, Jurado L, Simoes M. Después del trabajo ¿qué significado tiene el ocio, el tiempo libre y la salud? *Paradigma*. 2013; 34(1): p. 21.
http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512013000100003
3. (OMS) OMdIS. Salud mental del adolescente. 2021.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
4. Alhattab S. Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales. UNICEF. 2020.
<https://www.unicef.org/mexico/comunicados-prensa/m%C3%A1s-del-20-de-los-adolescentes-de-todo-el-mundo-sufren-trastornos-mentales>
5. Fad. La juventud española, cada vez más tecnológica y menos “fiesterá”. 2019.
<https://www.fad.es/noticias/la-juventud-espanola-cada-vez-mas-tecnologica-y-menos-fiesterá/>

6. Ulloa E. Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 19 año. <https://www.fad.es/noticias/la-juventud-espanola-cada-vez-mas-tecnologica-y-menos-fiestera/>. Ecuador: Universidad del Azuay; 2016.
<https://www.fad.es/noticias/la-juventud-espanola-cada-vez-mas-tecnologica-y-menos-fiestera/>
7. Medina N. Cambios en el estilo de vida en adolescentes peruanos a consecuencia del uso de videojuegos. Trabajo de investigación. Arequipa, Perú: Universidad Católica San Pablo; 2019.
https://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/20.500.12590/16245/3/MEDINA_VALDIVIA_NAO_CAM.pdf
8. Cepal. El derecho al tiempo libre, la infancia y adolescencia. Boletín de la infancia y adolescencia. 2016;(19): p. 12.
https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40563/1/S1600862_es.pdf
9. Hernández K, Yañez F, Carrera A. Las redes sociales y adolescencias. Repercusión en la actividad física. Revista Universidad y Sociedad. 2017; 9(2).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033
10. Coppens E, Vermet I, Knapas J, Clerck I, Matot J, Van Audenhove C. Atención a la salud mental del adolescente en Europa, situación, recomendaciones y directrices de la red ADOCARE. Adocare. 2015.
<https://www.adocare.eu/wp-content/uploads/2015/12/ADOCARE-SPANISH-2015-1.pdf>

11. Fernández Quispe S. Ocio y tiempo libre sin consumo: percepciones y significados atribuidos desde la cotidianidad de adolescentes en situación de consumo problemático de alcohol o drogas de junio 2017 a marzo del 2018. Universidad Nacional Mayor de San Marcos , Lima; 2018.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9624/Fernandez_qsh.pdf?sequence=3#page=19&zoom=100,129,500

12. Porro Elliot KP. Intereses y nivel de participación en las actividades de ocio y tiempo libre de los adolescentes de una institución educativa durante la pandemia COVID -19, Lima 2020. Universidad Nacional Mayor de San Marcos , Lima; 2021.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17456/Porro_ek.pdf?sequence=1&isAllowed=y

13. Daniela Marimar MS. Efecto del programa educativo “emprendí el éxito a mi favor” en la práctica del uso del tiempo libre de adolescentes i.e. bethoven alto selva alegre - 2018. Universidad Privada Autónoma del Sur, Arequipa; 2018.
<http://repositorio.upads.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/UPADS/69/TESIS%20MANUE%20L%20SIVINCHA%20DANIELA%20MARIMAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

14. Merino N. La importancia de un ocio y tiempo libre alternativo y saludable. Propuesta de intervención socioeducativa con adolescentes en riesgo de exclusión social. Universidad de Valladolid, España; 2021 Apr.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49980/TFG-L2768.pdf;jsessionid=C7350211BDA41D44C8D6529B1315F716?sequence=1>
15. Samperi MM. Ocio y Uso del Tiempo en Adolescentes Mendocinos. Pontificia Universidad Católica Argentina, Mendoza; 2019.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9486/1/ocio-uso-tiempo-libre-adolescentes.pdf>
16. Valenzuela A, Martínez R, Escobar M. Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia, análisis y reflexiones en clave socioeducativa. Revista de pedagogía. 2021; 73(1): p. 161-180.
https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=Pq4m8KIAAAAJ&citation_for_view=Pq4m8KIAAAAJ:Se3iqnhoufwC
17. Estupiñan J, Martínez L, López H, Pedreros W. Revisión sistemática de los instrumentos más aplicados para conocer las prácticas de la recreación, tiempo y ocio. Para obtener la Licenciatura en deportes. Colombia: Corporación Universitaria de Dios; 2016.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4915/1/T.EFIS_EstupinanPrietoJuanMiguel_2016%20.pdf

18. Romero G, Munevar E. Estrategia Lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio claretiano. Universidad Libre, Colombia; 2012.
<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9069/ESTRATEGIA%20LUDICA%20PARA%20EL%20APROVECHAMIENTO%20DEL%20TIEMPO%20LIBRE.pdf?sequence=1>

19. Cortez y Incarbone. Recreación y animación de la teoría a la práctica Armenia: Kinesis; 2005.
<https://isbn.cloud/9789589401989/recreacion-y-animacion-de-la-teoria-de-la-practica/>

20. Sergueyevna, et al. Teorías motivacionales desde la perspectiva de comportamiento del consumidor. *Negotium*. 2013 Diciembre; 9(23).
<https://www.redalyc.org/pdf/782/78228464001.pdf>

21. Dumazedier TM. The Masses, Culture and Leisure. *Diogenes*. 1963 Diciembre 1; 11(14): p. 42. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/039219216301104403>

22. Azcuy, et al. La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes. *Podium*. 2010 Setiembre;(13).
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6173672.pdf>

23. Quispe N. Uso del tiempo libre en los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física de la Universidad del Altiplano Puno, 2016 Puno: Universidad del Altiplano; 2018.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9439/Quispe_Coaquira_Noemi.pdf
24. Gutiérrez y Caus. Análisis de los motivos para la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 2006; 2(2).
<https://www.cafyd.com/REVISTA/art4n2a06.pdf>
25. Woolf, et al. Prescripción de ejercicio: fundamentos fisiológicos: guía para profesionales de la salud, del deporte y del ejercicio físico. 1st ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2008.
<https://www.worldcat.org/title/prescripcion-de-ejercicio-fundamentos-fisiologicos-guia-para-profesionales-de-la-salud-del-deporte-y-del-ejercicio-fisico/oclc/433930158>
26. Ducci M. La salud mental de las mujeres. Territoris. 2005; 5.
<https://www.raco.cat/index.php/Territoris/article/viewFile/117018/147940>

27. Abad L. Diseño de programas de inclusión para alfabetización mediática de personas mayores. *Revista Científica de Educomunicación*. 2014; 21(42).
<https://www.revistacomunicar.com/verpdf.php?numero=42&articulo=42-2014-17>
28. Carmona y Ribeiro. Actividades sociales y bienestar personal en el envejecimiento. *Papeles de Población*. 2002; 65(1): p. 23.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v16n65/v16n65a6.pdf>
29. Haring, et al. A Research Synthesis of Gender and Social Class as Correlates of Subjective Well-Being. *Human Relations*. 1984 Agosto 1; 37(8): p. 657.
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/001872678403700805>
30. Maroñas A, Martínez R, Pernas R. Educación del ocio en y con la comunidad. *Aportes desde la pedagogía social. Perfiles educativos*. 2019; 41(163).
<http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v41n163/0185-2698-peredu-41-163-111.pdf>
31. Aguila C. El ocio en las personas con síndrome de Down. Máster en Investigación y evaluación didáctica en el Aula, para el desarrollo profesional docente. España: Universidad de Almería. Facultad de Ciencias de la Educación, Enfermería y Fisioterapia; 2013.
<http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/3358/Trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

32. Rodríguez J, Agulló E. Psicología social y ocio, una articulación necesaria. *Psicothema*. 2002; 14(1): p. 124-133. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714118.pdf>
33. Rivas J. La sociedad del ocio: un reto para los archivos. *Revista Códice*. 2006; 2(2): p. 71-82. <https://www.redalyc.org/pdf/953/95320205.pdf>
34. Sandoval N. Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogía social, Revista Interuniversitaria*. 2017;(30): p. 169-188. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135052204013.pdf>
35. Carmona M, Beltrán JCMPM, Chávez S. Influencia de los factores sociales y estructurales en el uso de anticonceptivos en adolescentes en Perú. *Salud Pública de México*. 2019; 61(4): p. 2. <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v61n4/0036-3634-spm-61-04-549.pdf>
36. Vásquez S, Vásquez A, Barba L, Vásquez CyVL. La risa: niveles y factores demográficos, en el contexto de la Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2021; 22(1): p. 50-59. http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v22n1/en_2308-0531-rfmh-22-01-50.pdf

37. Bernabeu M, Sánchez C. Asociación entre los factores demográficos y socioeconómicos. *Revista española de nutrición humana y dietética*. 2019; 23(2): p. 8. <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n2/2174-5145-renhyd-23-02-48.pdf>
38. Orzanco R, Guillén F, Sains L, Redin D, De la Rosa E, Aguinaga I. Influence of Urbanistic Characteristics in the Level of Physical Activity in People Aged 18 to 65 of the Metropolitan Area Pamplona, Spain. *Rev Esp Salud Pública*.. 2016; 90(23): p. 10. <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2016.v90/e30002/es>
39. LLano M. The Political Determinants of Professionalization Processes in Latin America. A Model of Institutional Change. *Foro internacional*. 2019; 59(2): p. 41.
40. Voutssas J. Cultural, economic and social factors of documentary digital preservation. *Investigación bibliotecológica*. 2011; 25(55): p. 44.
41. Echegoyen J. Explicación de los principales conceptos, tesis y escuelas en el área de Psicología. [Online].; 2014. Available from: <https://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Metodo-Hipotetico-Deductivo.htm>.
42. Salazar M. El proceso de investigación y los enfoques cuantitativo y cualitativo: hacia un modelo integral. [Online]. Venezuela; 2014. Available from: <http://metodos->

avanzados sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/216/2014/03/Hernandez-Sampieri-Cap-1.pdf.

43. Esteban Nieto N. Tipos de investigación. [Online]. Lima; 2014. Available from:
<http://repositorio.usdg.edu.pe/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>.
44. Hernández Sampieri FB. Metodología de la Investigación. [Online]. Mexico: McGraw Hill Education; 2014. Available from: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
45. Llera J, Martinengo N, Gallioti H. Aplicación de técnicas de muestreo probabilístico. Revista de la facultad de ciencias agrarias. 2017; 49(1): p. 119-126.
<https://www.redalyc.org/pdf/3828/382852189010.pdf>
46. Gomes CyER. Work, free time and leisure in contemporary society: Contradictions and challenges. Revista Polis de Santiago. 2009; 8(22): p. 249-266.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-65682009000100015#:~:text=As%C3%AD%20el%20tiempo%20libre%20est%C3%A1,ser%20s%C3%B3lo%20aparente%20y%20limitada.
47. Razo A. Las actividades recreativas y el tiempo libre de los adolescentes de 14 a 17 años del caserío San Luis Cantón Tisaleo. Obtención del título de Licenciado en

Ciencias de la comunicación. Ambato, Ecuador: Facultad de ciencias humanas y de la educación; 2017.

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25179/1/ABIGAIL%20ALEXANDRA%20RAZO%20YUGCHA%20-1805137377.pdf>

48. Ramos R, Sanz E, Ponce de León A, Valdemoros E. La percepción del ocio saludable y la práctica físico deportiva juvenil. Un análisis cualitativo. *Apuntes*. 2009;(95).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551656931004>

50. Arias F. El proyecto de investigación. [Online]. Caracas: Episteme; 2006. Available from: https://issuu.com/fidiasgerardoarias/docs/fidias_g._arias._el_proyecto_de_inv.

Anexo 1. Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022?</p> <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión las actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión las actividades en internet y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.</p> <p>Determinar la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.</p> <p>Determinar cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades en internet y las</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades recreativas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre según dimensión actividades físicas y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.</p>	<p>Variable 1: Manejo del tiempo libre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades recreativas • Actividades físicas • Actividades de internet • Actividades sociales <p>Prácticas de ocio saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión social • Dimensión demográfica • Dimensión urbanística 	<p>Tipo: Aplicada Método y diseño: Hipotético-deductivo, no experimental, descriptivo, correlacional y transversal.</p> <p>Población y Muestra: Población: 80 adolescentes. Muestra: 67 adolescentes.</p>

<p>¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según dimensión las actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes?</p>	<p>prácticas de ocio saludable en los adolescentes.</p> <p>Determinar cuál es la relación que existe entre el manejo del tiempo libre según las actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes.</p>	<p>Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre en su dimensión actividades en internet y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.</p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre el manejo del tiempo libre en su dimensión actividades sociales y las prácticas de ocio saludable en los adolescentes que asisten a un centro de salud mental comunitario del distrito Ayna San Francisco, provincia La Mar, Ayacucho, 2022.</p>		
---	---	--	--	--

Anexo 2. Instrumentos de Investigación

Cuestionario sobre Manejo del tiempo libre (23).

Encuesta a adolescentes

Fecha: ____/____/____ Sexo: ____

Siempre (3) Frecuentemente (2) Algunas veces (1) Nunca (0)

Nº	Dimensión actividades recreativas	0	1	2	3
1	¿Realizas actividades recreativas en tu tiempo libre?				
2	¿Realizas actividades recreativas como campamento, caminatas u otros similares?				
Dimensión actividades físicas		0	1	2	3
3	¿Realiza usted actividades físicas deportivas en su tiempo libre?				
4	¿Realizas actividades físicas colectivas como futbol, basquetbol o voleibol?				
5	¿Realizas actividades físicas individuales como atletismo, natación, ciclismo o ajedrez?				
6	¿Practica usted natación en su tiempo libre?				
7	¿Practicas algún estilo especial de natación?				
Dimensión actividades en internet		0	1	2	3
8	¿Realiza usted actividades académicas en internet?				
9	¿Utiliza el internet para entrar en redes sociales?				
10	¿Utiliza el internet para entrar en juegos en red?				
Dimensión actividades sociales		0	1	2	3
11	¿Realiza usted actividades sociales en su tiempo libre?				
12	¿Realiza actividades sociales como discotecas, fiestas y bailes?				
13	¿Ingiere usted bebidas alcohólicas?				
14	Usted a ¿asiste a fiestas de cumpleaños, matrimonios y/o familiares?				
15	A usted ¿Le gustaría practicar el baile?				

Cuestionario sobre el ocio (31)

Siempre (3) Frecuentemente (2) Algunas veces (1) Nunca (0)

Nº	Dimensión Social	0	1	2	3
1	<i>¿Practicas actividades de tu preferencia en tus ratos de ocio, como ver televisión, ir al cine, ver la computadora, chatear, escuchar música y otros similares?</i>				
2	<i>¿Pertenece a algún grupo cultural, deportivo, político?</i>				
3	<i>Sobre tu tiempo libre ¿tienes planificado lo que vas a hacer?</i>				
Dimensión Demográfica		0	1	2	3
4	<i>¿Los ratos de ocio los pasas en lugares cerca a tu casa o centro educativo?</i>				
5	<i>¿Los ratos de ocio los pasas en el campo o al aire libre?</i>				
6	<i>¿Crees que la ciudad ofrece alternativas para pasar tus ratos de ocio?</i>				
7	<i>¿Sugieres actividades como campos deportivos y lugares de esparcimiento?</i>				
8	<i>¿Sugieres actividades como museos, teatros, biblioteca?</i>				
Dimensión Urbanístico		0	1	2	3
8	<i>Para pasar los ratos de ocio ¿Prefieres un lugar donde se ingiera licor?</i>				
9	<i>Para pasar los ratos de ocio ¿Prefieres un lugar donde se practique deporte?</i>				
10	<i>Para pasar los ratos de ocio ¿Prefieres un lugar donde se pueda conversar tranquilamente?</i>				
11	<i>Para pasar los ratos de ocio ¿Prefieres un lugar donde se presenten actividades culturales?</i>				

Anexo 3. Consentimiento informado

Es muy grato dirigirnos hacia usted para poder invitarlo a ser partícipe de la investigación sobre”, ya que, es muy importante que el paciente pueda contar con una buena calidad de vida y bienestar psicológico, con el fin de que no pueda interferir con las actividades de su vida diaria.

Todas las respuestas brindadas en las encuestas a completar serán de manera anónima y respetando su privacidad.

De antemano, muchas gracias por su participación.

ACEPTO ()