

*Propuesta de intervención*

## Tiempo libre consciente: estrategias para un uso responsable en estudiantes de Nivel Medio Superior.

Claudia Erika Morales Hernández<sup>1</sup>, Marcela del Rosario Franco Villafañá<sup>1</sup>, Itzel Midori Hernández de la Cruz<sup>1</sup>, Andrea Jaritzi Zavala Pérez<sup>2</sup>, Diego Alberto Zepeda Guzmán<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Escuela de Nivel Medio de Guanajuato, Colegio de Nivel Medio Superior.

<sup>2</sup>Licenciatura en Psicología, División de Ciencias de la Salud, Universidad de Guanajuato, campus León  
ce.moraleshernandez@ugto.mx<sup>1</sup>

<b>Problemática detectada.</b>	Los estudiantes de NMS atraviesan una etapa de desarrollo cognitivo, social, emocional y educativo en la que son vulnerables a distintos factores de riesgo, dentro de los cuales puede identificarse la inadecuada administración del tiempo, específicamente, del tiempo libre. En el contexto específico del espacio y tiempo educativo, no siempre puede atenderse a una jornada definida o compacta, sino que hay situaciones imprevistas como la ausencia de un profesor, la cancelación de alguna clase, o un horario con horas libres. A causa de esto, los alumnos disponen de tiempo libre que no logran emplear eficientemente, lo que promueve la práctica de actividades de riesgo o sin beneficio.	
<b>Causas del problema:</b>		<b>Consecuencias del problema:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Horario de clases mixto con muchas horas libres.</li> <li>• Ausencia de los profesores sin previo aviso.</li> <li>• Espacios recreativos insuficientes para la capacidad de alumnos.</li> <li>• Inadecuada difusión de las actividades extracurriculares.</li> <li>• Inexistencia de una cultura de responsabilidad sobre el uso del tiempo libre.</li> <li>• Poco involucramiento del personal administrativo, docente y directivo como agentes activos en la promoción de un uso responsable del tiempo libre.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo rendimiento escolar.</li> <li>• Malestar emocional.</li> <li>• Procrastinación.</li> <li>• Consumo de sustancias nocivas para la salud.</li> <li>• Baja motivación hacia el estudio.</li> <li>• Deserción escolar.</li> <li>• Violencia, inseguridad.</li> <li>• Incremento en el índice de reprobación.</li> </ul>
<b>Nombre de la propuesta de intervención</b>		<b>Tiempo libre consciente: estrategias para un uso responsable en estudiantes de Nivel Medio Superior.</b>

<b>Objetivo General.</b>	Promover el uso responsable y productivo del tiempo libre en los estudiantes de preparatoria de la ENMS Guanajuato para mejorar su bienestar integral y desarrollo personal.
<b>Líneas de acción (objetivos específicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensibilizar mínimo a 10% de los estudiantes sobre la importancia de un ocio equilibrado en un periodo de 6 meses (1 semestre), para convertirlos en <i>guardianes informados del tiempo libre</i>.</li> <li>✓ Capacitar a los estudiantes en técnicas de gestión del tiempo y planificación de actividades de ocio mediante talleres de psicoeducación en instancia preventiva.</li> <li>✓ Fomentar la participación en actividades extracurriculares que promuevan el desarrollo de habilidades y talentos a través del cuerpo docente, administrativo, prefectos, directivos, personal de seguridad y limpieza.</li> <li>✓ Reducir el tiempo de pantalla no productivo en 50% en un grupo piloto de estudiantes (uso de redes sociales).</li> <li>✓ Crear un catálogo de recursos y actividades de tiempo libre saludable disponibles en la comunidad estudiantil.</li> </ul>
<b>Población beneficiaria</b>	Estudiantes de Nivel Medio Superior de las Escuelas de la Universidad de Guanajuato de todos los semestres, incluyendo áreas de acentuación, y bachillerato General y Bivalente.

Metodología y actividades propuestas
Fase 1. Diagnóstico
<p><i>Estrategias y actividades:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ Elaboración de una guía de entrevista para grupo focal.</li> <li>★ Construcción de un instrumento diagnóstico sobre el uso de tiempo libre en estudiantes de nivel medio superior.</li> <li>★ Invitación a estudiantes de todos los semestres y áreas de acentuación para asistir al grupo focal.</li> <li>★ Implementación del grupo focal por parte de expertos en el tema (externos a la institución).</li> <li>★ Aplicación del instrumento diagnóstico, considerando la información obtenida a través del grupo focal, específicamente sobre las necesidades de los estudiantes en relación con factores de riesgo y protectores para un uso adecuado del tiempo libre.</li> <li>★ Identificar a los actores clave para la promoción del tiempo libre.</li> </ul>
Fase 2. Diseño
<p><i>Estrategias y actividades:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Análisis de la información obtenida a través de los instrumentos aplicados</li> <li>→ Identificación de factores de riesgo y protectores en el uso del tiempo libre, así como de posibles actividades sugeridas por los alumnos o adecuaciones pertinentes en la estructura y funcionamiento del entorno escolar.</li> <li>→ Crear un catálogo de recursos y actividades de tiempo libre saludable disponibles en la comunidad estudiantil, para que los alumnos conozcan, de manera anticipada, y puedan participar.</li> <li>→ Elaborar las cartas descriptivas del taller para la reducción del tiempo en pantalla no productivo.</li> <li>→ Elaborar un manual para el cuerpo docente, administrativo, prefectos, directivos, personal de seguridad y limpieza.</li> <li>→ Identificar alianzas y vinculaciones con otros profesionales e instituciones.</li> <li>→ Crear diversos medios de difusión para las actividades y recursos que se estarán produciendo.</li> <li>→ Elaborar una propuesta de evaluación de la intervención.</li> </ul>
Fase 3. Implementación
<p><i>Estrategias y actividades:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ <b>Talleres interactivos:</b> Sobre gestión del tiempo, establecimiento de metas, identificación de intereses, riesgos del uso excesivo de pantallas.</li> <li>☺ <b>Charlas informativas:</b> Con expertos en salud mental, deporte, arte, emprendimiento.</li> <li>☺ <b>Creación de un "Club de Ocio Saludable":</b> Impulsar a los estudiantes a participar activamente en las actividades, de modo de que sea autogestivo.</li> </ul>

- ☺ **Creación de un "Comité de Tiempo Libre":** Liderado por estudiantes para diseñar, organizar y promover actividades y gestionar el funcionamiento del club de ocio saludable.
- ☺ **Promoción de actividades extracurriculares:** Sensibilizar sobre las opciones ya existentes en la escuela (deportes, cultura, ciencia) y tomar en cuenta las propuestas que los estudiantes hagan.
- ☺ **Campañas de sensibilización:** Carteles, redes sociales, videos cortos creados por los mismos estudiantes.
- ☺ **Herramientas y recursos:** Guías de planificación, aplicaciones recomendadas, listas de bibliotecas o centros comunitarios.
- ☺ **Tutorías individuales y colectivas:** Con profesores y/o alumnos de grados superiores especialistas en el tema.

#### Fase 4. Evaluación

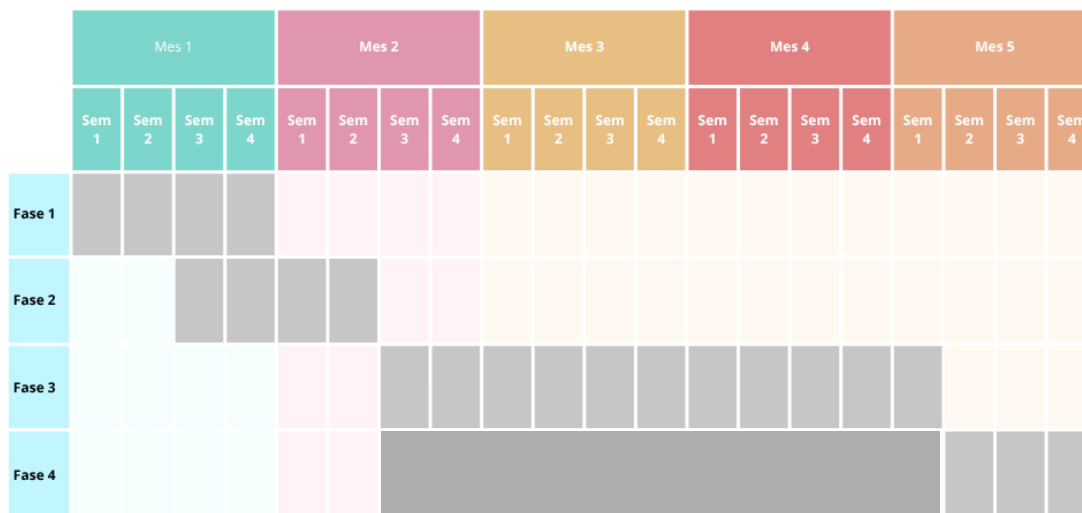
##### *Estrategias y actividades:*

- ◆ Aplicación de encuestas pre y post intervención realizadas y aplicadas por especialistas externos, considerando los estándares establecidos en los objetivos específicos.

#### Cronograma

### Diagrama de Gantt

Cronograma de intervención Nivel Medio Superior



Fase 1. Diagnóstico (4 semanas)

Fase 2. Diseño (4 semanas, dos semanas se llevan simultáneamente con la fase 1)

Fase 3. Implementación (11 semanas)

Fase 4. Evaluación (3 semanas, aunque se puede llevar a cabo durante toda la fase 3 para realizar ajustes razonables, siendo una evaluación intensiva las últimas 3 semanas)

Recursos necesarios	
<b>Recursos humanos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Docentes</li> <li>- Directivos</li> <li>- Administrativos</li> <li>- Personal de limpieza</li> <li>- Alumnos</li> <li>- Expertos externos</li> <li>- Prefectos</li> <li>- Personal de seguridad</li> <li>- Profesionales de la salud mental</li> </ul>
<b>Recursos materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aulas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Internet</li> <li>- Espacios al aire libre</li> <li>- Sillas</li> <li>- Mesas</li> <li>- Plumones</li> <li>- Plumas</li> <li>- Hojas</li> <li>- Canchas deportivas</li> </ul>
<b>Recursos financieros</b>	Se planea no generar un gasto a la Institución Educativa, pero es posible que se requiera de material para iniciar el proyecto del Club de Ocio Saludable, fomentando que a futuro sea un proyecto autosustentable y participativo de las ferias empresariales del contexto próximo.

Evaluación y Seguimiento	
<b>Indicadores de éxito</b>	Porcentaje de asistencia a talleres, número de estudiantes inscritos en actividades extracurriculares, encuestas de satisfacción, reducción percibida del tiempo de pantalla, mejora en el rendimiento académico (a largo plazo).
<b>Métodos de evaluación</b>	Encuestas pre y post intervención, grupos focales, observación, registros de participación.
<b>Periodicidad del seguimiento</b>	Cada 6 meses.

Sostenibilidad y Escalabilidad	
¿Cómo se mantendrá la intervención a largo plazo una vez que termine el periodo inicial? (sostenibilidad)	Obtención de créditos y hacerlo parte del ecosistema UG, además de la involucración de todos los actores del contexto escolar.
¿Existe la posibilidad de replicarla en otros grupos o escuelas? (escalabilidad)	<p>A través de la replicación de procesos y estandarización de estos, existe una posibilidad significativamente alta de replicar la intervención aquí propuesta en otras ENMS, debido a que parte de las necesidades y recursos existentes en el contexto particular de cada sede, considerando una guía en común que asegure la calidad de los resultados.</p> <p>La escalabilidad del proyecto se logrará mediante la replicación de la metodología en nuevas áreas geográficas, adaptando los procesos existentes para manejar un aumento del 20% en el número de beneficiarios por año. La infraestructura tecnológica se ampliará cada semestre a través de la renovación y evaluación pertinentes, por lo que se podrán implementar nuevas herramientas y recursos para incrementar la participación del alumnado. El éxito de la escalabilidad se medirá a través del aumento del número de beneficiarios, la reducción de costos operativos por beneficiario, y la expansión a nuevas regiones geográficas.</p>
Conclusiones y recomendaciones	
Retomar la importancia de la propuesta y recomendaciones para futuro.	<p><b>Consideraciones Clave para la ENMS Guanajuato:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Participación Estudiantil:</b> Involucrar a los propios estudiantes en el diseño y la implementación. Ellos son quienes mejor conocen sus necesidades y preferencias.</li> <li>• <b>Contexto Local:</b> Considerar las actividades y recursos disponibles en Guanajuato y cómo pueden integrarse a la propuesta.</li> </ul>

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Comunicación:</b> Es importante asegurarse de que la propuesta sea clara, concisa y bien estructurada.</li></ul> |
|--|---|