



El ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes

Digital leisure and the use of free time in adolescents

Karina Margoth Cando Maila*

kmcandom@uce.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0003-5265-3492>

*Universidad Central del Ecuador, Ecuador

Recibido: 15-05-2025. Aceptado: 05-06-2025

Correspondencia: aspinango@uce.edu.ec

RESUMEN

Este estudio presenta una revisión sistemática sobre el ocio digital y el uso del tiempo libre enfocándose en que el ocio digital es una actividad que domina el tiempo libre de los adolescentes, reemplaza actividades físicas y recreativas, debido a que el uso de dispositivos digitales se asocia a una reducción en la interacción social presencial, lo que puede generar hábitos sedentarios, afectando la salud física y mental de los adolescentes. El objetivo general es analizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre los aportes que brinda el ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes, se consideró el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Se revisaron fuentes bibliográficas publicadas en las bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. Se utilizaron buscadores académicos como: Google académico, ERIC y operadores booleanos "AND", "OR". Para la búsqueda de información se emplearán palabras claves como ocio digital, tiempo libre, adolescentes, actividad física. Se analizaron estudios publicados entre 2019 y 2024 para identificar las mejores prácticas y políticas educativas que promuevan la actividad física en este grupo etario. Los resultados del análisis buscan proporcionar a los interesados un análisis fundamentado de las bibliografías estudiadas, servirán como una herramienta valiosa para comprender cómo el ocio digital influye en la vida de los adolescentes y para diseñar intervenciones y políticas efectivas que promuevan un uso saludable y equilibrado del tiempo libre durante la adolescencia.

Palabras claves: ocio digital, tiempo libre, adolescentes, actividad física.

ABSTRACT

This study presents a systematic review on digital leisure and the use of free time, focusing on how digital leisure dominates adolescents' free time, replacing physical and recreational activities. This is due to the use of digital devices being associated with a reduction in face-to-face social interaction, which can lead to sedentary habits, affecting adolescents' physical and mental health. The general objective is to analyze the theoretical and methodological foundations regarding the contributions of digital leisure and the use of free time in adolescents. The PRISMA protocol (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) was considered. Bibliographic sources published in databases such as Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, institutional repositories, and scientific journals were reviewed. Academic search engines such as Google Scholar, ERIC, and Boolean operators "AND", "OR" were used. Keywords such as digital leisure, free time, adolescents, and physical activity were employed for the information search. Studies published between 2019 and 2024 were analyzed to identify best practices and educational policies that promote physical activity in this age group. The results of the analysis aim to provide stakeholders with a well-founded review of the studied literature and serve as a valuable tool to understand how digital leisure influences adolescents' lives. They are also intended to guide the design of effective interventions and policies that promote healthy and balanced use of free time during adolescence.

Keywords: Digital leisure, Free time, Adolescents, Physical activity

Cómo citar:

Cando Maila, K. (2025). El Ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes. *GADE: Revista Científica*, 5(1), 1091-1108. <https://doi.org/10.63549/rg.v5i1.644>



INTRODUCCIÓN

Se considera tiempo libre al espacio disponible de las personas una vez finalizadas sus actividades obligatorias o de las cuales son responsables, para Daneri (2020), menciona que el tiempo libre es un espacio no comprometido con actividades obligatorias tales como trabajo, cuidado propio o dormir. En relación con el ocio esta hace referencia a la actividad que realizan las personas y no es obligatoria ya que es propia o realizada a voluntad por el individuo, García y Caballo (2023), señalan que el ocio es una actividad o experiencia compleja que elegimos realizar por satisfacción propia y no por obligación. Algo que también destacan Álvarez et al. (2022), es que en la mayoría de ocasiones no se entiende el concepto real del ocio, ya que lo confunden con actividades de entretenimiento, superficiales y actividades que afectan a su desarrollo integral.

La era de la tecnología de la información y comunicación e internet ha cambiado la manera en la que los adolescentes disfrutan su ocio, dicho fenómeno aumentó debido al confinamiento durante la pandemia por COVID-19, en la cual la sociedad se

adaptó obligatoriamente a la tecnología ya sea por trabajo, educación o por ocio, Pacheco et al. (2021), mencionan que en la actualidad el 86,4% de la población de adolescentes de entre 15 a 19 años utiliza smartphones. Los cuales son utilizados para búsqueda y acceso a la información, entretenimiento y ocio, siendo el entretenimiento la actividad más realizada (Gómez & Calderón, 2022). El ocio digital es la actividad que se realiza y experimenta a través de un ordenador, internet, consolas, smartphones, entre otros dispositivos digitales según (Moral et al., 2021). Según Chiluisa (2022), las actividades que giran en torno a la tecnología como videojuegos, redes sociales, puede producir efectos negativos para la salud, así como también dañar sus relaciones interpersonales y afectar su rendimiento académico. Además, durante la pandemia los problemas de ansiedad aumentaron producto a la exposición a nuevos factores de riesgo como las barreras de acceso a la educación, las dificultades económicas, la pérdida de interacciones sociales con pares, la disminución de la actividad física y el ocio (Agudelo et al., 2023).

El entretenimiento por ocio digital se



basa en redes sociales, videos y videojuegos, la cual es la más utilizada por los jóvenes, este uso excesivo es preocupante para la salud tanto física como mental y social. Aulla (2023), indica que El 90% de personas que utilizan computadoras sufren de fatiga ocular, lo cual, los expertos concuerdan en que la principal causa de problemas de vista son las pantallas de dispositivos tecnológicos. Hoy la inactividad física de los adolescentes va en aumento, debido al tiempo dedicado a actividades sedentarias durante su tiempo libre, como el uso de pantallas por tiempos prolongados, aumentando así, la obesidad y a su vez se convierte en un factor de riesgo cardiovascular (Vidarte & Portela, 2021). Desde el punto de vista de Lazo (2020), existe una correlación entre el menor dominio de habilidades sociales con un exceso de tiempo en pantalla, por lo que esas prácticas pueden afectar el desarrollo social de los adolescentes. Como afirma Norton (2022), los adolescentes que utilizan en exceso los dispositivos para videos en línea o jugando videojuegos es muy probable que desarrolle el trastorno obsesivo compulsivo.

Según una investigación realizada por Healthy children (2022), mencionan que el 79% de adolescentes encuestados manifestaron que usan las redes sociales y los videos en línea al menos una vez a la semana, y el 32 % dijo que "no querría vivir sin" YouTube. Y casi dos tercios (65 %) de los preadolescentes dijeron que ven televisión, el 64 % ven videos en línea y el 43 % juegan juegos en un teléfono inteligente o tableta todos los días. Por el contrario, según la investigación de Ortega (2024), manifiesta que: "el 30% de los alumnos de la muestra utilizan sus dispositivos para realizar sus actividades escolares, seguido de un 28% que los utiliza para comunicarse, un 21% para buscar información, el 20% de ellos los utiliza para el ocio, (juegos, redes sociales, etcétera), y 1% indica que para negocio". Sin duda, existen aspectos positivos acerca de la tecnología y el internet ya que ayuda a mejorar nuestra calidad de vida, facilitar gestiones, comunicaciones, opciones de entretenimiento, no obstante, también el uso inadecuado por parte de jóvenes implica un riesgo. (Labrador et al., 2015).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2017) menciona que la



adolescencia es una etapa importante para el desarrollo integral de las personas, ya que sus aprendizajes y experiencias adquiridas formarán al futuro adulto. El ocio digital en los últimos años se ha considerado de vital importancia ya que se ha utilizado a la tecnología y al internet como herramientas personales y profesionales y además se encuentra en continuo cambio y crecimiento (Madrid, 2020). Estudios realizados por Cánovas et al. (2022), en Murcia, España, que los adolescentes no tienen una excelente competencia digital, ya que la mayor parte de su tiempo la dedican a las redes sociales, plataformas de entretenimiento y a la comunicación y un período muy pequeño a su formación, el 9,9% de adolescentes reconoce que el uso inadecuado les ha producido problemas sociales, tales como el aislamiento, estrés, conflictos familiares, riñas con amigos debido a las redes sociales y a la disminución de tiempo para realizar actividades físicas o recreativas sanas que mejoren el entorno y salud integral de los jóvenes.

Además, Andrade et al. (2023), en un estudio realizado en la provincia de Manabí, en el cantón Portoviejo a

estudiantes del colegio nacional Olmedo indica que el 50% de adolescentes utiliza el celular como dispositivo principal y el 52% menciona que utiliza WhatsApp entre 3 a 4 horas diarias para su entretenimiento e indispensable en su vida cotidiana, dando como consecuencia estrés, ira y ansiedad, lo cual afecta sus relaciones sociales con amigos y familiares.

Durante la adolescencia el ocio y tiempo libre es fundamental para desarrollar identidad, autonomía y habilidades sociales, si bien el uso de aparatos electrónicos ayuda a desarrollar competencias digitales, también puede presentar desafíos con el uso excesivo como aislamiento social. Por lo tanto, es crucial comprender como los adolescentes utilicen su tiempo libre y ocio en entornos digitales para promover un desarrollo saludable y equilibrado. Por ello, la importancia de investigar el tipo de contenido que entretiene a la mayoría de jóvenes, ya sea por curiosidad y su falta de experiencia, en ocasiones pueden cometer muchos errores en sus tiempos libres y más aún si escogen el material a visualizar o escuchar de forma autónoma y sin supervisión. Es importante indagar sobre el



ocio digital y el uso del tiempo libre ya que las TICS es una herramienta muy poderosa, sin embargo, los desafíos sobre el uso excesivo de pantallas pueden producir en adolescentes el descuidar sus obligaciones que con lleva a estrés, falta de sueño, y situaciones de ansiedad.

El objetivo de la presente investigación es analizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre los aportes que brinda el ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes.

METODOLOGÍA

Para la realización de esta revisión sistemática, se considerará el protocolo PRISMA. Se revisarán fuentes bibliográficas publicadas en las bases de datos como: Dialnet, Scielo, Redalyc, Latindex, ScienceDirect, repositorios institucionales y revistas científicas. Se utilizarán buscadores académicos como: Google académico, World Wide Science y Semantic Scholar y operadores booleanos "AND", "OR". Para la búsqueda de información se emplearán palabras claves como ocio digital, tiempo

libre, adolescentes, actividad física.

Se emplearán métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, analítico-sintético y el análisis de contenido como herramienta metodológica, para el procesamiento, análisis y sistematización de la información existente en la literatura sobre el ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes.

Proceso de selección

En la primera etapa se seleccionó y filtro información utilizando operadores lógicos como "ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes OR uso del tiempo libre y ocio digital en adolescentes", "ocio digital AND tiempo libre en adolescentes", "digital leisure and the use of free time in adolescents OR use of free time and digital leisure in adolescents", "digital leisure AND free time in adolescents". Se utilizaron criterios de inclusión y exclusión para la búsqueda y selección de información como se muestra en la tabla 1.



Tabla 1.
Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de Exclusión
Investigaciones que se hayan publicado en los últimos 5 años (2019-2024)	Documentos que no cumplan con el rango del tiempo a excepción que contengan información relevante.
Investigaciones en idioma español, portugués e inglés.	Investigaciones en idiomas diferentes al inglés, español y portugués
Artículos de investigación, revisión, tesis, libros.	Documentos en blogs, redes sociales.
Documentos que contengan las palabras claves.	Documentos que no estén relacionados a los términos y descripciones de búsqueda

Fuente: Elaboración propia.

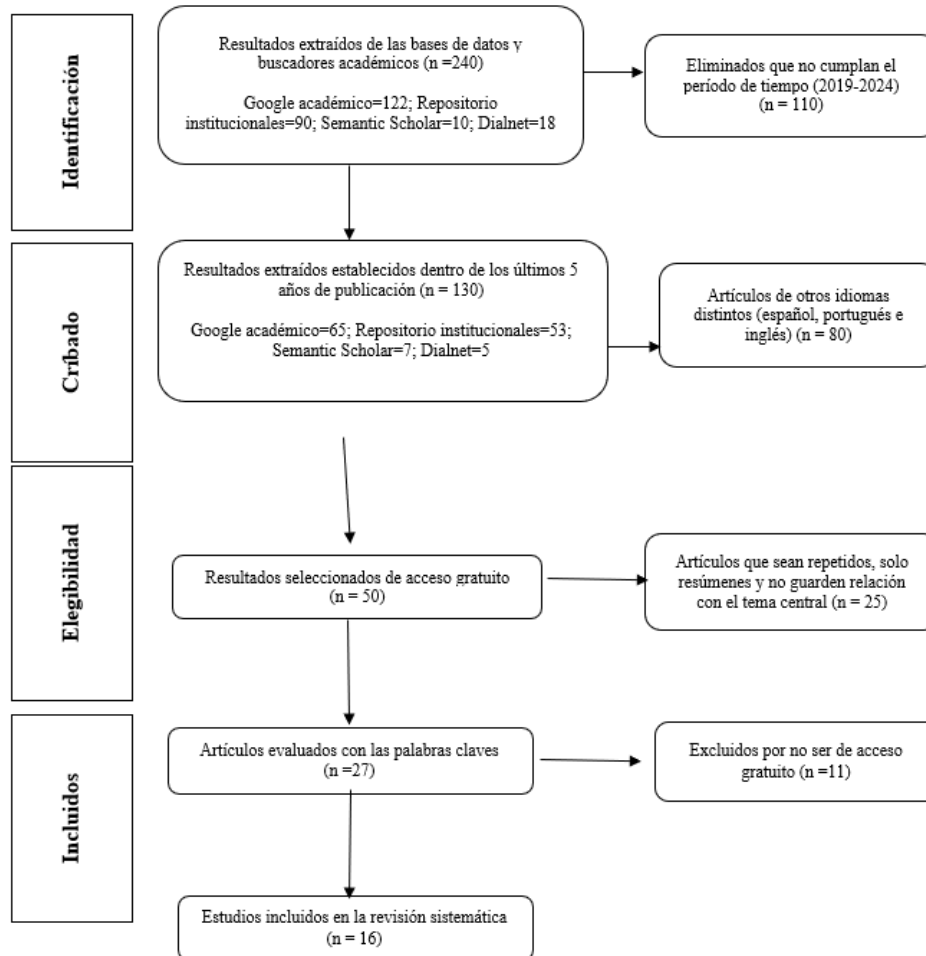
Población y muestra de la literatura científica

Durante la recolección de los artículos se utilizó los operadores booleanos (AND y OR) a fin de sistematizar la información; en primera instancia los datos arrojados fueron de 240 documentos, de los cuales Google académico (122 artículos en español, inglés y portugués), Semantic Scholar (10 artículos en español e inglés), Dialnet (18 artículos en español, portugués e inglés) y diferentes Repositorios (90 documentos en español, portugués e inglés) durante la etapa de identificación y con la aplicación de los criterios de exclusión en la cual fueron eliminados artículos que no cumplieron con el período de tiempo

(2019-2024) (n=110), del mismo modo se seleccionaron los estudios publicados dentro de los últimos 5 años de publicación (n=130), más tarde se excluyó trabajos de otros idiomas (español, portugués e inglés) (n=80); en la etapa de elegibilidad se determinó documentos que no estén relacionados a los términos y descripciones de búsqueda (n=50) y fueron excluidos estudios repetidos, solo resúmenes y que no guarden relación con el tema central (n=25), quedando finalmente una totalidad de 16 artículos que cumplieron con los parámetros de inclusión y exclusión para el presente estudio de revisión sistemática detallados en la Figura 1.

**Figura 1**

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica.



Fuente: Elaboración propia

Resultados

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos para la revisión sistemática, teniendo 20 estudios como muestra final. Para la extracción de la información se

siguió la siguiente codificación: 1. Autor y año de publicación, 2. Título, 3. Muestra de estudio, 4. Diseño de investigación, 5. Resultados obtenidos.



Tabla 2.

Resumen de los estudios o artículos seleccionadas.

Nº	Autor y año de publicación	Título	Muestra de estudio	Diseño de investigación	Resultados obtenidos
1	Valenzuela et al., (2021)	Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa	1.750 estudiantes	La metodología es de corte cuantitativo.	Esta investigación arroja resultados sobre la educación del ocio tiene un papel clave a la hora de alfabetizar el ocio de los adolescentes a fin de que transiten de la mera ocupación del tiempo libre al desarrollo de experiencias de ocio valiosas.
2	Gómez y Calderón (2022)	El ocio digital de la población Adolescente	1.803 casos	Bibliográfico tipo documental	Este trabajo de investigación muestra el buen uso del tiempo libre y la actividad física ayudan al mejoramiento de la calidad de vida y al desarrollo mental y físico saludable.
3	Gómez y Cuartas (2021)	Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física.	298 estudiantes.	Con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo-correlacional	Esta investigación habla sobre la importancia las comunidades escolares deben conocer las características y las expectativas que tiene sus hijos.
4	Riera et al., (2021)	Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19.	niños y niñas de 10 a 12 años,	investigación de tipo descriptiva y comparativa debido al análisis previo.	Este trabajo investigativo habla en su mayoría de niños y niñas que muestran excesiva utilización de aparatos electrónicos y este trabajo habla de cómo evitar el exceso de aparatos electrónicos.
5	Muñoz et al., (2023)	Tipologías de ocio de los adolescentes en función del contexto escolar, familiar y el grupo de iguales	124 adolescentes	Paradigma de investigación cuantitativo.	Este trabajo da una breve explicación sobre los hábitos de ocio de los adolescentes. A fin de mejorar la calidad del ocio en los jóvenes, se ha de incorporar en los planes formativos de los centros escolares iniciativas exitosas para promover un ocio valioso y enriquecedor.



6	Muñoz (2022)	El ocio tecnológico en los adolescentes. una mirada desde la perspectiva familiar	16 centros educativos	La investigación es un enfoque cuantitativo y descriptivo	Este trabajo da una breve explicación sobre los aportes y propuestas pedagógicas que favorecen esta transformación junto a experiencias de innovación en diferentes niveles educativos, desde la educación primaria hasta la educación superior.
7	Álvarez et al., (2022)	¿Para qué usan Internet los adolescentes?	1144 adolescentes	Se utiliza una metodología cuantitativa no experimental	Este proyecto investigativo llegó a la conclusión en cuanto al ocio, se han encontrado diferencias en función del rendimiento académico; y en el desarrollo de tareas escolares, las diferencias se perciben según el sexo. Finalmente, se discute acerca de la necesidad de diseñar acciones formativas específicas.
8	Moriche (2020)	Los cursos de monitor de ocio y tiempo libre como una formación participativa, identitaria y emancipadora.	350 alumnos	Análisis cuantitativo de carácter descriptivo e inferencial	Las principales conclusiones se orientan a afianzar estos cursos como una formación humanística y valiosa en esta etapa.
9	Prados y Muñoz (2023)	Ocio Familiar de Adolescentes en Contextos Rurales Influencia de la Edad	515 estudiantes	Estudio descriptivo-correlacional, transversal y no experimental.	Este trabajo habla directamente sobre el desempeño de las habilidades motrices fundamentales de los niños en edad preescolar hábitos saludables.
10	Sandoval et al., (2022)	Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes	175 adolescente	Enfoque cualitativo, cualitativo análisis sistemático integral.	Este trabajo de investigación menciona la modificación del estado inicial del uso del tiempo libre por los adolescentes y como afecta esto a su bienestar físico.
11	Moriche et al., (2022)	Adquisición de competencias digitales basadas en el Dig Comp en jóvenes formados en ocio y tiempo libre	571 no vinculados	Investigación sistemática	Este trabajo de investigación menciona las competencias digitales como un apoyo dentro del aprendizaje de los estudiantes.



12	Zanabria (2022)	Lucía	La recreación, el tiempo libre y el ocio como componentes del bienestar de niños y niñas del Perú	niños y niñas	Investigación sistemática de diversos artículos de investigación indexados	El propósito del presente artículo es conocer la relación que existe entre la recreación, el tiempo libre y el ocio con el bienestar de niños y niñas
13	Mampaso et al., (2024)		El ocio saludable sistemática. Análisis de programas y propuestas educativas	Revisión de edades comprendidas entre los 13 a los 25 años	Población con edades comprendidas entre los 13 a los 25 años	La presente investigación menciona uno de los cambios que más ha marcado nuestro tiempo dedicado al ocio ha sido la introducción de las tecnologías a todos los aspectos sociales
14	Rojas Paula et al., (2022)		Análisis de intervenciones educativas con videojuegos en educación secundaria.	19 investigaciones	Tipo de Investigación descriptiva.	El mencionado trabajo investigativo evidenció que se utilizan principalmente estrategias pedagógicas vinculadas al área de las matemáticas para integrar la tecnología al aula, dejando de lado la promoción del área humanista en relación con esta herramienta digital.
15	Diaz (2024)		Prácticas de tiempo libre en jóvenes escolares de colegios públicos de Engativá, Bogotá	989 jóvenes	Metodología cuantitativa descriptiva	Se puede concluir que predomina concebir el ocio como actividades autónomas, y también que las actividades de tiempo libre y ocio son similares entre el colegio,
16	López (2020)		“Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa VIGOSTKY”	100 niños	Investigación fue descriptiva, de campo, transversal y cualitativo,	Este trabajo menciona a la actividad que se lo realiza en el tiempo libre y el nivel de actividades físicas se relacionan entre sí puesto que los estudiantes no ocupan su tiempo ocio en la realización de actividades físicas y deportivas, donde el nivel de actividad es poca.

Fuente: Elaboración propia



De los 16 estudios analizados, se abordó el tema planteado para aportar en el presente artículo. El ocio digital y el uso del tiempo libre en adolescentes es un tema que ha ganado relevancia en los últimos años debido al creciente impacto de la tecnología en la vida cotidiana de los jóvenes. Diversos estudios han abordado este fenómeno desde diferentes perspectivas, centrándose en las implicaciones del uso del tiempo libre, las actividades digitales, y su influencia en el desarrollo personal, social, y académico de los adolescentes. Este análisis se basa en investigaciones clave que destacan cómo la educación del ocio, la integración de actividades físicas, y el uso adecuado de la tecnología pueden contribuir al bienestar de los adolescentes, pero también cómo el abuso de los dispositivos electrónicos y la falta de actividades enriquecedoras pueden tener efectos negativos en su desarrollo.

DISCUSIÓN

En la actualidad el ocio se ha convertido en una parte fundamental de la vida de adolescentes Según Valenzuela et al. (2021), la educación del ocio juega un papel crucial en la alfabetización del uso del tiempo libre en los adolescentes, promoviendo una transición de la mera

ocupación del tiempo a experiencias más significativas y enriquecedoras. Este enfoque sugiere que el ocio debe ser visto no solo como un escape o una actividad recreativa, sino como una oportunidad para el desarrollo de habilidades y competencias que contribuyan al crecimiento integral de los jóvenes. En este sentido, se destaca la importancia de guiar a los adolescentes hacia un ocio valioso, que pueda mejorar su calidad de vida (López, 2020).

El trabajo de Gómez y Calderón (2022), respalda esta idea al señalar que el buen uso del tiempo libre, combinado con la actividad física, puede mejorar significativamente la calidad de vida y contribuir al desarrollo mental y físico saludable. Este hallazgo subraya la importancia de la actividad física como una estrategia clave para el bienestar integral de los adolescentes, lo cual también se ve reflejado en las investigaciones de Gómez y Cuartas (2021), quienes enfatizan que las comunidades escolares deben comprender mejor las características y expectativas de los adolescentes para poder fomentar un uso más equilibrado del tiempo libre.

Sin embargo, a pesar de los beneficios de una gestión adecuada del ocio, la realidad actual muestra que muchos



adolescentes dedican una cantidad considerable de su tiempo libre al uso de dispositivos electrónicos, lo que puede generar consecuencias negativas en su desarrollo. Según Riera et al. (2021), el uso excesivo de aparatos electrónicos es una tendencia preocupante entre niños y adolescentes, y es esencial que se implementen estrategias para evitar este exceso. La relación entre el abuso de la tecnología y el impacto negativo en el bienestar de los adolescentes también es mencionada por Álvarez et al. (2022), argumentan que es necesario incorporar en los planes formativos de las escuelas iniciativas que promuevan un ocio más valioso y enriquecedor para los jóvenes, siendo las actividades recreativas utilizadas dentro del contexto educativo aquellas que mejoran y desarrollan de manera integral a los estudiantes (Zanabria, 2022).

En este contexto, las propuestas pedagógicas también desempeñan un rol importante. Muñoz (2022), aboga por la incorporación de innovaciones educativas que favorezcan el desarrollo de experiencias de ocio enriquecedoras, desde la educación primaria hasta la educación superior. Esto sugiere que los enfoques formativos deben adaptarse a las

necesidades cambiantes de los adolescentes, promoviendo no solo el uso adecuado de la tecnología, sino también actividades que contribuyan a su bienestar físico y emocional.

Otras investigaciones que aporta a este debate es Muñoz et al. (2023) y Mampaso (2024), quienes encontraron diferencias significativas en el uso del tiempo libre entre los adolescentes en función de su rendimiento académico y su género, este hallazgo sugiere que las diferencias en la gestión del ocio pueden estar influidas por factores sociales y culturales, lo que plantea la necesidad de diseñar acciones formativas específicas para abordar estas desigualdades, debido a que no todos los adolescentes tienen las mismas posibilidades para realizar actividad física.

Además del aspecto académico, el bienestar físico y mental de los adolescentes también se ve afectado por el uso del tiempo libre, Sandoval et al. (2022), destacan que la modificación de los patrones de ocio entre los adolescentes puede tener un impacto negativo en su bienestar físico, especialmente cuando no se incluye la actividad física en su rutina diaria, ya que estos puede traer consecuencias en su salud, como problemas



de sobrepeso y obesidad; Paz et al. (2020) y Diaz (2024), señalan que muchos adolescentes no ocupan su tiempo libre en actividades físicas o deportivas, lo que contribuye a niveles bajos de actividad física y un posible deterioro de su salud, este fenómeno se puede atribuir a factores como el incremento de actividades sedentarias dentro y fuera de las instituciones educativas, el uso de dispositivos electrónicos y redes sociales reemplazan las actividades al aire libre.

A medida que la tecnología se integra cada vez más en la vida cotidiana de los adolescentes, también surge la necesidad de desarrollar competencias digitales que apoyen su aprendizaje. Moriche et al. (2022), destaca que las competencias digitales pueden ser un recurso valioso dentro del contexto educativo, siempre y cuando se utilicen de manera equilibrada y no sustituyan otras formas de desarrollo personal y social.

Investigaciones como las de Muñoz y Prados (2023); y Moriche (202), han explorado la relación entre la recreación, el tiempo libre, y el bienestar de los adolescentes en un contexto donde la tecnología juega un papel preponderante, aunque la tecnología puede ofrecer

oportunidades valiosas, su uso excesivo puede desplazar otras actividades esenciales para el desarrollo integral de los adolescentes, como las actividades físicas y las interacciones sociales cara a cara (Rojas et al., 2022).

CONCLUSIONES

El ocio digital es un componente fundamental en la vida actual de los adolescentes, es indispensable fomentar el uso de dispositivos en el tiempo libre, generando oportunidades como desafíos para su desarrollo integral. La tecnología ofrece nuevas formas de entretenimiento y aprendizaje, es crucial fomentar un equilibrio entre el uso de dispositivos electrónicos y actividades que promuevan el bienestar físico, emocional y social. La educación del ocio, la promoción de la actividad física y la inclusión de competencias digitales en los planes formativos son fundamentales para garantizar que los adolescentes utilicen su tiempo libre de manera productiva y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agudelo, F., Guapacha, M., Díaz, J., & Pinzón, M. (2023). Validación de la Escala Crianza, Nutrición y Salud Mental en un contexto



- latinoamericano. *Salud pública*, 25(1), 1-4. https://www.researchgate.net/profile/Maria-Pinzon-Segura-2/publication/371605073_Validacion_de_la_escalade_nutricion_crianza_y_salud_mental_en_un_contexto_latinoamericano/links/648bca20b9ed6874a5b1982f/Validacion-de-la-escalade-nutricion-crianza-y-salud-mental-en-un-contexto-latinoamericano.pdf.
- Álvarez-de-Sotomayor, I. D., Carril, P. C. M., & Sanmamed, M. G. (2022). ¿Para qué usan Internet los adolescentes?. *Riite: Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, (13) 127-140. <https://revistas.um.es/riite/article/view/516131>
- Andrade, M., Valdivieso, D., & Zambrano, C. (2023) Redes sociales y el comportamiento de los adolescentes en la comunicación digital. *Polo del conocimiento*, 8(10), 358-370. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/6129>
- Aulla, N. (2023). *Enfermedades visuales por riesgo de iluminación y uso de pantalla de visualización en una entidad financiera* [Tesis de Maestría, Uniandes]. Repositorio Institucional Uniandes. <https://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/16359/1/UA-MSO-EAC-017-2023.pdf>
- Cánovas, P. R., Ballesta, F. J., & López, F. J. (2023). Percepción de los adolescentes sobre el consumo de redes sociales. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 22(1), 124-132. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/16889/1/1695-288X_22_1_123.pdf
- Chiluisa, E. (2022). *Dependencia a los videojuegos y su relación con el estrés académico en adolescentes* [Trabajo de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/36717/1/CHILUISA%20FLORES%20ESTEFA%20GABRIELA%20-%20SELLO-signed-signed.pdf>
- Daneri, S. (2020) Aportes críticos a la noción de ocio/tiempo libre. *Revista*



- Argentina de Terapia Ocupacional*, 3, 42-45. <https://revista.terapia-ocupacional.org.ar/index.php/rato/2022/article/view/125/122>
- Díaz, J. G. (2024). Prácticas de tiempo libre en jóvenes escolares de colegios públicos de Engativá, Bogotá. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 930-937. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9177662>
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) (2017, Diciembre). *El estado mundial de la infancia 2017*. UNICEF. <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- García, R., y Caballo, M. (2023) Educar el ocio en la sociedad apresurada: El Ocio Valioso como horizonte. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*, 10(2), 160-166. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/9773/1/UPSE-RCP-2022-Vol.10-No.2-017.pdf>
- Gómez, E. F. E., & Cuartas, L. A. H. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José-Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1-14. <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1793/2060>
- Gómez, M., & Calderón, D. (2022). El ocio digital de la población adolescente. *Centro Reina Sofía sobre adolescencia y juventud*, 24-59. <https://docta.ucm.es/rest/api/core/bitstreams/54f72809-1515-40d5-ba64-6cdad8747052/content>
- Healthy children (2022, 20 de Julio). *Estar constantemente conectado: beneficios y efectos nocivos del consumo digital en niños y adolescentes*. Healthy children. <https://www.healthychildren.org/Spanish/family-life/Media/Paginas/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx>
- Labrador, F., Requenses, A., & Helguera, M. (2015). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. *EFCA.SA*, 5-12. <https://www.ucm.es/data/cont/docs>



[/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf](#)

López, J. R. (2020). *Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa VIGOSTKY* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio digital UNACH.

<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6685/1/Tesis%20Uso%20del%20Tiempo%20Libre-%20Lopez%20Morocho.pdf>

Madrid, A. (2020). ¿Cómo influyen las Nuevas Tecnologías en los adolescentes?

Psicologsmadridcapital.

<https://www.psicologsmadridcapital.com/blog/como-influyen-nuevas-tecnologias-adolescencia/>

Mampaso, J., Gil del Pino, M. D. C., Hossein, H., Hossein, H., García, M., Ortega, M. D. C., ... & García, F. J. (2024). *El ocio saludable: revisión sistemática de programas y propuestas educativas* [Trabajo de

grado, Universidad Nacional de Educación a distancia]. Repositorio UNED.

https://www.researchgate.net/publication/379979512_El_ocio_saludable_revisión_sistemática_de_programas_y_propuestas_educativas

Moral, M., Guzmán, A., & Bellver, M. (2021). Consumo y ocio de la Generación Z en la esfera digital. *Prisma social*, (34), 90-101. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/62154/document.pdf?>

RODRIGO Moriche, M. P. R., Vizarreta, P. V., & Sánchez-Cabrero, R. (2022). Adquisición de competencias digitales basadas en el digcomp en jóvenes formados en ocio y tiempo libre. *Teknokultura: Revista de Cultura Digital y Movimientos Sociales*, 19(2), 123-132. <https://revistas.ucm.es/index.php/TEKN/article/view/74586>

Moriche, M. P. (2020). Los cursos de monitor de ocio y tiempo libre como una formación participativa, identitaria y emancipadora. *Revista de Educación Social*, 30, 83-93. <https://eduso.net/res/wp->



LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades 5 (1), 3128–3139.
<https://doi.org/10.56712/latam.v5i1.1821>

[content/uploads/2020/06/monitor_res_30.pdf](https://www.eumed.net/uploads/libros/ef3052cbc6b3c43ce338e89314771670.pdf#page=85)

Muñoz, J. S. Á. (2022). El ocio tecnológico en los adolescentes. Una mirada desde la perspectiva familiar. *Educación y covid-19*, 9, 80.

<https://www.eumed.net/uploads/libros/ef3052cbc6b3c43ce338e89314771670.pdf#page=85>

Muñoz, J. S. Á., Prados, M. Á. H., & Pérez, M. V. (2023). Tipologías de ocio de los adolescentes en función del contexto escolar, familiar y el grupo de iguales. *Espiral: Cuadernos del profesorado*, 1(33), 41-53.
<https://doi.org/10.25115/ecp.v1i3.3.9239>

Norton, A. (2022). *¿Puede un exceso de tiempo frente a pantallas aumentar el riesgo de un niño de sufrir TOC?*. *Consumer Health News (Spanish)*.
<https://go.gale.com/ps/i.do?p=IFME&sw=w&issn=&v=2.1&it=r&id=GALE%7CA731306225&sid=googleScholar&linkaccess=abs&userGroupName=anon%7E944d195f&at=y=open-web-entry>

Ortega, S. R. (2024). Cultura digital, un análisis en educación superior.

Pacheco, R., Garces, R., Marcillo, J., Garces, D. (2021). El ocio digital: un recurso para la interacción educativa durante la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(3), 151-160.

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2748/5421>

Prados, M. Á. H., & Muñoz, J. S. Á. (2023). Ocio familiar de adolescentes en contextos rurales: Influencia de la edad. *Revista de investigación en educación*, 21(2), 226-241.
<https://doi.org/10.35869/reined.v21i2.4601>

Riera, L. A. V., Apolo, J. R. M., Tamayo, P. D. D., & Mejía, E. D. C. (2021). Ocupación del tiempo libre en niños de 10 a 12 años en tiempos de pandemia covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 6(9), 243-258.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094565>

Rojas-García, P., Sáez-Delgado, F.,



- Badilla-Quintana, M. G., & Jiménez-Pérez, L. (2022). Análisis de intervenciones educativas con videojuegos en educación secundaria: una revisión sistemática. *Texto Libre*, 15, e37810.
<https://www.scielo.br/j/tl/a/sG3LjKsdCBK8nTPF9rR6JNb/>
- Sandoval Jaramillo, M. L., Pérez Sánchez, A., Tapia Pazmiño, J. G., & Carrasco Coca, O. R. (2022). Estrategia de actividades físico-recreativas para el uso adecuado del tiempo libre en adolescentes. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 541-556.
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v17n2/1996-2452-rpp-17-02-541.pdf>
- Valenzuela Bandín, Á. L., García, R. M., & Arias, D. M. E. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón: Revista de pedagogía*, 73(1), 161-180.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/BO RDON/article/view/83201>
- Vidarte, & Portela. (2021). Niveles de actividad física y gasto frente a pantallas en escolares: diferencias de edad y género. *Revista Universidad y Salud*, 23(3), 189-197.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.232>
- Zanabria, R.. L. (2022). *La recreación, el tiempo libre y el ocio como componentes del bienestar de niños y niñas del Perú* [Trabajo de grado, Universidad Nacional de Loma de Zamora]. Repositorio UNLZ.
<https://repositorio.unlz.edu.ar/handle/123456789/645>