

UACM

**Universidad Autónoma
de la Ciudad de México**

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**¿Cuál es el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios
del Plantel Centro Histórico de la Universidad Autónoma de la
Ciudad de México?**

TRABAJO RECEPCIONAL QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

PRESENTA: JULIO EDUARDO PÉREZ ESCOBEDO

DIRECTOR: JAIME MOLINA CORREA

MÉXICO, CIUDAD DE MÉXICO, OCTUBRE DE 2020

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

Dedicatoria.

A mi hermana Gabriela, ya que, gracias a su entereza, dedicación, fuerza y profesionalismo, a su amor y apoyo incondicional en todo momento, situación y circunstancia, a su inquebrantable forma de ser humana, es el alcance de ver consumado el sueño de ser un profesionista.

A mi madre Margarita que siempre demostró su tenacidad y determinación, a nunca darse por vencida y sobre todo en la conformación de ser yo, sé que, aunque ya no está presente de manera presencial, sigue mis pasos, hoy es una inmensa alegría compartida, gracias... por todo.

A mi abuelo Eduardo porque nunca escatimo en su proceso formativo hacia mí, a que siempre uno debe de agradecer y conducirse en el camino a la rectitud y la honestidad, a que la palabra y la oración son necesarias para tranquilizar el espíritu y fomentar su libre albedrío, muchas gracias.

Agradecimientos.

Hacia el Maestro Jaime Molina Correa por depositar su profesionalismo, amistad y apoyo incondicional a través de mi formación académica y en la conformación humana y profesional.

A la Dra. Denise Martínez Ascención por permitir consolidar y trascender mis alcances humanos y profesionales por medio de su enseñanza y aprendizaje.

A la Dra. Frida Eréndira Quintino Pérez por ser un ejemplo y acompañamiento de éxito, profesionalismo y apoyo a la conformación de mi ser.

Al Dr. Pablo Claudio Rojas Lara por el acompañamiento en mi proceso académico, ayudándome de manera incondicional a mi desarrollo humano y profesional.

A la Lic. María Gorethy Rosas Espinosa por su profesionalismo, entereza y dedicación en la conformación académica, humana y profesional en la consolidación de mi ser.

Índice

Introducción.....	p. 1
Problema de investigación.....	p. 3
Pregunta de investigación.....	p. 5
Preguntas particulares.....	p. 5
Objetivo general.....	p. 6
Objetivo específico	p. 6
Justificación.....	p. 6
Capítulo I. El debate entre el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio: una revisión sociohistórica	p. 10
1.1. Abordaje del concepto tiempo libre.....	p. 30
1.2. Uso del tiempo libre.....	p. 34
1.3. Uso del tiempo libre por universitarios.....	p. 37
1.4. El tiempo libre desde otras concepciones.....	p. 41
Capítulo II. Marco teórico-conceptual.....	p. 44
2.1. Noción de campo.....	p. 44
2.2. Noción de <i>habitus</i>	p. 46
2.3. Relación de campo y <i>habitus</i>	p. 51
2.4 La construcción del sujeto a través de la experiencia.....	p. 52
Capítulo III. Marco metodológico.....	p. 55

3.1 Investigación cuantitativa.....	p. 55
3.2 ¿Qué es un cuestionario?.....	p. 57
3.3. Metodología.....	p. 59
Capítulo IV. Resultados.....	p. 64
4.1. Datos generales.....	p. 64
4.2. Tiempo libre.....	p. 68
Capitulo V. Discusión.....	p. 86
5.1. Actividades deportivas.....	p. 86
5.2. Actividades culturales.....	p. 87
5.3. Actividades sociales.....	p. 88
5.4. Actividades presentadas por la UACM.....	p. 89
Conclusiones.....	p. 105
Referencias.....	p.112
Anexos.....	p.121

Índice de cuadros

Cuadro 1. Valores y contravalores del tiempo libre.....	p. 42
Cuadro 2. Nuevo ingreso generación 2016, plantel Centro Histórico.....	p.62
Cuadro 3. Reinscripción al semestre 2016-II, plantel Centro Histórico.....	p.62
Cuadro 4. Ejemplos de conducta prosocial.....	p. 99

Índice de gráficos

Gráfico 1.- Proporciones de estudiantes por licenciatura y sexo.....	p. 64
Gráfico 2.- Proporciones de estudiantes por sexo y turno.....	p. 65
Gráfico 3.- Proporciones de edad en años por intervalos de clase de las estudiantes.....	p. 66
Gráfico 4.- Proporciones de edad en años por intervalos de clase de los estudiantes.....	p. 67
Gráfico 5.- Horas de tiempo libre por sexo.....	p. 68
Gráfico 6.- Percepción del tiempo libre.....	p. 69
Gráfico 7.- Uso del tiempo libre por sexo.....	p. 70
Gráfico 8.- Personas con las que pasan la mayor parte del tiempo cuando no están en el trabajo o la escuela.....	p. 71
Gráfico 9.- Actividades preferidas de fin de semana con los amigos por sexo.	p. 72
Gráfico 10.- Lugares que prefieren y en los que acostumbran estar en su tiempo libre por sexo.....	p. 73
Gráfico 11.- Número de libros leídos en el último año.....	p. 74
Gráfico 12.- Horas semanales dedicadas a ver TV.....	p. 75
Gráfico 13.- Tiene alguna clase de hobby por sexo.....	p. 76
Gráfico 14.- Tipos de hobby de estudiantes por sexo.....	p. 77
Gráfico 15.- Práctica deportiva en tiempo libre por sexo.....	p. 78
Gráfico 16.- Esfuerzo físico en la actividad física.....	p. 79
Gráfico 17.- Tiempo semanal dedicado al hobby.....	p. 80

Gráfico 18.- Realización de hobby solos o en compañía por sexo.....	p. 81
Gráfico 19.- Preferencia de red social por sexo.....	p. 82
Gráfico 20.- Uso de redes sociales en su tiempo libre por sexo.....	p. 83
Gráfico 21.- Preferencia de lugares para vacacionar.....	p. 84
Gráfico 22.- Situación sentimental actual por sexo.....	p. 85

Introducción

Es importante estudiar el uso del tiempo libre en los estudiantes del Plantel Centro Histórico, para saber en qué ocupan su tiempo fuera de actividades escolares y de trabajo.

Es importante saber si realmente saben o no saben manejar su tiempo, a su vez saber en qué lo utilizan. Este tiempo fuera de las áreas académicas y del trabajo se determina en conocer primeramente cuántas horas tienen sin realizar dichas actividades.

Además, de establecer que actividades realizan con este tiempo libre, si lo ocupan en leer, salir con amigos o familiares, si salen de compras, si lo ocupan en ir al cine o ver la televisión o en si realizan actividades deportivas.

También es interesante conocer ¿si tienen un *hobby*? y ¿cuál es? cuanto le destinan de su tiempo libre a ese *hobby*. Así como saber con quién pasan la mayor parte de ese tiempo libre, con ¿padres y hermanos? ¿con otros familiares? ¿Con sus amigos? O simplemente la pasan solos.

A su vez, conocer ¿Cuál es la red que más utilizan? ¿si practican algún deporte? ¿a dónde les gusta ir de vacaciones? ¿qué hacen los fines de semana cuando se reúnen con sus amigos? entre otras preguntas.

Por medio del marco teórico se realiza una visión socio-histórica de la transcendencia del uso del tiempo libre y su conformación a través de los siglos y como se utiliza este concepto para beneficio del capitalismo, donde se presenta la lucha de conseguir tiempo de vida, tiempo para sí mismo, tiempo para recrearse y divertirse, este tiempo está controlado y además las brechas que se crean y las desigualdades que se acrecientan (Pérez-Haro, 2016, Calderón David, 2010, Breilh Jaime, 2002 y otros autores consultados).

Esta investigación se revisaron los conceptos y nociones de diversos autores, de acuerdo a los capítulos que lo conforman. El Capítulo I que se titula *El debate entre el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio: una revisión sociohistórica*, se menciona la noción de tiempo libre y la conformación del tiempo libre y tiempo de

trabajo en una revisión sociohistórica abarcando desde los griegos y romanos, pasando por la Edad Media, la Revolución Industrial, el Siglo XX y terminando en nuestra época actual, se habla de la noción de tiempo libre, del uso del tiempo libre a través de la exposición del Dr. Sarukhan (1995) y el uso del tiempo libre por universitarios a través de estudios de varios Institutos de Educación Superior (IES), como la Universidad Veracruzana, Universidad Autónoma del Estado de México, la Universidad Autónoma de Nuevo León, la Universidad Autónoma de Tampico, la Universidad Juárez del Estado de Durango y un estudio del Instituto de la Juventud de la Ciudad de México (INJUVE), además de contribuciones de la Universidad de Huelva y la Universidad de Almería en España.

El Capítulo II *Marco teórico-conceptual*, se explica a través de la noción de campo, de *habitus* y la relación entre campo-*habitus* a través de *Bourdieu* (Velasco, D., 2000); también a través de la experiencia como elemento en los procesos de construcción del sujeto a través del pensamiento de Dewey.

En el Capítulo III, titulado *Marco metodológico*, se integran las nociones de investigación cuantitativa a través de Sampieri (2006) para la conformación y el análisis de los datos obtenidos, continuando con la exposición del instrumento metodológico llamado cuestionario y terminando con la exposición de la metodología particular con el apoyo de Ignacio Méndez (1996) con el libro *El protocolo de investigación*.

En el Capítulo IV *Resultados*. Se exponen los resultados estadísticos obtenidos de la encuesta que se aplicó en el plantel Centro Histórico de la UACM, referente al uso del tiempo libre y su relación en la preferencia de actividades sociales, culturales y deportivas. La encuesta fue aplicada a 50 mujeres y 50 hombres, de ambos turnos y de los tres colegios académicos: Colegio Humanidades y Ciencias Sociales (CHyCS), Colegio de Ciencias y Humanidades (CCyH) y Colegio de Ciencia y Tecnología (CCyT).

El Capítulo V *Discusión*, se explica la importancia de los resultados obtenidos y la de tener una Dirección de actividades deportivas, culturales y sociales dentro de la UACM, en relación a otras instituciones públicas como la UNAM, UAM, IPN y

UPN, además se detalla las actividades realizadas por medio de los informes de los tres últimos años emitidos por la UACM, con respecto al desarrollo de diferentes habilidades de los estudiantes del Plantel Centro Histórico.

Problema de investigación

El estudiante a través de estudiar en la universidad aprende y desarrolla hábitos de enseñanza, deportiva, actividad física, cultural y social para la conformación de terminar su carrera universitaria dentro del Plantel Centro Histórico de la UACM.

La palabra hábito: “se deriva de la palabra latina *habere*, que significa tener, entendiéndose en el sentido de adquirir algo no poseído anteriormente” (Kelly, 1982, p.171). Alcanzar la forma de realizar una actividad.

El hábito es: “un modo de conducta adquirido, es decir, una reacción aprendida, que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias” (Kelly, 1982, p.171). Un aprendizaje esperado al lograr una labor.

¿Cómo se forma un hábito?, en: “el aprender, a percibir, a imaginar, a recordar, a sentir, a pensar, a actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado” (Kelly, 1982, p.171). Es la forma de aprender al momento de realizar una tarea.

El desarrollo de prácticas culturales, deportivas, sociales y de convivencia sana, llevarán a los estudiantes a sensibilizarse, mediante éstas llegarán a la autorreflexión y a crear un espacio óptimo para su desarrollo.

Dentro del Plantel Centro de la UACM se debería de adecuar su infraestructura para el desarrollo de actividades sociales, culturales y deportivas, además de establecer la promoción, la difusión, la activación y sobre todo la programación de tareas que conlleven a la formación de hábitos de esparcimiento.

Asimismo, las actividades culturales, deportivas y sociales permiten el desarrollo de hábitos como la disciplina, voluntad, tenacidad, aprender a valorar un triunfo o

a asimilar la derrota, un alto grado de convivencia y de sociabilidad, lo cual permite que la realización se obtengan múltiples beneficios personales y de grupo.

También, el de adquirir una adecuada forma física, además de poder desarrollar los valores del juego limpio, igualmente al descubrir sus habilidades y aptitudes que le permitan acercarse a una práctica programada y estructurada, con la finalidad de poder integrarse a la conformación de los equipos deportivos representativos de la misma universidad.

A su vez, las actividades sociales permitirían convivir entre los responsables académicos y los alumnos; por ejemplo, tener salidas programadas a centros de esparcimiento como balnearios, centros ceremoniales, las vistas a museos, a ciudades y poblados cercanos, en fin, tareas hay muchas, siguiendo los lineamientos de solicitud y aceptación de acuerdo al presupuesto designado.

El tema uso del tiempo libre a través de la visión de la promoción de la salud, permite saber los hábitos y costumbres de los alumnos del plantel Centro Histórico. Hoy en día, la industrialización establece horarios de trabajo para no tener tiempo libre, lo anterior provoca el tener una mala alimentación, no dormir y descansar el tiempo adecuado para su recuperación.

El no tener tiempo libre implica en el ánimo para desarrollar actividades deportivas, activación física o recreativas, asimismo el no tener el tiempo para convivir con su familia. En esta investigación se trató de ver las tendencias de los alumnos en el uso de su tiempo libre y como lo destinan para diversas actividades. Por ejemplo, ¿qué hace el estudiante cuando no está trabajando o en la escuela?

1. Leer un libro, revista o periódico
2. Se encuentra con amigos o familiares
3. Sale de compras
4. Va al cine o veo televisión
5. Realiza actividades deportivas

El estudiante al contestar la pregunta anterior se podrá observar en que ocupan su tiempo libre cuando no están en el trabajo o en la escuela, además de identificar la preferencia y con base a la respuesta, se podrá identificar cual es la preferencia

en desarrollar una actividad. Se trata de promover la salud de los estudiantes del plantel Centro Histórico, en el uso del tiempo libre, sugerir actividades deportivas, que conlleven a cubrir el desarrollo deportivo, cultural y social. Crear círculos de estudio encaminados a acrecentar sus conocimientos en el uso de su tiempo libre.

La creación de talleres para el desarrollo de sus habilidades y aptitudes donde se eduque en la forma de utilizar el tiempo libre para su propio desarrollo humano, personal y colectivo dentro del plantel. También, fomentar en los alumnos una cultura de autocuidado en lo que se refiere al tema de las drogas, el consumo de alcohol y del tiempo que se pasan viendo la televisión o están en una red social.

La elaboración de actividades que complementen la formación del estudiante y su vinculación al mundo laboral, donde se le otorguen las herramientas necesarias, y los conocimientos precisos en el uso de su tiempo libre para su recreación. La construcción de un espacio donde los estudiantes compartan sus conocimientos, experiencias y puntos de vista sobre la situación actual, promoviendo los objetivos que se quieren trazar y a su vez las estrategias pertinentes y viables para el cumplimiento y desarrollo de los objetivos en común y los propios mismos hacia la comunidad universitaria y la que se desarrolle en sus propios espacios donde viven, trabajan y se desarrollan.

Pregunta de investigación

¿Cuál es el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios del Plantel Centro Histórico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México?

Preguntas particulares

¿Qué actividades desarrollan los estudiantes para incrementar su potencial creativo en su tiempo libre?

¿Cuál es la interacción entre el estudiante universitario y el uso de su tiempo libre en el contexto de educación universitaria?

¿Cómo es la construcción del estudiante universitario a través del uso del tiempo libre?

Objetivo general

Investigar en qué utilizan el tiempo los estudiantes del plantel Centro Histórico fuera de actividades escolares y de trabajo.

Objetivo específico

Indagar cuales son las preferencias sociales, deportivas y culturales en el uso del tiempo libre de los estudiantes del plantel Centro Histórico.

Justificación

Es importante el estudio del uso del tiempo libre de estudiantes de la UACM del Plantel Centro Histórico para poder conocer cuánto tiempo le dedican a su esparcimiento personal.

Las clases extracurriculares deberían de ser un motivante para el propio estudiante y un deber institucional para el desarrollo de las habilidades del alumno, las cuales son las deportivas, culturales y sociales.

El pleno desarrollo de estas actividades (culturales, deportivas y sociales), y práctica conlleva a una mejor relación y avance en actividades escolares.

Los estudiantes universitarios se conforman en ser un gran potencial para el país, ya que se integrarán al mercado laboral, y después a la propia conformación de sus familias.

Para ello, el mejor uso de su tiempo libre detonará en crear personas con una mejor preparación que pueda satisfacer las exigencias académicas, y el desarrollo que se les plantee en su vida cotidiana, laboral, social y ambiental.

Hacia el campo de la salud, el estrés académico que se suscita en los estudiantes universitarios, ya está presente, como lo expresa Claudia Toribio Ferrer y Silvia Franco Bárcenas (2016), en su estudio *Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante*, en el cual señala:

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve

sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores; cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistemático (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Toribio y Franco, 2016, p.1).

Esto se denota en los periodos de exámenes, en la entrega de trabajos finales y por la sobrecarga académica, en la falta de adecuación de sus tiempos de avance de tareas y progreso en cada asignatura.

A lo anterior, se le suma el tiempo de llegada al plantel, las horas que dedica para dormir, el tiempo de esparcimiento, el transporte en horas de salida y entrada laborales, el tiempo para comer y los horarios del comedor, el contar con el dinero suficiente para comer fuera de la institución o el de medio comer, por citar algunas situaciones; así mismo, el que exige el estudio de las asignaturas en correlacionar datos, en la búsqueda de fuentes adecuadas para la entrega de trabajos finales, el de no investigar, el de no saber redactar.

En este contexto y en el conocimiento que se adquiere al cursar la licenciatura de promoción de la salud, es importante saber lo que detona el estrés en los estudiantes, porque el estrés se ha:

asociado a las enfermedades crónicas, enfermedades cardiacas, fallas en el sistema inmune, ansiedad, dolores de cabeza, enojo, trastornos metabólicos y hormonales, depresión, tristeza, irritabilidad, descenso de la autoestima, insomnio, hasta con asma, alteraciones de la memoria y la concentración, afectando tanto a la salud como al rendimiento académico de los alumnos (Toribio y Franco, 2016, p.2).

Lo anterior es de suma importancia para poder optimizar el uso de su tiempo libre en su proceso de enseñanza y aprendizaje, además de sugerir actividades que conlleven a determinar la disminución del estrés ocasionado por estudiar una

licenciatura y los demás que se origina, si es que el estudiante trabaja, si sus desplazamientos son largos, el tiempo que ocupa dormir, y descansar.

Ocupar el tiempo libre, significa hoy, lo que sucede cada fin de semana, donde el consumo de alcohol, el uso y consumo de drogas, el no tener tiempo para la práctica de un deporte o actividad física, es determinante para propiciar un desgaste del cuerpo porque no se utilizó este tiempo en horas descanso y horas sueño.

Estas actividades desmesuradas en el fin de semana, se ven reflejadas en el ausentismo que se presenta los días lunes en el ámbito laboral, en la dispersión y ausentismo del alumno en sus clases.

El trabajo laboral es tan demandante como lo menciona Honore (2016) que hoy día los trabajadores, después de desarrollar sus actividades profesionales, no tienen el tiempo libre para realizar actividades de convivencia con la familia.

Además, el percibir un salario bajo, obliga al trabajador a ocuparse en dobles jornadas, para lograr cubrir sus necesidades básicas y las de su familia. El incremento de las jornadas laborales afecta a la salud, por la falta de tiempo para el descanso, además de propiciar el deterioro del cuerpo humano, favoreciendo el desarrollo de las enfermedades.

Lo anterior, determina que el trabajador no tenga tiempo para su recreación, su descanso, su esparcimiento y su integración familiar. En México, la dinámica laboral se basa fundamentalmente en incrementar y ponderar el enriquecimiento de los dueños del capital.

Para la promoción de la salud el uso del tiempo libre es remunerador desde el punto de vista humano, donde el crecimiento personal, el sentido de pertenencia y el autocuidado de sí, conlleva a un valor que no es tangible, pero si considerado en la prevención de enfermedades y padecimientos en un futuro.

También es plausible que las actividades que se tienen en el día de hoy para un estudiante universitario son mayores que hace 20 años, las cuales ahora se permean por la tecnología y las que con ellas se detona, como el uso del internet,

de las redes sociales, del teléfono móvil y de la televisión, etcétera; y la que se relaciona con el uso responsable y adecuado de las mismas.

Estas nuevas fuentes de accesibilidad generan nuevas fuentes de entretenimiento y diversión, como las redes sociales, páginas de internet, la conexión a internet desde cualquier lugar.

La Promoción de la salud se manifiesta en cambiar actividades que se tienen en desarrollar actividades de manifestaciones placenteras, actividades libres, dentro de las cuales al desarrollarse permitan a los estudiantes un descanso, para recuperar su fuerza y divertirse.

En contraste se investigará ¿Cuál es la realidad actual respecto al uso del tiempo libre en los estudiantes?, además de saber que sucede con estas generaciones y ¿cómo utilizan este tiempo libre?, también el conocer ¿Cuál es la condición actual de los estudiantes de la UACM respecto a las actividades realizadas durante su tiempo libre?

Las preguntas para problematizar son las siguientes: ¿Para qué sirve el tiempo libre? ¿En qué utilizo el tiempo libre? ¿Existe el tiempo libre? ¿Es realmente el tiempo libre una imposición del sistema para hacernos más productivos?

Capítulo I. El debate entre el tiempo de trabajo y el tiempo de ocio: una revisión sociohistórica

En la época grecolatina el ocio era usado como una actividad para el desarrollo del intelecto y la búsqueda de verdades supremas, a los romanos y griegos les: “permite el desarrollo de la potencialidad del ser humano, y en este sentido se configura en ideal” (Gerlero, 2005). El esclavismo permitía cubrir las necesidades materiales y la nobleza dedicaba su tiempo al desarrollo del intelecto.

En el imperio romano en referencia al ocio destacan los aspectos siguientes:

1- se inicia una fusión en el ámbito individual de las categorías “ocio-trabajo”, reconocida socialmente La negación del *otium* romano, es el *negotium*, de donde deriva “negocio” es decir, trabajo al que se dedicaban negociantes y mercaderes. Ocio y negocio, son parte constitutiva del hombre completo, y desde esas dos dimensiones el hombre se manifiesta.

2- el tiempo de ocio, es en Roma atributo de las grandes masas –aunque no en forma exclusiva- para quienes los poderosos sirven con fiestas y espectáculos. Esto marca un perfeccionamiento del ocio popular que deriva en ocio de masas como arma de “dominación”.

3- el ocio se expresa en actividades concretas y colectivas fundamentalmente de tipo ‘espectáculo’, no ya en términos de ideas o ideal.

4- La búsqueda del placer está impregnada de materialidad y desprovista de los parámetros de la moralidad ateniense (Gerlero, 2005).

Más adelante, con la caída del Imperio Romano, la Iglesia se insta para promulgar una doctrina de salvación moral, así la salvación se posiciona por la fe y deja la razón de lado. Se impone el calendario ritual para instaurar un día de veneración y tomar conciencia del inicio de la dependencia hacia quien creó el mundo, o sea Dios.

Para el siglo XVI se da una nueva condición, se resaltan las labores del trabajo:

La condición humana adquiere la condición natural de impureza y pecado, y la potencialidad del ser humano –defendida por Aristóteles- se circunscribe a la superación de esa naturaleza a través del trabajo. El trabajo pasa a ser el elemento que dignifica al hombre y la ociosidad su condena (Gerlero, 2005).

Entendiendo dos dimensiones que se establecen en el ser humano la económica y la moral.

Posteriormente, en la Revolución Industrial se inicia una nueva forma de ver el trabajo y se pone atención a las condiciones laborales, así mismo surge la concepción del tiempo libre:

Marcó el punto de partida en la concepción del tiempo libre... la revolución industrial no era una situación consolidada, sino una fase de transición entre dos modos de vida. Hacia el 1700 en Inglaterra comienza a instalarse el panorama capitalista industrial superponiendo a los patrones de conducta socializados, los esquemas del disciplinamiento en el trabajo, introduciendo en las escuelas la crítica a la moral de la ociosidad y la prédica a favor de la industriocidad. El disciplinamiento y el orden en el trabajo pasó a invadir todos los aspectos de la vida, las relaciones personales, la forma de hablar, los modales, al punto tal que fueron minando la alegría y el humor; ´se predicó y se legisló contra las diversiones de los pobres (Gerlero, 2005)

Durante esta época, la agricultura demandaba otro desarrollo de tareas para el uso del tiempo libre, en el libro de *Edward Thompson, Tradición, revuelta y consciencia de clase*, la descripción de los caballeros terratenientes señala las características que existían entre:

Los oficiales y aprendices de cada oficio se hallaban organizados como mejor cuadraba al interés de los maestros; la relación patriarcal que les unía a los maestros de los gremios dotaba a éstos de un doble poder, por una parte mediante su influencia directa sobre la vida toda de los oficiales y, por otra parte, porque para los oficiales que trabajaban con el mismo maestro,

éste constituía un nexo real de unión que los mantenía en cohesión frente a los oficiales de los demás maestros y los separaba de estos... (Thompson, 1984, p.15).

La mayor parte de la población vivía en estas condiciones, más adelante con las ciudades se convierten en centros productivos de gran extensión, las máquinas invaden y sustituyen a las viejas formas de producción artesanal, las cuales son económicamente altas respecto al costo de fabricación de mercancías.

Otro ejemplo, de esta organización lo describe un caballero terrateniente, en:

La vida de una aldea, una parroquia, una ciudad mercado y su hinterland¹, todo un condado, podía desarrollarse en torno a una casa grande y su solar. Sus salones de recepción, jardines, establos y perreras eran el centro de la vida social local; su despacho de la propiedad, el centro donde se negociaban las tenencias agrarias, los arrendamientos de minas y edificios, y un banco de pequeños ahorros e inversiones; su propia explotación agrada. Una exposición permanente de los mejores métodos agrícolas disponibles...; su sala de justicia... el primer baluarte de la Ley y el orden; su galería de retratos, salón de música y biblioteca, el cuartel general de la cultura local; su comedor, el fulero de la política local (Thompson, 1984, p.16).

Una descripción de cómo se llevaba la vida a cabo.

Thompson también nos refiere un segundo ejemplo de cómo se convivía en esos tiempos, a través del visón de un caballero terrateniente²:

¹ Notas: Hinterland: Desde un punto de vista logístico y comercial, un hinterland es un área de influencia que se sitúa en el interior y detrás de un puerto. En esta zona es donde se recogen los productos destinados a la exportación y se distribuyen las importaciones. En un sentido más amplio, un hinterland se refiere a un área de influencia (cobertura comercial) alrededor de una ciudad o infraestructura logística (hub o aeropuerto). <https://www.globalnegotiator.com/comercio-internacional/diccionario/hinterland/>.

² Notas: El rey: Se podía llegar a ser rey si tu papá era rey y se moría; o si vos armabas un ejército y matabas a quien era rey. Alta nobleza: Personas que eran familiares o conocidos del rey, o que provenían de una familia poderosa y tenían muchas riquezas. Recibían títulos que legitimaba el rey, tales como "Príncipe", "Duque", "Marqués", "Conde", etcétera. Alto clero: El papa, los obispos, los cardenales y los abades. Media nobleza: Formada por los

En el curso de administrar su propiedad para sus propios intereses, seguridad y conveniencia ejerció muchas de las funciones del Estado. Él era juez: resolvía disputas entre sus allegados, Era la policía: mantenía el orden entre un gran número de gente... Era la Iglesia: nombraba al capellán, generalmente algún pariente cercano con o sin formación religiosa, para mirar por su gente. Era una agencia de bienestar público: cuidaba de los enfermos, los ancianos, los huérfanos. Era el ejército en caso de revuelta: ...armaba a sus parientes y partidarios como si fuera una milicia particular. Es más, mediante lo que se convirtió en un intrincado sistema de matrimonios, parentesco y patrocinio... podía solicitar la ayuda, en caso de necesidad, de un gran número de parientes en el campo o en las ciudades que poseían propiedades y poder similares a los suyos (Thompson, 1984, p.16).

Dicho ejemplo de convivencia era muy similar al que se situaba en un campo de esclavos en Virginia, o los terratenientes de cualquier sociedad que la familia económica y social se mantuviera en un mismo lugar.

Toda esta actividad resulta alterada con el resultado de la construcción industrial detonando en una nueva forma de convivencia humana, lo que se llevaba a cabo en el campo feudal, ahora se constituye en las ciudades industriales que se edificaban.

"caballeros", que no provenían de una familia tan poderosa, pero habían acumulado tierras y riquezas. Bajo clero: Curas, frailes y monjas. Baja nobleza y enriquecidos: Es en este punto donde comienza a verse el traspaso del feudalismo al capitalismo. En siglos anteriores, la nobleza siempre tenía más privilegios que las personas provenientes de familias trabajadoras. Ya en el siglo XVI, los que venían de familias poderosas, pero habían perdido sus riquezas (los "hidalgos", como el Quijote de la Mancha) ya no tienen superioridad sobre las personas que provienen de familia trabajadora, pero han acumulado riquezas (comerciantes, banqueros, terratenientes). Trabajadores: Los artesanos, campesinos con campo propio y quienes podían trabajar individualmente y vender sus productos. Es una de las dos clases que trabajan para mantener al resto, que son vagos. Empobrecidos y marginados: Campesinos que no tienen tierras propias; personas que trabajan de lo que fuera cada día para acceder a comida ("jornaleros"); personas contratadas en las ciudades como servidumbre de los nobles; esclavos; y personas con capacidades diferentes. Más del 85% de la población era de la clase trabajadora o empobrecida; y estaba permanentemente en riesgo de sufrir hambre, enfermedad o muerte por distintas causas. <http://lahistoriadeluniverso.blogspot.com/2018/02/las-clases-sociales-en-el-siglo-xvi.html>

Con la suspensión de actividades y festivales dentro de su propia comunidad Thompson (1984) nos menciona que: “Tales prohibiciones pretenden instaurar nuevas formas de apropiación del tiempo – tiempo de reloj- que deberían conducir a un trabajo sistemático, regular y metódico, lo que no daba lugar a estados de ociosidad” (Thompson, 1984, p.449). Así nace una nueva tendencia de conducirse en el aprovechamiento del tiempo de vida y de su bienestar.

En esa época la estructura social empieza a condicionar al sujeto, a la determinación de lo económico y de lo moral. En el plano económico está definido lo laboral como lo justificable, es decir lo bien hecho. Así mismo, en la concepción moral se rige recriminarse en no hacer nada:

Comienza a instalarse el panorama capitalista industrial superponiendo a los patrones de conducta socializados, los esquemas del disciplinamiento en el trabajo, introduciendo en las escuelas la crítica a la moral de la ociosidad y la prédica a favor de la industriocidad. El disciplinamiento y el orden en el trabajo pasó a invadir todos los aspectos de la vida, las relaciones personales, la forma de hablar, los modales, al punto tal que fueron minando la alegría y el humor; ‘se predicó y se legisló contra las diversiones de los pobres’ (Thompson, 1984, p.449).

Una nueva condición de pensamiento que se homologa en los planos de educación y de trabajo, premiando al trabajo y condenando a la ociosidad.

Además, se consolida esta forma de pensar para establecer nuevas formas de utilizar el tiempo:

En un intento de suprimir bailes y ferias tradicionales, como parte de la desvalorización a la comodidad, el placer y las cosas de este mundo. Estas medidas tienden a desterrar los *‘habitus’* de campesinos, socializados en un tiempo y espacio signado por el ritmo de la naturaleza en una forma de producción agropecuaria, es decir una formación precapitalista no urbana (Gerlero, 2005).

El tiempo empieza a ser entendido como un nuevo modo de vivir.

En el siglo XVIII en la Inglaterra se deja de lado el campo para ocupar las ciudades que se edificaban como desarrollo de la industrialización, *Karl Marx en el Capítulo XIII de El capital*, nos menciona que:

Cuando se revuelve un modo de producción en una esfera específica de la industria, se trastocan las demás. Por ejemplo, la revolución en los medios de producción provocó también una revolución en las condiciones sociales que permitieran el funcionamiento y flujo pleno del primero; hubo cambios en la comunicación y el transporte, por ejemplo, para el fácil transporte de los obreros o para abastecer el mercado que a poco se hacía mundial³.

En una trascendencia feudal y con una transformación de explotación.

Con la era del progreso y la industrialización, ocurrió que:

Con la maquinaria el obrero se vuelve tratante de esclavos, 'pues ya no solo vende su fuerza de trabajo, sino la de su esposa y la de sus hijos. Llegando incluso a falsificar documentos con el fin de integrar a sus hijos al proceso productivo lo más antes posible. El que las madres ingresaran al proceso productivo provocaba un descuido en los trabajos del hogar, incluida la atención de los menores, registrándose grandes tasas de mortalidad a causa de estos hechos o incluso por envenenamientos intencionales. La explotación capitalista acentúa la degradación moral entre la clase obrera, constantemente se enfrentan a la deshumanización, no conciben una vida que no sea dentro de las fábricas⁴.

En un ambiente donde los derechos humanos se perdieron y se sobajaron a la sociedad industrial de producción y reproducción.

En el documento *De la vigilancia convencional al monitoreo participativo* menciona que a mediados de los años 80 se acentuó el carácter concentrador y monopólico de la economía y se abrió el nuevo período de la mercantilización global Breihl (2002).

³Notas: Capítulo 13 de el capital maquinaria y gran industria).

⁴Notas: Item.

Además, menciona que la maquinaria neoliberal y sus mecanismos de recomposición productiva han provocado un cataclismo económico social y laboral para todos Breihl (2002).

Así mismo, refiere a la planeación estratégica que se desarrolla dentro de los mecanismos de la gestión colectiva, en la búsqueda del beneficio en un proyecto colectivo Breihl (2002).

Los ideales de la maquinaria y su gran industria son el de enajenar a las personas, por medio del trabajo mecanizado y sobre todo estructurado y lineal:

Unas veces, la maquina no es, en conjunto, más que una nueva edición mecánica más o menos corregida del viejo instrumento manual, como ocurre con el telar mecánico; otras veces, los órganos que funcionan acoplados al esqueleto de la máquina de trabajo son antiguas herramientas adaptadas a ella, como los usos en la máquina de hilar, las puntas en el telar de hacer medias, las cintas de sierra en la máquina de aserrar, los cuchillos en la máquina de picar, etc. La diferencia que separa a estas herramientas del verdadero organismo de la máquina de trabajo, se remonta hasta su nacimiento (Marx, 2006, p.312).

Una adaptación de la maquina a la idea de funcionalidad sin la complejidad de la persona.

En sí, en esa nueva ideología se crea:

La máquina de que arranca la revolución industrial sustituye al obrero que maneja una sola herramienta por un mecanismo que opera con una masa de herramientas iguales o parecidas a la vez y movida por una sola fuerza motriz, cualquiera que sea la forma de ésta” (Marx, 2006: p.313).

En la sustitución de la imperfección del ser humano.

Así, surge esta compleja idea de sustitución en:

Todo sistema de maquinaria, ya se base en la simple cooperación de máquinas de trabajo de la misma clase, como ocurre en las fábricas textiles, o en la combinación de máquinas distintas, como en las fábricas de hilado, constituye de por sí, siempre y cuando esté impulsado por un motor que no reciba la fuerza de otra fuente motriz, un gran autómeta” (Marx, 2006, p.316).

En la reproducción de un sistema autónomo y que su eficiencia sustituye al obrero como fuerza motriz.

En el nacimiento de una nueva economía:

La maquinaria, como todo lo que forma parte del capital constante, no crea valor, se limita a transferir el valor que ella encierra al producto que contribuye a fabricar. En la medida en que representan un valor propio y en que, por tanto, lo transfieren al producto, las máquinas forman parte integrante del valor del mismo. Lejos de abaratarlo, lo que hacen es encarecerlo en proporción a su propio valor (Marx, 2006, p.320).

En la idea de que el instrumento de trabajo que empieza a ser caracterizado de esta gran industria, proporciona un aumento de valor que son revaloradas.

En esta idea que se propone sobre tener una mayor economía:

La maquinaria y herramienta, su gasto diario medio, o sea, la parte de valor que añaden al producto por el desgaste medio diario y el consumo de materias auxiliares: aceite, carbón, etc., vemos que ambas actúan gratis, como si se tratase de simples fuerzas naturales sin mezcla de trabajo humano (Marx, 2006, p.321).

Se presenta en la idea de utilizar al ser humano por el medio de producción.

Más adelante, el neoliberalismo se instaura en la época de los 80's sustituyendo al keynesianismo, el cual sostenía que el Estado debería de tomar un papel activo en el manejo de la economía de país, mientras que el neoliberalismo⁵ surge con el ideal de que el control de la economía estuviera en manos del capital privado y ya no en manos del Estado (Vargas, 2007).

Ante la crisis de 1982 en México (y en países de Sudamérica), es como los acreedores como El Banco Mundial (BM) y el Fondo Monetario Internacional (FMI) (Vargas, 2007). Llevan a hacer grandes cambios en las estructuras de sus economías de estos países.

Con cambios que denominan políticas de ajuste estructural, como el Tratado de Libre Comercio (TLC) 1994, donde se llevó a cabo la fusión de 140 paraestatales y demás reformas que llevaron a un saqueo total de recursos naturales y explotación de los habitantes (Vargas, 2007). En México, la máxima producción al menor costo nos lleva a jornadas laborales extenuantes, y mal pagadas, teniendo como consecuencia un desgaste físico que se presenta como estrés, una mala alimentación, sin actividades de esparcimiento y múltiples enfermedades físicas y mentales.

Se constituye una nueva forma de vivir en relación a lo laboral, a estar sujeto a los horarios de trabajo, además que despersonaliza a los trabajadores del campo, y los lleva a reclamar tiempo para descansar, de acuerdo a las extenuantes jornadas de trabajo.

⁵Notas: Neoliberalismo en México. En México, el neoliberalismo surge en la década del ochenta, en un escenario de crisis económica, durante el gobierno de Miguel de la Madrid Hurtado, quien inicia la implementación de una serie de reformas neoliberales que se caracterizarían por la privatización de empresas estatales, la contracción del Estado, la reducción del gasto público y una apertura de la economía, distinguida por el incentivo a la inversión de capitales extranjeros, la introducción al país de empresas multinacionales, etc. Las políticas neoliberales en materia económica, impuestas tanto por el Fondo Monetario Internacional como por el Banco Mundial, serán continuadas por Carlos Salinas de Gortari y sus sucesores en la jefatura del Estado mexicano, lo que dará paso a que México firme el Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos y Canadá en los años noventa y otorgue autonomía al Banco de México, entre otras medidas.

La noción de tiempo libre:

Nace en términos cuantitativos y en su desarrollo encuentra la necesidad de cualificarse. Inicialmente también, se configura como instrumental, para ganar un espacio de autonomía, que encierra problemáticas propias de la era industrial, como el tema de la libertad. Si bien nace como tiempo “liberado” del trabajo, debe posteriormente, plantear una liberación de la ‘cultura jerarquizada’ (Touraine, 1973, p.193).

En la constitución de alineación en el plano laboral.

Entonces los trabajadores consiguen acuerdos que: “vinculados a la participación social, la educación e instrucción en sociedades cada vez más complejas, hasta lograr las vacaciones pagas, reivindicación que impulsa sostenidamente el desarrollo del turismo como práctica en el tiempo libre” (Gerlero, 2005). Se logra un sentido más humano y digno para orientar el uso del tiempo libre y del propio horario laboral.

Se constituye la lucha por el tiempo libre de trabajo, intentando reducir la jornada de horas-trabajo. Se establece el uso del tiempo libre para utilizarlo en el desarrollo cultural y social.

Históricamente se consigue mediante la lucha de la clase obrera el disminuir el tiempo de trabajo en cuanto a tiempo, ya que las jornadas son extenuantes y en condiciones inhumanas e insalubres.

El industrialismo se consolida: “en el marco del capitalismo en consolidación, se puede identificar un creciente impulso al desarrollo de tecnologías de uso doméstico, que afectan directamente esta esfera de tiempo libre autónomo” (Gerlero, 2005). Es un medio de proyectar lo necesario para el consumo del ser humano, sin ser necesario para el fin del propio desarrollo humano.

Asimismo, el capitalismo promueve el uso de: “La radio, la televisión, el cine, capturan horas de tiempo libre diario, y de fin de semana, al punto de ejercer una hegemonía en las posibilidades de uso del tiempo” (Gerlero, 2005). En la

dominación de usar estos medios de comunicación para el propio consumo y uso del tiempo libre.

El libro *Psicosociología del tiempo libre* de Frederick Munne menciona que Lenin se ocupó del tiempo libre: “En un trabajo suyo sobre ‘la nueva ley fabril’ dice que el tiempo libre es la parte del tiempo dedicada por el trabajador ‘a descansar, superarse y ejercer sus derechos como hombre, miembro de la familia y ciudadano’” (Munne, 2010, p.27). Se entiende que se posiciona el tiempo libre en una dimensión política y también jurídica.

Juan Cesar García en *La categoría trabajo en la medicina* expone que hay dos tipos de fatigas: “la física del obrero manual y del campesino y la intelectual del estudiante y del profesional” (García, 1983, p.6). La del trabajo físico y la que se denota al desarrollar un trabajo de menor proporción física, pero de exigencia mental.

Además, Juan Cesar García define la concepción de fatiga patológica: “la cual surge para demostrar los efectos nocivos de la ampliación de la jornada de trabajo” (García, 1983, p.6). Lo anterior es consecuencia del incremento de trabajo en los efectos de tener una mejor ganancia para los dueños de las fábricas.

También, señala que esto sucede en: “países como Alemania e Italia, retrasados con respecto a Inglaterra en la adopción de una jornada normal de trabajo” (García, 1983, p.6). En donde la utilización trasciende de ser extensiva a intensiva.

En esta transición de relacionar la fatiga con la productividad, durante la primera guerra mundial y después de ella: “La industria de guerra, basada en la nueva organización del trabajo originada por la reducción de la jornada, plantea en forma dramática el problema del efecto de la fatiga sobre la productividad” (García, 1983, p.6). Donde ya los propios estudios que se realizan incluyen a los factores ambientales que inciden en la productividad.

Un ejemplo de lo anterior, son los estudios realizados en Estados Unidos e Inglaterra: “Yoteyko, Jefa del laboratorio de psico-fisiología en la Universidad de Bruselas, quien publica en 1920 un libro sobre la Fatiga en el cual se postula la

necesidad de considerar los hechos fisiológicos en la determinación de los salarios” (García, 1983, p.6). En donde ya prevalece el estudio de la fatiga en la jornada laboral.

En la década de los años 50 y 60 del siglo XX, se realizan estudios de la fatiga: “en situaciones donde se requiere de los individuos una concentración y atención extrema con poco desgaste muscular, como sucede en el manejo y vigilancia de sistemas automatizados” (García, 1983, p.6). Los estudios ahora están encaminados a una nueva respuesta de este desgaste el stress.

Durante los años 70, el concepto de fatiga: “se presenta como totalizante y crónica, no aliviada por el sueño que también resulta alterado e invadiendo la vida del sujeto aún fuera de la fábrica” (García, 1983, p.6); derivado de ello se centra en cambiar la organización del trabajo para darle sentido al propio trabajador.

En la transición del capitalismo en su economía:

Se traduce en el hacinamiento de los obreros en locales estrechos y malsanos, lo que en términos capitalistas se conoce con el nombre de ahorro de edificios, en la concentración de maquinaria peligrosa en los mismos locales, sin preocuparse de instalar los necesarios medios de seguridad contra los peligros, en la omisión de todas las medidas de precaución obligadas en los procesos de producción que por su carácter son atentatorios para la salud o que, como en las minas, llevan aparejados peligros, etc. (García, 1983, p.8).

En economizar hacia las propias condiciones de trabajo, las consecuencias recaen sobre la salud de los obreros, lo cual se hace visible en el ambiente y se manifiesta en el contagio, de los obreros, de la comunidad y de la burguesía y se extiende hacia la demás población.

En la relación trabajo enfermedad:

También oculta el trabajo doméstico que se encuentra envuelto en la reproducción de la fuerza de trabajo. A diferencia de otros trabajos improductivos éste se considera como no trabajo y por consiguiente los

accidentes y enfermedades resultantes del mismo no son identificados por las estadísticas oficiales y se incluyen dentro del amplio rubro de los accidentes domésticos (García, 1983, p.9).

En la actualidad la mujer se suma al mercado laboral y se le atribuyen las tareas domésticas como parte de su deber y obligación, incurriendo en accidentes dentro del hogar y ambientes de interiores.

Honore en su libro *El elogio de la lentitud*, nos menciona que: “en Japón en el 2001 se llegó a la cifra record de víctimas de Karoshi⁶: 143. Los críticos creen que la cifra de muerte anuales debidas directamente al exceso de trabajo es de varios millares” (Honore, 2006, p.17). En el sujeto que se adhiere al compromiso del trabajo y se alinea a la misma productividad olvidándose de sí mismo.

También nos dice que en:

El National Safety Council de Estados Unidos calcula que el estrés laboral es la causa de que, a diario, un millón de estadounidenses no acudan al trabajo, lo cual tiene un coste para la economía de 150,000 millones de dólares al año. En 2003, el estrés sustituyó al dolor de espalda como la causa principal causa del absentismo laboral en Gran Bretaña (Honore, 2006, p.17).

La condición del trabajo en la demanda de su consecuencia en cumplir las tareas en un tiempo determinado, conlleva a un deterioro físico y mental con consecuencias irreversibles en la salud.

⁶ Notas: Karoshi: que significa “muerte por exceso de trabajo”. Una de las víctimas más famosas de la karoshi fue Kamei Shuji, un agente de bolsa superdotado que, durante la prosperidad del mercado de valores, a finales de los años ochenta, trabajaba noventa horas a la semana. La empresa para la que trabajaba pregonaba su hazaña sobrehumana en boletines y opúsculos de adiestramiento, lo convertían en el modelo de oro al que todos los empleados debían aspirar. Sus superiores, haciendo una excepción en el protocolo japonés, le pidieron que enseñara a sus colegas de más categoría el arte de la venta, lo cual aumentó todavía más la tensión que soportaban sus hombros trajeados. En 1989, cuando estalló en Japón la burbuja económica, Shuji aumentó el ritmo de trabajo, tratando de promover la actividad del mercado. Murió de repente, en 1990, de un ataque cardíaco. (Honore, 2006:16).

Sin duda, el campo del promotor de la salud permite realizar el análisis social, cultural, ético y profesional, en donde:

Las largas horas en el trabajo nos vuelven improductivos, tendemos a cometer errores, somos más infelices y estamos enfermos. Los consultorios médicos están llenos de gente con dolencias producidas por el estrés: insomnio, jaquecas, hipertensión, asma y problemas gastrointestinales, por mencionar solo unos pocos trastornos” (Honore, 2006, p.15).

Son un quebranto del ser humano en el campo de la salud.

En la actualidad la brecha de desigualdad se acrecienta con el pasar de los tiempos, en los ámbitos de género, en diversos ámbitos.

Para ello, defino que se entiende por brecha:

El término “brecha” es un vocablo que refiere, en los estudios sociales, la distancia persistente entre distintos grupos de la población, especialmente en torno al acceso a servicios, al alcance de beneficios o al logro de determinadas metas. Se usa para destacar que las desigualdades son mayúsculas, y que implican una estratificación con escasos o nulos puntos intermedios (Calderón, 2010, p.121).

Una delimitación que se sitúa entre la amplitud de estratificación que se fracciona cada vez más.

En la publicación *Desafío de las Brechas, Estado de la Educación en México* (2010), David Calderón señala:

En el mundo de habla inglesa están muy consolidadas las expresiones gap y divide, con la connotación de que, en el aspecto estudiado (por ejemplo, disponibilidad de Tecnologías de la Información o goce de beneficios del sistema público de seguridad social), la situación vigente presenta un abismo o corte entre grupos de la población, y que son necesarias medidas específicas para que esa situación no se convierta en una desigualdad

crónica, generadora de nuevas dificultades sociales. Alude pues a una fractura, una discontinuidad en el tejido social (Calderón, 2010, p.121).

En donde amplia que brecha alude a entender que esta misma no tan solo divide, sino que se acrecienta con el paso del tiempo y puede presentar nuevas aperturas en ámbitos sociales, políticos y culturales.

Además, Pérez Haro y col. señala las desigualdades persistentes⁷ entre mujeres y hombres y las desigualdades dinámicas⁸, las cuales señalan las distinciones y factores que pertenecen a las experiencias de vida de mujeres en diversos sectores (2012, p.18-19).

En el Proyecto *Diagnóstico de brechas de desigualdad de género del sector social del Estado de Durango* en el que una de las directoras, Yazmín Soraya Pérez Haro visibiliza la actual brecha que existe entre las mujeres y los hombres, demarcándolo desde diversos aspectos sociales, políticos y culturales, por ejemplo:

⁷ Notas: Las desigualdades persistentes se refieren a aquellas relaciones de distinción a partir de categorías límite cuya función ordenadora perduran de una interacción social a la siguiente, con especial atención a las que persisten a lo largo de la historia, mutando, adaptándose y resignificando los criterios que legitiman dichas distinciones. (Tilly, 2000: 20). Para Tilly la desigualdad es un producto histórico sujeto al accionar de los humanos y utiliza la desigualdad categorial para dar cuenta de las causas, los usos, las estructuras y los efectos de diferencias socialmente organizadas y así, como lo hemos dicho ya, se concentra en las desigualdades que perduran de una interacción social a la siguiente. En varios aspectos el análisis de Tilly es afín con la noción de ‘explotación’ de Marx y la de ‘cierres sociales’ de Weber, para explicar que “las grandes y significativas desigualdades en las ventajas de que gozan los seres humanos corresponden principalmente a diferencias categoriales más que a diferencias individuales en atributos, inclinaciones y desempeños”; categorías que dependen de la organización, la creencia y la imposición social extensiva. Así, para este sociólogo, los mecanismos de distinción a partir de categorías establecen sistemas de cierre, exclusión y control sociales creando y subordinando ‘tipos’ de sujetos más allá de sus identidades transitorias.

⁸ Las desigualdades dinámicas se expresan como desigualdades emergentes en un contexto de marcada individualización que tienden a extenderse y fijarse en las trayectorias efectivas de los individuos; apelan a desigualdades intracategoriales que enredan representaciones pretendidamente homogéneas para dar cuenta de la heterogeneidad de los agentes económicos y a pesar de que los autores subrayan su carácter transitorio, en la interconexión con otros procesos de distinción pueden permanecer hasta emprender su cambio hacia las estructuras, en este tránsito pueden considerarse como “desigualdades de estatus indeterminado” Fitoussi y Rosanvallon (1997: 76). Este cruce nos permitirá hacer un abordaje tanto transversal como longitudinal que posibilite dar cuenta del carácter multidimensional de la desigualdad.

En México, según datos del último censo de población (2010), la población total es de 112 322 757, de la que 57 464 459 son mujeres y 54 858 298 son hombres. Una población diversa en territorios, costumbres, idiomas e ideologías, y entre la que persisten arraigadas y renovadas desigualdades sociales (Pérez-Haro y col., 2012, p.20).

Señala la población en 2010 entre hombres y mujeres.

Además, menciona que se acrecentaron en diferencia de

Según el Informe Mujeres y Hombres en México 2010, presentado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el periodo de 1990 a 2005 los hogares con jefatura femenina se duplicaron; pasaron de 2.8 millones en 1990 a 5.7 en el año 2005; mientras los encabezados por un hombre subieron menos de 50%. Se observa que la proporción de hogares con jefe descendió de 82.7% en 1990 a 76.9% en 2005, en cambio la de hogares con jefa pasó de 17.3 a 23.1% a nivel nacional (Pérez-Haro y col., 2012, p.27).

En donde se analiza en estas unidades de familia y se identifican como los sistemas jerárquicos entre el hombre y la mujer.

En otro informe del INEGI (Los Hogares con Jefatura Femenina, 2005) se observa que casi la mitad de los hogares con jefatura femenina (48.2%) están en el estrato de más bajos ingresos con menos de 3 salarios mínimos y sólo uno de cada diez se ubica en el estrato de mayores ingresos. Las jefas de familia son en promedio 8 años de edad más grandes que los jefes varones. Alrededor de 35% de los de jefatura femenina tienen ancianos; en cambio los hogares encabezados por un hombre muestran valores por arriba de 20 %. Cabe mencionar que los hogares sólo de ancianos son más frecuentes entre los encabezados por una mujer, los cuales en su mayoría son personas solas atribuibles a la viudez de éstas (Pérez-Haro y col., 2012, p.27).

En estos hogares y las familias donde se identifican la posición de las mujeres en relación con los hombres en los medios sociales, religiosos, económicos y políticos.

Asimismo, en este mismo diagnóstico, se señala que:

En el informe del INEGI sobre Mujeres y Hombres en México 2010, entre los hogares familiares hay un conjunto importante formado por el jefe o la jefa y los hijos. En este tipo de hogares no se encuentra presente el (o la) cónyuge, es decir, alguno de los padres está ausente o no es integrante de ese hogar. Entre los hogares familiares con jefa esta composición es la más representativa con 83 % en 1990 y 71.1 % en 2005. Nótese que en el lapso de 15 años hay una caída en términos porcentuales. Por su parte, los hogares de jefe varón con hijos se mantienen con proporciones alrededor de 4% (Pérez-Haro y col., 2012, p.27-28).

Donde se señala que el hecho de que en el hogar este un hombre o una mujer, es indicador de una marcada diferencia en la organización de la familia.

Otro aspecto a destacar corresponde a la educación:

En México, en los grupos más jóvenes, de 15 a 29 años, el analfabetismo de hombres y mujeres es de 1.8 % y 2 %, respectivamente. El porcentaje de analfabetismo y la brecha por sexo se incrementa considerablemente en el grupo de 75 años y más, con 26.1 % de hombres y 35.3 % de mujeres lo que puede considerarse como un rezago de paradigmas de género 'del pasado' (Pérez-Haro y col., 2012, p.28).

Sin embargo, en los índices entre los niveles básicos estos índices no se diferencian, si sucede entre los siguientes niveles de instrucción en la trayectoria de la educación de las mujeres.

En cuanto al ámbito del trabajo remunerado, presento:

Con base en los datos ofrecidos por la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE_2009) en el periodo 2005-2009 la participación de las mujeres en el trabajo remunerado es inferior a la de los hombres, alrededor de 35 de cada 100 mujeres contribuyen a la producción de bienes y servicios de manera remunerada; en cambio, prácticamente 70 de cada 100 hombres perciben una remuneración por su trabajo, lo que significa que por cada mujer remunerada presente en el mercado laboral hay dos hombres, situación que evidencia cómo aún con la mayor participación de las mujeres en la actividad económica, la brecha que la separa de los hombres en términos globales todavía es muy grande. En términos relativos equivale al 67.0 % de los hombres y 35.5 % de las mujeres (Pérez-Haro y col., 2012, p.30).

Dentro de los datos se puede dar cuenta que se debe de realizar nuevas estrategias del trabajo para generar equidad.

En el ámbito del trabajo no remunerado, Pérez Haro y col., nos presenta que:

El trabajo doméstico a la par de las actividades relacionadas con el cuidado de menores de edad, adultos mayores y/o enfermos constituye el trabajo no remunerado por 'excelencia' sin embargo también se consideran en este rubro servicios gratuitos ofrecidos a la comunidad, mantenimiento y reparaciones del hogar y autoconstrucción de la vivienda, en este sentido se puede cuantificar el costo del trabajo no remunerado a partir del tiempo de vida invertido para cada actividad. Si revisamos las cargas de trabajo no remunerado, tomando como indicador al uso del tiempo, destaca el tiempo consumido en la producción de los bienes y servicios por los cuales no hay una retribución económica, en promedio las mujeres trabajan 41.3 horas a la semana y los hombres apenas 23.2 horas, una diferencia de 18 horas más para las mujeres, lo que hace evidente un aporte a la producción de prácticamente el doble, si se compara con el que hacen los hombres (2012, p.30-31).

De acuerdo con los datos que el INEGI aporta para el 2010, este tipo de trabajo lo realiza la mujer, donde se diferencia a los distintos segmentos de población, la que corresponde a la estructura social y la domestica, dentro de las cuales no se ha cambiado, sino que por el contrario se ha acrecentado.

En el 2016 Yazmín Soraya Pérez Haro integrante de *Las Constituyentes CDMX Feministas*, presento la Iniciativa de Decreto hacia un *Sistema Público de Cuidados para la Ciudad de México*.

Donde señala como el Estado Mexicano ha dejado de lado a la mujer en las condiciones políticas, sociales y culturales tiene el mismo origen, el/la mismo titular u el/la mismo/a destinatario/a que los derechos civiles y políticos; y que por lo tanto, todos los derechos humanos son reclamables, indivisibles, interdependientes y universales, y el Estado se encuentra obligado a la promoción y protección de los derechos humanos en su integralidad, sin que corresponda hacer distinciones entre los derechos sociales y los derechos civiles y políticos (Pérez-Haro, 2016, p.2-3)

El Estado permanece sin asumir sus responsabilidades sociales en el deterioro de las instituciones, servicios públicos y políticas que garanticen una calidad de vida digna a todas/os.

Señala hacer modificaciones a los Artículos 14, 16, 17, 21, 22 y 26 en Materia del Derecho al Cuidado, en el proyecto de Constitución para la Ciudad de México.

A lo cual refiero al Artículo 14 Ciudad Solidaria:

3. El Derecho al Cuidado se garantizará como derecho universal mediante el diseño, implementación y ejercicio presupuestal de un Sistema Público de Cuidados para Ciudad de México como ajuste estructural al nivel del Sistema Público de Educación y el Sistema Público de Salud, con el fin de establecer la corresponsabilidad de los cuidados entre el Estado, las familias, las empresas privadas, las organizaciones sociales y comunidades de la ciudad bajo el principio de igualdad sustantiva (Pérez-Haro, 2016, p.8).

Además, en el artículo 17. Ciudad Habitable en el apartado F, derecho al Tiempo, propone:

1. La Ciudad de México promoverá cambios en la organización social, económica y territorial para satisfacer las necesidades de gestión y uso del tiempo para la vida cotidiana de las personas a partir del principio de igualdad sustantiva.
2. En la gestión y liberación de tiempo se requiere la participación corresponsable tanto de las autoridades locales, las empresas privadas, organizaciones sociales, las comunidades y las familias.
3. El tiempo de cuidados, el tiempo de trabajo y el tiempo libre son garantes de una vida digna (Pérez-Haro, 2016, p.9-10).

Se determina una idea de la propia desigualdad que se va acrecentando en la dinámica laboral, el tiempo que se tiene para la propia recreación y cuidado ante el deterioro del cuerpo y las tareas que se determinan dentro del hogar, principalmente hacia el género femenino.

La mujer se ha incorporado al mercado laboral, y con esta dinámica, se le añaden nuevas tareas, aparte del trabajo, y después el tiempo que sobra después esta jornada de trabajo, tiene que realizar las tareas domésticas (lavar ropa, trastes, realizar las comidas, asistir a los hijos en sus tareas las propias de ellos (darles de comer, vestirlos, bañarlos, y mantenerlos en condiciones personales bienestar)).

Además, se suma las tareas de cuidados si hay un familiar enfermo, en cuidados de toma de medicinas, asistencia regular a sus consultas, el bañarlos, darles de comer, asearlos, etcétera.

También está la de administrar el gasto del trabajo, con lo cual debe de suministrar lo mínimo indispensable para mantener una dieta saludable, y sobre todo preferencial de acuerdo con las necesidades de ella misma, así como la de uno o varios hijos, las de un familiar anciano y/o un enfermo.

1.1. Abordaje del concepto tiempo libre

***“Nada hay más agradable que la vejez rodeada de una juventud afanosa de aprender”
Marco Tulio Cicerón (106-43 a.C.) Filósofo,
escritor, orador y político romano.***

Por ocio la raíz latina quiere decir: “el ocio (del latín *lícere*, estar permitido) es el tiempo libre de todo trabajo profesional, del cual cada individuo puede disponer a su antojo” (Souriau, 2010, p.840). Se considera el tiempo que no es laborable, el cual está definido a partir de realizar la actividad que requiera realizar sin ningún deber.

Tiempo libre se define como:

Las traducciones más tradicionales habitualmente prefieren transcribir ‘la energía sobrante’; pero ‘tiempo libre’ tiene un payo filológico y filosófico. Este concepto (you) ⁹ es muy similar al que los antiguos griegos llamarán *scholè*¹⁰ para describir el estado de una persona que se pertenece a sí misma, que tiene libre disposición de sí (Leys, 1998, p.304).

El conocimiento de este tiempo, corresponde a la persona y de cómo lo utilice.

El significado de la palabra *Skholè*¹¹, abarca diferentes nociones de tiempo.

⁹Notas: “Usted” en 6 idiomas: You, vous, sie, εσεις, voi, vocês.
<https://www.letraslibres.com/mexico-espana/diccionario-critico-la-unam-l>

¹⁰ Según el Breve Diccionario Etimológico de Corominas, la palabra escuela viene del latín schola, lección, escuela y éste del griego σχολή (scholè) ocio, tiempo libre; estudio, escuela.
<http://etimologias.dechile.net/?escuela>.

¹¹ Skholè (σχολή) es una palabra griega que significa "ocio, tiempo libre"; pero que es también la raíz de la palabra “escuela” (del latín "schola"). De esta manera, tanto la noción de enseñanza o lección como la palabra que designa a los establecimientos donde se imparte instrucción tienen su origen en la idea de ocio (es decir, contemplación), diversión (es decir, evasión) y ocupación reposada (descanso físico, no intelectual).

Este hecho llevó al sociólogo francés Pierre Bourdieu (Meditaciones pascalianas) a dotar a la palabra skjolè de un sentido técnico: el ocio propio de la profesión académica e intelectual. Según este autor, la skholè es el tiempo libre de presiones del mundo que hace posible una relación libre y liberada con respecto a esas necesidades. Se trata de una condición necesaria de la existencia de todo campo intelectual (desde la filosofía hasta el oficio artístico). Más aún, según el sociólogo francés, es la más determinante de todas las condiciones sociales de posibilidad de la razón "pura" y la disposición "escolástica" que permite suspender la presión de la necesidad económica y social.

En el estudio de Salvador se tiene una concepción de tiempo libre bajo estas premisas:

Aquel que queda libre después del trabajo; el que queda libre después de atender a las necesidades u obligaciones cotidianas (de subsistencia, familiares, sociales, religiosas, etc.); el que quedando libre de las ocupaciones cotidianas y de subsistencia, se emplea en lo que cada persona desea; el que simplemente se emplea en lo que cada persona desea; y el que queda libre después del trabajo y se destina al desarrollo físico e intelectual personal, como un fin en sí mismo (Salvador, 2009, p.9).

En la comprensión de que el tiempo libre queda fuera de una ocupación laboral y se centra en la disposición de cada individuo.

Otra definición es la que se presenta en el texto *Aproximándonos a la problemática del tiempo libre*, explicando que el tiempo libre: “es un tiempo que se desarrolla en un marco donde la libertad no sufre condicionamientos externos lo suficientemente fuertes como para no permitirnos un desarrollo vital realmente libre” (Moreschi, Romero y Coppola, 2005, p.1). En definición de nuestra propia concepción y de nuestro propio entendimiento.

Así mismo se complementa con el siguiente concepto: “El Tiempo Libre neto y pleno representa la superación de las contradicciones entre la temporalidad y la libertad en una síntesis transformadora del hombre por la que se llega a ser tal...” (Moreschi, Romero y Coppola, 2005, p.1). En un cotejo entre lo que se debe de hacer y lo que no se debe de realizar en este tiempo, una confrontación idealista.

El concepto de curiosidad ociosa del sociólogo y economista estadounidense Thorstein Veblen (Teoría de la clase ociosa) es un antecedente de la *skholè* bourdieusiana. Aquella, según Veblen, guía la búsqueda del conocimiento sin un fin preciso y, así, empuja el desarrollo de la investigación científica. <http://diccionario.sensagent.com/SKHOLE/es-es/>

En otra definición de que es el tiempo libre, Boltvinik menciona que: "para la inmensa mayoría el tiempo libre aparece como la única oportunidad de realizar actividades libremente elegidas y creativas" (Boltvinik, 2005, p.433). En una construcción de lo que es el tiempo libre y como se debe de entender.

También Boltvinik complementa que:

La esperanza de muchos seres humanos que viven para sobrevivir está fincada en el tiempo libre. Huyendo del trabajo que se hace para sobrevivir, piensan como Luis Buñuel cuando hacía las películas que llamó alimenticias, o como Kafka, que escribía en el tiempo libre que le dejaba un trabajo que odiaba, que en el tiempo libre podrán hacer lo que siempre han querido hacer o convertirse en lo que siempre han querido ser. La mayoría, sin embargo, termina desperdiciando ese valioso tiempo libre frente al televisor viendo programas chatarra que pauperizan su intelecto (Boltvinik, 2005, p.419).

Por ejemplo, están los trabajadores, los estudiantes, etcétera, que esperan el fin de semana con ansias para poder despartarse del orden del tiempo laboral, además de que odian los días lunes, porque se encuentran sujetos a acudir a un trabajo que no desarrolla sus habilidades creativas, sino que por el contrario los alinea a desarrollar actividades repetitivas.

El trabajo es una forma de condicionar al ser humano, por medio del desarrollo de actividades laborales, es como se constituye al sujeto, este sujeto (es la transformación del ser humano en sujeto alineado y enajenado) se crea en la imposición de un horario establecido, una actividad a desarrollar que no permite el desarrollo creativo

Para explicar lo que sucede en el ser humano, a través del trabajo se presenta un acercamiento a la idea de alineación y de enajenación, por medio de la exposición de Karl Marx.

Una verdad que se acrecienta y se sustenta es la alineación¹² del ser humano, esta alineación se solidifica a través del tiempo de trabajo, siendo tan efectiva que transforma al hombre en un ser enajenado¹³ a lo que realiza, a lo que está realizando, apartándolo de lo que realiza, convirtiéndose en una actividad que no disfruta, sino que termina odiando.

Todo lo anterior, se manifiesta por medio de este sujeto (alineado y enajenado) en escaparse los fines de semana, en embrutecerse en alcohol, en bailar, en gritar y en escaparse de la realidad que vive dentro de este ámbito laboral.

Así los estudiantes se escapan y esperan cualquier momento fuera del ámbito escolar y laboral, para apartarse de algo que no disfrutan.

¹² Notas: Pero esta noción de alienación, que Feuerbach restringía al ámbito religioso, Marx la extenderá a todas las esferas de la actividad humana, empezando por la actividad esencial del ser humano: la producción de bienes para la satisfacción de sus necesidades. Producir es la actividad esencial de los humanos, lo que los distingue de otras especies animales. Producir significa transformar la Naturaleza, y al transformar la Naturaleza el ser humano expresa su rasgo esencial. No se limita a tomar de la Naturaleza, sino que deliberadamente busca modificarla. De ahí que el trabajo sea el concepto fundamental para entender al ser humano. El trabajo, como actividad productiva libre, es la actividad en la que el ser humano expresa su humanidad, su verdadera naturaleza. Todo lo producido de esta forma -un vestido, una estatua, una casa- es la esencia de la vida humana convertida en un objeto físico y, por tanto, externo al productor. En la sociedad industrial, el trabajador no controla el producto de su trabajo. El producto en el que se objetiva su trabajo no le pertenece, convirtiéndose así en algo extraño, ajeno al trabajador: su actividad transformadora no le pertenece, no es considerada como suya, sino que deviene propiedad de "otro". "El objeto que el trabajo produce, su producto, se enfrenta a él como un extraño, como un poder independiente del productor... el trabajador se relaciona con el producto de su trabajo como con un objeto extraño", dice Marx en los "Manuscritos económico-filosóficos".

https://www.webdianoia.com/contemporanea/marx/marx_fli_alien.htm

¹³ ¿En qué consiste entonces la enajenación del trabajo? Primeramente, en que el trabajo es externo al trabajador, es decir, no pertenece a su ser; en que, en su trabajo, el trabajador no se afirma, sino que se niega; no se siente feliz, sino desgraciado; no desarrolla una libre energía física y espiritual, sino que mortifica su cuerpo, arruina su espíritu. Por eso el trabajador sólo se siente en sí fuera del trabajo, y en el trabajo, fuera de sí. Está en lo suyo cuando no trabaja y cuando trabaja no está en lo suyo. Su trabajo no es, así, voluntario, sino forzado, trabajo forzado. Por eso no es la satisfacción de una necesidad, sino solamente un medio para satisfacer las necesidades fuera del trabajo. Su carácter extraño se evidencia claramente en el hecho de que tan pronto como no existe una coacción física o de cualquier otro tipo se huye del trabajo como de la peste. El trabajo externo, el trabajo en que el hombre se enajena, es un trabajo de autosacrificio, de ascetismo. Marx, "Manuscritos económico-filosóficos".

https://www.webdianoia.com/contemporanea/marx/marx_fli_alien.htm

1.2. Uso del tiempo libre

***“El amor verdadero hace milagros,
porque el mismo es ya el mayor milagro”
Amado Nervo (1870-1919) escritor mexicano.***

Dentro de la definición del uso del tiempo libre: “El tiempo libre se entiende como el tiempo no dedicado a actividades de realización obligatoria (i.e. trabajo, tareas domésticas, estudio, sueño)” (De Juanas, 2014, p.150). En la libertad de cada persona para utilizar este tiempo libre.

El tiempo libre se entiende como la:

Secuencia temporal liberada, no comprometida por el tiempo de trabajo remunerado ni por las obligaciones e imperativos sociales o personales, de la que la persona puede disponer a su conveniencia. Su existencia es condición necesaria para que pueda darse el ocio (MECyD, 2004, p.181).

En la disposición de la propia persona y de su propia elección para realizar una tarea o actividad.

Para entender que es el tiempo libre, en Seminario *Importancia del uso del tiempo libre*, menciona que es: “aquel tiempo destinado a realizar actividades de diversa índole no sistemáticas ni programadas. Es decir, el que no está determinado por la obligatoriedad, sino que se utiliza libremente de acuerdo a las preferencias de las personas” (Sarukhán, 1995, p.147). En donde, no está definido el uso del tiempo, ni está contemplado bajo las circunstancias del uso obligado, sino que este tiempo libre el sujeto tiene el libre albedrío de elección y ocupación.

La siguiente cita, define lo que es el tiempo libre: “el trabajo genéricamente, es la actividad a través de la cual el hombre transforma a la naturaleza para satisfacer sus necesidades básicas como habitación, vestido y alimentación, y el tiempo que no utiliza para ello podría definirse como tiempo libre” (Sarukhan, 1995, p.9). En la mirada de que el tiempo libre, es el que se utiliza confines no productivos.

Gerardo Estrada en su ponencia "*Creación y recreación cultural*" dentro del *Seminario: Importancia del uso del tiempo libre*, ejemplifica la idea de culpa del tiempo libre:

Lo que aparece como una tendencia y una parte del pensamiento de los mexicanos a identificar este tiempo con el ocio negativo; dicho de otra manera, como un espacio en el cual el sujeto se dedica a no hacer nada o muy poco de provecho, para sí mismo y para su entorno social (Sarukhán, 1995, p.10).

En un claro ejemplo, de lo que se piensa, al cuestionar al sujeto que no tiene un uso adecuado de este tiempo, por ejemplo, al no invertir su tiempo libre en su capacitación en su propio crecimiento laboral y en beneficio de él mismo y su comunidad.

Referente a nuestro entorno, se citó en este Seminario que: "si nos situamos en la Ciudad de México o en alguna de otras ciudades importantes de nuestro país, es posible apreciar que la oferta cultural es comparable con la de las principales metrópolis del mundo" (Sarukhán, 1995, p.11). Lo anterior, depende de cada individuo y de su capital cultural y de su propio contexto, tanto en los ambientes económico, social y cultural.

Se hace noticia que, en su mayoría de los habitantes mexicanos, no ocupa su tiempo productivamente, por ejemplo: "la juventud y los grupos de tercera edad son los que padecen con mayor urgencia esta problemática" (Sarukhán, 1995, p.11). Tal vez la educación y el ambiente familiar no son las recurrentes para poder influenciar en actividades que sean productivas en la ocupación de su tiempo libre.

En la definición de que se entiende por tiempo libre, Alonso lo define así: "en la cultura actual, por tiempo libre se entiende el tiempo dedicado a actividades de descanso, recreativas, de ocio y diversión, el cual es diferente al ritmo laboral y de los estudios" (Alonso, 2005, p.178). Sin duda, una definición que nos amplía el panorama del alcance del entendimiento del tiempo libre.

Para el mundo occidental, Lucas en su libro *Como ocupar el tiempo libre*, explica que: “muchas veces se le ha restado importancia, y se le ha dado excesiva relevancia al trabajo, hasta el punto de que muchos se sienten culpables si no están trabajando permanentemente, y no saben qué hacer en los ratos libres, pensando que no tiene derecho de disfrutarlos” (Lucas, 2007, p.5).

En un mundo mercantilista, la apropiación de los tiempos libres y como se deben de emplear, es una manera de interiorizar y sobre todo alinear para no poder disfrutar del tiempo libre, y por ende no saber qué hacer, y en caso contrario repetir patrones que nos demandan los medios de comunicación.

Ante lo anterior, este mismo autor menciona que es necesario el tiempo libre, mencionado que:

Esta es una mentalidad equivocada por que el ser humano, así como se realiza en el trabajo creativo y estimulante, requiere, como complemento esencial, el descanso, la diversión, el desarrollo lúdico, es decir, el placer sano, el goce adecuado y oportuno de los bienes y las actividades recreativas que Dios padre, en su infinita bondad, nos ha regalado a los seres humanos para que seamos felices, dentro de lo posible, en esta vida, y alcancemos la realización como personas, como comunidad y como sociedad (Lucas, 2007, p.5-6).

Entiendo que la ocupación del tiempo libre tiene la finalidad de traer goce y sobre todo alegría en la manera de poder realizarlo, y en la extensión de que esta actividad sea sana.

Mausi Brinnitzer en su libro *Juegos y técnicas de recreación*, escribe una semblanza de lo que se considera como tiempo libre, lo encontramos con la siguiente propuesta: “en la actualidad muchas actividades de tiempo libre tienden a ser simplemente pasatiempos, en los cuales la persona participa solo pasivamente, se convierten así en actividades de consumo” (Brinnitzer, 2008, p.9). Este tipo de actividades se suman a las actividades que no permiten el desarrollo y un sentido educativo, las cuales además tienden a ser no perdurables.

En contraparte Mausi Brinnitzer define lo que a su pensar debería de ser el tiempo libre: “un tiempo de aprendizaje, de creatividad, de participación y cooperación seguramente quedara en nuestra memoria para ser transferida a múltiples situaciones de nuestra vida cotidiana” (Brinnitzer, 2008, p.9). Este sería un concepto considerado como favorable y sobre todo que incluiría un aporte y aprovechamiento de quien lo realiza.

El uso del tiempo libre, se ha definido con la obligación y el implemento de cómo usarlo, de cómo se debería destinar y cómo se debería de orientar su uso.

Una determinación que en ocasiones se encuentra fuera de la conciencia del individuo, y en ocasiones ante esta inconsciencia de hacer, se encuentra una secuencia de alternativas impuestas por la sociedad para ocupar este tiempo libre.

1.3. Uso del tiempo libre por universitarios

*“El pasado tiene sus códigos y costumbres”
Sócrates (470-399 a.C.) filósofo griego.*

En el estudio *Usos del tiempo y consumo cultural de los estudiantes universitarios* de Sergio Rommel y Alfonso Guzmán citan los porcentajes de las aficiones por estudiantes a eventos culturales, así:

La mayoría de los estudiantes no acostumbran acudir a eventos musicales en sus instituciones: el 59.9 % afirma que ‘nunca’ o ‘casi nunca’ asiste. Por subsistemas, en las universidades públicas es relativamente mayor la proporción de alumnos que con alguna regularidad concurren, el 42.3 % afirma que lo hace ‘frecuentemente’ o ‘a veces’, en comparación con las instituciones particulares, donde el 36.2 % ‘nunca’ asiste (Rommel y Guzmán, 2013, p.173).

Una muestra de que las actividades culturales no son de su preferencia.

Por ejemplo:

Ocho de cada diez estudiantes no realizan actividades artísticas de ninguna especie. Son estudiantes universitarios alejados de la expresión sensible y la valoración estética que deriva de practicar un arte; desconocen el trasfondo simbólico de las expresiones artísticas y su formación universitaria pareciera circunscribirse al trabajo académico (Rommel y Guzmán, 2013, p.174).

Sin duda este fenómeno prevalece por el acercamiento al nuevo consumo cultural que se tiene dentro de los ambientes universitarios.

En el estudio *El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico* de Lucinere Rangel y Magda Ochoa los resultados son los siguientes: “muestran que los universitarios invierten la mayor parte de su tiempo libre en conversar en redes sociales y ver la televisión (en las cuatro licenciaturas), seguido de practicar algún deporte o arte marcial y salir con amigos” (Rangel y Ochoa, 2012, p.24). Este estudio coincide con lo expuesto por el estudio de Ruiz y García, *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*, y tipos de actividades con que lo ocupan elaborado en el año del 2005.

Las actividades que prefieren los alumnos del estudio de Ruiz y García son: “las cuales se consideran: ver televisión y/o vídeo; escribir; escuchar la radio; leer libros, periódicos, revistas; manejar el ordenador; sin hacer nada en particular” (Ruiz y García, 2005, p.6). Dichas cifras se encuentran en el apartado *actividades realizadas en el tiempo libre*; así que el ver la televisión destaca entre las preferencias del alumnado almeriense y el de tamaulipeco.

Asimismo, los estudiantes de la Facultad de Economía Contaduría y Administración de la Universidad Juárez del Estado de Durango (FECA-UJED) presentaron esta tendencia:

El 60 % dedica más de una hora a chatear y esta actividad se ha convertido, unida a ver televisión e internet en una opción de actividad extracurricular y comprende un grupo al que se denomina tele-cibernautas y que deben ser

también motivo de otro estudio ya que como se señala en el marco teórico no disponen de tiempo libre para otro tipo de actividades (Hernández, 2014, p.11).

Una tendencia ocupacional es el uso de las redes sociales y estar en línea es sin duda un éxito del capital invertido de las compañías telefónicas.

También destaca en este estudio *Prácticas de consumo cultural, deportivo y solidario en el tiempo libre de los alumnos de la FECA-UJED* que:

El grupo de los que dedican su tiempo a la tele, el chat o el internet que ocupa el tercer lugar y que preocupa unido al grupo que no reporta ninguna actividad, aclarando que las actividades no son excluyentes una de otra, y se incluían en la proporción si más de una era nombrada por el encuestado (Hernández, 2014, p.15).

Sin duda toda la comunidad universitaria consultada tiene esta tendencia hacia la televisión, el internet y el uso del celular como actividades principales en su tiempo libre.

De los estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala se obtuvo el siguiente dato:

El uso de la computadora se ha convertido en una herramienta necesaria para que los estudiantes universitarios desarrollen sus actividades académicas, personales y laborales, encontrándose que el 96 % de los alumnos la han utilizado en algún momento de su vida académica (Lumbreras, 2009, p.8).

El uso de la computadora facilita el acceso a las redes informativas, a realizar tareas de investigación y consulta y en la elaboración de tareas.

En la Universidad de Huelva en España los alumnos representan:

El 41.8 % ve la televisión de lunes a viernes entre una y dos horas, el 27.2 % la ve menos de una hora, el 17.3 % entre dos y tres horas. Los porcentajes más bajos corresponden a los que ven más de cuatro horas de televisión (7.8 %) y a los que por el contrario no ven nada la televisión (5.2 %) (Castillo, 2009, p.95).

Casi la mitad de la población encuestada ve la televisión entre semana invirtiendo hasta dos horas.

Este tiempo frente al televisor tiene repercusiones ya que se tiene un estilo de vida sedentario, y este sedentarismo con el tiempo puede ser propicio de desarrollar enfermedades como la obesidad, la diabetes, en consecuencia, se suma el consumo que se tiene en alimentos de comida rápida.

En el estudio de Salvador los jóvenes españoles tienen a tener una demarcación de sus prácticas en uso del tiempo libre:

Parece interesante observar que, durante la última década, se mantienen como las tres actividades de ocio más habituales: reunirse/salir con amigos; escuchar música y ver televisión, aunque a partir de 2002 esta última actividad ha pasado de ser la segunda más habitual a ocupar el tercer lugar (Salvador, 2009, p.26).

En donde el uso de la televisión ha sido una actividad que se reafirma como una experiencia a ocupar el tiempo libre, es de destacar que el escuchar música también es una práctica que ha sobresalido en los últimos años.

Para mitigar esta ausencia a eventos culturales, se debería de hacer énfasis en la difusión y promoción dentro de las propias universidades.

1.4. El tiempo libre desde otras concepciones

Weber, E. en *Principios pedagógicos del tiempo libre. Corrientes de pensamiento*, de Rafael Mendía dice que el tiempo libre:

Es el conjunto de aquellos períodos de la vida de un individuo en los que la persona se siente libre de determinaciones extrínsecas, sobre todo en la forma de trabajo asalariado, quedando con ello libre para emplear con sentido tales momentos, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana (Mendía, 1991, p.1).

En donde, la plena libertad de no relacionar el trabajo en el uso del tiempo libre.

En la educación del uso del tiempo libre se debería de edificar bajo los conceptos siguientes:

1. La posibilidad de expresión y creación cultural.
2. La posibilidad de lo lúdico y lo festivo.
3. La posibilidad de enraizamiento con la cultura popular y la comunidad social inmediata.
4. La posibilidad de una convivencia gratuita con otros.
5. La posibilidad de un profundo conocimiento de sí mismo, de las propias limitaciones y contradicciones y a la vez de las propias posibilidades.
6. La posibilidad de generar un estilo de vida distinto del propuesto por la sociedad y particularmente a través del tiempo libre.
7. La posibilidad de efectuar un análisis crítico de la posición de uno ante sí mismo, los demás y las cosas.
8. La posibilidad de contraer un compromiso social, política, humanista (Mendía, 1991, p.2).

En la medida de recuperar lo esencialmente humano de nuestra condición.

En el cuadro 1 siguiente se presentan los valores y contravalores del tiempo libre.

Cuadro 1. Valores y contravalores del tiempo libre.

No.	Valores	Contravalores
1	Libertad, autonomía, independencia	Alienación, manipulación, dependencia
2	Felicidad, placer, diversión	Aburrimiento, tedio.
3	Autotelismo ¹⁴ , conocimiento desinteresado,	ostentación, ocio, mercancía
4	Creatividad, personalización, diferencia	consumismo, masificación, adocenamiento
5	Sociabilidad, comunicación	Aislamiento, incomunicación, soledad negativa.
6	Actividad, esfuerzo automotivado	Pasividad, indolencia, activismo frenético
7	Culturización	Banalización cultural
8	Valores de lo cotidiano	Monotonía, inercia
9	Valores de lo extraordinario o excepcional	Extravagancia, lo estafalario
10	Solidaridad, participación social y política,	Insolidaridad, indiferencia, pasotismo

Tomado de: Mendía, 1991. p 1-14

En el documento *El tiempo libre y la autonomía: una propuesta*, Mc Phail (1999) dice que:

El tiempo libre y su institucionalización nace como producto de una lucha y reivindicación del trabajador asalariado; mientras que el ocio, en su concepción griega, nace con el estado de privilegio otorgado a las élites, cuya ociosidad es sostenida por el trabajo de otros menos afortunados, los esclavos (p. 87).

Diferenciando lo que es tiempo libre y ocio en su nacimiento.

¹⁴ Notas: La palabra autotélico procede de dos raíces del griego. Por un lado de αὐτός, αὐτή, αὐτόν (pr. aytós, ayté, aytón) (ver autolítico). Por otro de τέλος, τέλους (pr. télos, télus) con el significado de fin, conclusión. A esos dos lexemas se le añade -ικός (pr. -ikos) que significa relativo a. Puede considerarse entonces como el concepto etimológico de este vocablo es relativo al fin o conclusión por sí misma. Clase: adjetivo, femenino en -a y masculino en -o singular. <https://diccionarioactual.com/autotelico/>

A su vez, Jofre Dumazzier da el concepto siguiente de tiempo libre:

La recreación es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar, divertirse, desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada, después de haberse liberado de toda obligación profesional, familiar, social (p.85).

Dicho autor da como sinónimo recreación y tiempo libre.

González Llaca citado por *Mc Phail (1999, p.87)*, en *El tiempo libre y la autonomía: una propuesta*, menciona la definición de tiempo libre, y que son las: *“actividades a las cuales el individuo se entrega con plena aceptación para descansar, divertirse, acrecentar su información personal y participar voluntariamente en la sociedad después de haber cumplido con sus obligaciones laborales”*. Esto sucedió en la Jornadas laborales de la Secretaria del Trabajo, detallando que el tiempo libre solo se comprende como fuera de las actividades laborales.

El tiempo libre para este autor, son:

Las horas dedicables al esparcimiento implican un juicio, hay desgaste cuya recuperación exige un conjunto de diversiones... equilibrio entre trabajo y descanso, entre tiempo productivo e improductivo que sirve para acumular energías que, al día siguiente, se utilizarán en la producción (Mc Phail, 1999, p.88).

Entendido como el orden y la condición del trabajo.

Así, el tiempo libre; “se somete al tiempo de trabajo y surge como un aprendizaje del capitalismo, ´que asimiló las lecciones de los esclavos muertos de fatiga” (Mc Phail, 1999, p.88). Como la conquista del reposo, del aumento de calidad de vida y establecer el descanso.

Capítulo II. Marco teórico-conceptual

*La humanidad es una familia unida e indivisible,
y yo no puedo desligarme del alma más cruel.
Mahatma Gandhi (1869-1948) Político y pensador indio.*

2.1. Noción de Campo

*“Campo: un sistema de relaciones en competencia
y conflicto entre grupos
situaciones en posiciones diversas.”
(Bourdieu, 2003: 4).*

En el libro *Campo de poder – Campo intelectual* de Pierre Bourdieu, define que el campo intelectual está interaccionado a través de un campo de poder, que es:

Como el sistema de enseñanza, las academias o los cenáculos, que se definen, por lo menos en lo esencial, en su ser y en su función, por su posición en esta estructura por la autoridad, más o menos reconocida, es decir, más o menos intensa y más o menos extendida, y siempre mediatizada por su interacción, que ejercen o pretenden ejercer sobre el público, apuesta, y en cierta medida árbitro, de la competencia por consagración y la legitimidad intelectual (Bourdieu, 2002, p.30).

En donde están definidas las jerarquías y las academias que pueden dar la fe de la enseñanza y el reconocimiento que se necesita para poder ejercer dentro del propio campo con la autoridad necesaria y el reconocimiento que se le otorga.

Así en el campo de la alineación de un estudiante universitario hay una semejanza y una igualdad de ambiciones, que se denota en lo que menciona Bourdieu: “Los hombres formados en una cierta escuela tienen en común un cierto ‘espíritu’; conformado según el mismo modelo, están predispuestos a mantener con sus iguales una complicidad inmediata” (Bourdieu, 2002, p.45). En donde, el lenguaje, sus propios ideales y de sus propias aspiraciones se delimitan en la explicación del por qué se encuentran en ese lugar y en ese momento.

También se ejemplifica que:

Los individuos deben a la escuela, en primer término, un conjunto de lugares comunes que no son solamente un discurso y un lenguaje comunes, sino también campos de encuentro y campos de entendimiento, problemas comunes y formas comunes de abordar estos problemas comunes (Bourdieu, 2002, p.45-46).

Una similitud de entendimientos en el inconsciente de saberse en concordancia con lo que se expresa, se piensa, se expone y se critica, ahondando los campos del conocimiento en torno a lo que se está estudiando.

A su vez, estos mismos miembros que conforman esta parte del entramado del campo de la enseñanza de un alumno universitario son: “los hombres cultivados de una época determinada que pueden estar en desacuerdo sobre los objetos en torno a los cuales disputan, pero al menos están de acuerdo en disputar en torno a los mismos objetos” (Bourdieu, 2002, p.46). Es así, que el integrante de este campo se le enseña lo que han sido los orígenes y su propia evolución, en la concordancia de lo que se utilizó, se utiliza y lo que se ha dejado, en la ambición de ser útil.

Como concepto de campo Fortich, dice que:

Un espacio específico en donde suceden una serie de interacciones (...) un sistema particular de relaciones objetivas que pueden ser de alianza o conflicto, de concurrencia o de cooperación entre posiciones diferentes, socialmente definidas e instituidas, independientes de la existencia física de los agentes que la ocupan (Fortich, 2012, p.2).

En donde la interrelación en un campo denota que hay un régimen de términos dentro del mismo campo.

El campo se advierte como una interacción de las diversas sociedades, además es en el entendimiento y en la vanguardia de quien lo aprende y a su vez lo retrasmite en su reproducción.

2.2. Noción de *habitus*

“Pienso que la variable educativa, el capital cultural, es un principio de diferenciación casi tan poderoso como el capital económico” (Bourdieu, 1998: 36).

En el libro de Bourdieu *El sentido práctico*, menciona que:

En las formaciones sociales donde la reproducción de las relaciones de dominación (y del capital económico o cultural) no está asegurada por mecanismos objetivos, el trabajo incesante que es necesario para mantener las relaciones de dependencia personal estaría condenado de antemano al fracaso si no pudiese contar con la constancia de los *habitus* socialmente constituidos y reforzados sin cesar por las sanciones individuales o colectivas: en ese caso, el orden social reposa principalmente en el orden que reina en los cerebros y el *habitus*, es decir el organismo en cuanto el grupo se lo ha apropiado y que se ha adaptado de antemano a las exigencias del grupo, funciona como la materialización de la memoria colectiva, reproduciendo en los sucesores las conquistas de los antecesores (Bourdieu, 2008, p.89).

El *habitus* permite que se haga la reproducción de los esquemas que se plantean, en donde este *habitus* define todo lo que se percibe, todo lo que se estructura y en la extensión de los mecanismos de su producción.

Se sigue presentando que el: “sistema adquirido de esquemas generadores, el *habitus* hace posible la producción libre de todos los pensamientos, todas las percepciones y todas las acciones inscritas en los límites inherentes a las condiciones particulares de su producción, y de ellos solamente” (Bourdieu, 2008, p.89). En la réplica inconsciente y relevante de lo que se tiene que hacer en la condición social y que se representa a través de las tareas que se realizan y se llevan a cabo.

En seguida Bourdieu señala qué: “el *habitus* es la presencia actuante de todo el pasado del cual es el producto: por lo tanto, es lo que confiere a las prácticas su independencia relativa con referencia a las determinaciones exteriores del

presente inmediato” (Bourdieu, 2008, p.92). En donde todo lo que se enseña y se aprende a través de la interacción de sobre salir sobre la teoría de tener un capital cultural, el cual deviene de la construcción histórica que se aprende y se permanece en ella.

En el sentido de cómo se realiza este proceso:

La dialéctica del sentido de la lengua y de las ‘palabras de la tribu’ es un caso particular y particularmente significativo de la dialéctica entre los *habitus* y las instituciones, es decir, entre dos modos de objetivación de la historia pasada, en la que se engendran continuamente una historia destinada a aparecer, a la manera de chiste, al mismo tiempo como inaudita e inevitable (Bourdieu, 2008, p.93).

En la manera de alcanzar el objetivo de reproducir, de ser una condición y ajustarse a su propio funcionamiento.

Además de que el *habitus* posiciona la estructura mental en su propia construcción social, en las condiciones de clase, del estilo de vida y la misma que le posibilitan su propio accionar con la propia demanda de su construcción social. También dentro de la misma definición de *habitus*, se nos amplía el sentido que le dan los propios sujetos a su mundo social.

En el libro *Habitus, democracia y acción popular: la sociología de Pierre Bourdieu aplicada a un estudio de caso*, el concepto de *habitus* que nos hace referencia es que:

El *habitus* es un producto de los condicionamientos que tiende a reproducir la lógica objetiva de dichos condicionamientos, pero sometiéndola a una transformación; es una especie de máquina transformadora que hace que ‘reproduzcamos’ las condiciones sociales de nuestra propia producción, pero de manera relativamente imprevisible, de manera tal, que no se puede pasar sencilla y mecánicamente del conocimiento de las condiciones de producción al conocimiento de los productos (Velasco, 2000, p.33).

En una construcción de palabra para dar definición de lo que representa lo que se hace con base en una condición de dominación y de reproducción.

Además de que, en el mismo sentido, el entendimiento de *habitus* denota en la complejidad y en la resolución de ser comprendido, en:

Los condicionamientos asociados a una clase particular de condiciones de existencia producen *habitus*, sistemas de disposiciones duraderas y transferibles, estructuras estructuradas predispuestas para funcionar como estructuras estructurantes, es decir, como principios generadores y organizadores de prácticas y representaciones que pueden estar objetivamente adaptadas a su fin sin suponer la búsqueda consciente de fines y el dominio expreso de las operaciones necesarias para alcanzarlos, objetivamente 'reguladas' y 'regulares' sin ser el producto de la obediencia a reglas, y, a la vez que todo esto, colectivamente orquestadas sin ser producto de la acción organizadora de un director de orquesta (Velasco, 2000, p.33).

Un ser que se sujeta a la disposición de orientación estructurada, deviniendo de acuerdo a su propia construcción social e interactuando en la discordancia de no regirse a las propias reglas que se establecen a las propias que se interiorizan.

Y la de ser una significación que se describe como: "el *habitus* define la percepción de la situación que lo determina" (Velasco, 2000, p.37). En una descripción de lo social y lo que se internaliza en el individuo.

A la denominación de campo con el *habitus* y su correlación obedece a momentos y situaciones, que se sujetan a: "un análisis de la posición de los intelectuales y de los artistas en la estructura de la clase dirigente o respecto de ella, cuando no pertenecen a la clase dominante ni por origen ni por condición)" (Bourdieu, 2002, p.105). En la posición de ser quien es a través de la clase que se sitúa y que se dirige a través de la condición social y estructural.

A su vez, esta interacción está también sujeta a: “un análisis de las relaciones objetivas que los grupos en competencia por la obtención de la legitimidad intelectual y artística ocupan en un momento dado en la estructura del campo intelectual” (Bourdieu, 2002, p.105). En la interrelación y la relación de dos campos inmersos dentro de un mismo campo, que a su vez se sitúan en la misma medida de interacción, condición social y estructural dentro de la creación de dominación.

Y en la pertinencia de contribuir para su entendimiento como es el de: “construir el *habitus* como sistema de las disposiciones socialmente constituidas que, en cuanto estructuras estructuradas y estructurantes, son el principio generador y unificador del conjunto de las prácticas y de las ideologías características de un grupo de agentes” (Bourdieu, 2002, p.106). En donde, ya aparece la relación que se da entre las relaciones sociales y estructurales en la discrepancia de lo que es y no es para una clase, lo que se determina para una, y lo que una se hace dependiente del otro campo, un campo que se interna a la imagen y semejanza de que fue creado, en la misma integración de dominación y reproducción determinada a través de la creación y sumisión que se justifica, sin ser ajena a las reproducciones que se ajustan a la producción y a las propias de las mismas actividades productivas, en una relación intrínseca del mercado.

Una de las maneras de hacer y ejercer esta demanda establecida, es a través de que: “la vocación es simplemente la transfiguración ideológica de la relación objetiva que se establece entre una categoría de agentes y un estado de la demanda objetiva, o si se quiere, del mercado de trabajo” (Bourdieu, 2002, p.117). En determinar las posibilidades, a través de la interiorización por los agentes y sus categorías y en el sistema que se crea en las relaciones del propio mercado que se traducen en las carreras.

En esta ampliación de conceptos y de análisis: “los campos se presentan para la aprehensión sincrónica como espacios estructurados de posiciones (o de puestos) cuyas propiedades dependen de su posición en dichos espacios y pueden analizarse en forma independiente de las características de sus ocupantes (en

parte determinados por ellas)” (Bourdieu, 2002, p.118). En entender la interrelación de saber cuál es su interacción y el de establecer cómo se rige y dirige, bajo qué conceptos se basa y a su vez, el del funcionamiento entre ellos, la similitud entre ese campo y otros.

En esta función del campo y cómo se lleva a cabo, es: “necesario que haya algo en juego y gente dispuesta a jugar, que esté: dotada de los *habitus* que implican el conocimiento y reconocimiento de las leyes inmanentes al juego, de lo que está en juego, etcétera” (Bourdieu, 2002, p.119). Es condicionar los intereses, es potenciar las diferencias y establecer los parámetros a llevarse a cabo, es el de construir a los agentes e integrantes de cada campo, en el que se les den las bases como sujetos interactivos del funcionamiento en su propio campo.

Para ejemplificar lo que se entiende por *habitus*:

Es a la vez un ‘oficio’, un cúmulo de técnicas, de referencias, un conjunto de ‘creencias’, como la propensión a conceder tanta importancia a las notas al pie como al texto, propiedades que dependen de la historia (nacional e internacional) de la disciplina, de su posición (intermedia) en la jerarquía de las disciplinas, y que son a la vez condición para que funcione el campo y el producto de dicho funcionamiento (aunque no de manera integral: un campo puede limitarse a recibir y consagrar cierto tipo de *habitus* que ya es más o menos constituido) (Bourdieu, 2002, p.119).

Entre este entramado de relaciones entre agentes, instituciones, distribución de tareas y designios estructurales, se puede definir lo que es para el propio campo y lo que lo integra.

2.3. Relación de campo y *habitus*

“El ‘inconsciente’, que permite ahorrarse esta operación, no es más que el olvido de la historia que la misma historia produce, realizando las estructuras objetivas que engendra en esas cuasi naturalezas que son los *habitus*” (Velasco, 2000: 38).

En la interacción de campo y *habitus*, Bourdieu, expone que la propia estructura que el sujeto reproduce, se basa en la propia construcción de una interiorización; debida a la relación de condicionamiento y en la complejidad de no entender lo que se hace; en un soporte de que lo que se hace, es simplemente una reproducción de lo que ya se interiorizó en el sujeto y, se transformó en lo que él representa en sí.

En la complejidad de entender la interacción entre campo y *habitus*: “El campo estructura el *habitus*, que es producto de la incorporación de la necesidad inmanente de este campo de un conjunto de campos más o menos concordantes; las discordancias pueden ser el origen de *habitus* divididos, incluso desgarrados” (Velasco, 2000, p.49). Una estructura que denota la complejidad del ser y su por qué, en la propia subdivisión de acuerdo al campo que originó su construcción.

Así mismo, en este sentido, Velasco nos amplía el concepto: “el *habitus* contribuye a constituir el campo como mundo significativo, dotado de sentido y de valía, donde vale la pena desplegar las propias energías” (Velasco, 2000, p.49). Se establece que las relaciones que se dan entre el conocimiento y el condicionamiento son el reflejo de los *habitus* de los seres.

Para el autor Guerra en su publicación *Las teorías sociológicas de Pierre Bourdieu y Norbert Elias: Los conceptos de campo social y *habitus**, define lo que es la interacción entre campo y *habitus*, como: “La historia hecha cuerpo y la historia hecha cosa” (Guerra, 2010, p.16). Una interacción que persiste, se realiza y se consagra en la interiorización del sujeto y su manifestación dentro del campo, que se da en una relación mutua e inseparable.

También amplía el razonamiento de lo que implica esta interrelación entre el campo y el *habitus*, como: “El *habitus* es el resultado de la interiorización de la exterioridad y el campo lo es de la exteriorización de la interioridad” (Guerra, 2010,

p.16). Una simbiosis que se encuentra en la propia interiorización del *habitus* que demarca el campo, y el campo que determina el comportamiento y la interacción de la interiorización que se efectúa en el accionar de quien está demarcado en el campo designado.

2.4. La construcción del sujeto a través de la experiencia

*“El tiempo es la sustancia de que estoy hecho.
El tiempo que es un río que me arrebató, pero yo soy el río;
es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre;
Es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego”
Jorge Luis Borges, escritor, novelista.*

En este mundo donde el sujeto interacciona, como es el caso de los integrantes de la familia, o la comunidad, vinculado en un proceso de ser en parte de sí mismo y de ser del mismo colectivo.

En este andar de interacciones, en este deambular hacia lo ajeno, en este definirse ante lo que se presenta, y en la manera en que el mismo se pregunta, se cuestiona, se encuentra en un proceso de crisis y después encuentra el porqué de las cosas, en una forma de superación, es como el sujeto se da en sí mismo, la identidad que al final lo define en el ser que es, al permitirse entenderse y comprender quien es.

Dewey en su libro *Experiencia y educación*, rescata lo que es experiencia educativa, y lo define, como lo que: “constituye la totalidad de las relaciones del individuo con su ambiente” (Dewey, 2004, p.37). En entender que es todo lo que nos sucede, y todo lo que relaciona en definirse el mismo en su práctica educativa y de cómo se da en ella, a través de su conocimiento y su interacción.

Además, Dewey expone el concepto que: “tiene un aspecto activo y otro pasivo, puesto que es simultáneamente una acción, esto es un ensayo con el mundo; y es algo que le sucede al individuo: el individuo actúa sobre el mundo y este a su vez actúa sobre el individuo” (Dewey, 2004, p.37). En la interacción de su proceder, de la expresión que se dé en su accionar, y el que se genera de esta misma interacción, en donde la experiencia es en sí, el resultado de lo que se vierte y de lo que se retribuye a ello.

A su vez, Dewey menciona que: “la experiencia no solo transforma al mundo y al individuo, también transforma la experiencia pasada y futura: constituye una reconstrucción de la experiencia pasada y modifica la cualidad de las experiencias posteriores” (Dewey, 2004, p.37). En donde, la propia experiencia de enseñar, se transforma en ser un aprendizaje a quien lo realiza, porque a través de esta experiencia educativa, lo que se está ejerciendo en el práctica de la enseñanza, se sitúa en analizar cómo se da este aprendizaje, analizar su forma de realizarlo, el analizar el resultado obtenido, y en ocasiones a través de estas experticias es como se reconstruye lo que antes se aprendió y en la trascendencia de cómo este se reconstituye para su posterior enseñanza, a su vez de modificar los procesos educacionales que se vieron involucrados.

Este concepto de experiencia educativa, también se da como:

La experiencia, más que un evento aislado, sería una relación – un momento dentro de la ‘continuidad’ característica de la vida – entre el pasado y el futuro, y una transacción entre el Yo y el medio, a través de la cual ambos se transforman (Dewey, 2004, p.37-38).

En la propia construcción de si, a través de la propia dinámica del medio y su interacción este mismo.

Dewey en su libro *Democracia y educación*, establece que en la constitución del fin que se persigue: “Cada experiencia es una fuerza en movimiento” (Dewey, 2004, p.81). En donde el enseñante tenga la amplitud de conocimiento para hacer llegar este aprendizaje a todos los estudiantes que tiene a cargo, desde el más avanzado hasta lograr establecer parámetros de enseñanza semejante y significativa a todos los demás.

Conjuntamente, en este acontecer de las prácticas formativas, se da la presente relación:

Así como ningún hombre vive o muere por sí. Independiente por completo de todo deseo o propósito, toda experiencia la continúa viviendo en experiencias ulteriores. De aquí que el problema central de una educación basada en la

experiencia es seleccionar aquél género de experiencias presentes que vivan fructífera y creadoramente en las experiencias subsiguientes (Dewey, 2004, p.73).

La creatividad se presenta por parte del educador en atrapar y en sujetar a sus alumnos a través de experiencias que promuevan su actividad y que se establezcan en el futuro que se desea.

En la acción de establecer la educación:

Las escuelas son, en efecto, un método importante de la transmisión que forma las disposiciones de los seres inmaduros, pero son solo un medio y, comparado con otros factores, un método relativamente superficial. Solo cuando hemos reconocido la necesidad de modos de tutela más fundamentales y persistentes, podemos tener la seguridad de colocar los métodos escolares en su verdadero lugar (Dewey, 2004, p.15).

En esta necesidad de enseñar, y aprender, que la misma sociedad demanda, está sujeta a las implicaciones que se den a través de las experiencias en la educación; es como se va conformando el abastecer la demanda que se da gradualmente al propio desarrollo de la vida y del desarrollo del ser humano.

En la secuencia que se debe realizar para: “ser inteligentes nos debemos ‘detener, mirar, escuchar’ al realizar el plan de una actividad” (Dewey, 2004: 95). Es decir que hay que ser conscientes de lo que se está haciendo, con fin de dar sentido a lo que se realiza.

Así las experiencias educativas, solo se dan a través de: “la educación, y solo la educación, llena este vacío” (Dewey, 2004, p.15). En donde nuestra sociedad ha subsistido solo a través de transmisión, comunicación, aprendizaje y enseñanza, y sobre todo en cada nivel educativo, en cada proceso de vida y de desarrollo.

Capítulo III. Marco metodológico

*“Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías;
breve y eficaz por medio de ejemplos”
Séneca (2-65 a.C.) filósofo latino.*

3.1. Investigación cuantitativa

*“El grado sumo del saber es contemplar el porqué”
Sócrates (470-399 a.C.) filósofo griego.*

Esta investigación es de carácter cuantitativo. Ya que, como describe Sampieri en su libro *Metodología de la investigación*, el enfoque de la investigación se encuentra en la investigación cuantitativa, este tiene como características el medir fenómenos, además de utilizar la estadística para potenciar sus resultados.

Además, Sampieri argumenta que la investigación cuantitativa tiene un proceso secuencial y a su vez deductivo, este proceso tiene bondades como la generalización de los resultados, donde hay una precisión y réplica de los mismos.

Para entender, cito lo que Sampieri define como enfoque cuantitativo, se: “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Sampieri, 2006. P.46). Una investigación con una delimitación de lo que se quiere investigar.

Este es un estudio exploratorio y descriptivo, porque una: “Investigación exploratoria: se realiza cuando el objetivo consiste en examinar un tema poco estudiado.” (Sampieri, 2006, p.101). Este tema del uso del tiempo libre, es algo que no se ha desarrollado para nuestra universidad.

Además, es también un estudio de: “Investigación descriptiva: Busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población.” (Sampieri, 2006, p.103). Con los resultados del cuestionario, las tendencias de nuestra comunidad universitaria mostrarán sus hábitos y costumbres en el empleo de su tiempo libre.

A su vez, la: “Investigación no experimental: son estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos” (Sampieri, 2006, p.205). En donde las variables dependen del resultado de la investigación realizada.

En cuanto al tipo de investigación, es transversal, ya que los: “Diseños transeccionales (transversales): Investigaciones que recopilan datos en un momento único” (Sampieri, 2006, p.208). Al momento de poder entrelazar los resultados de una pregunta con los resultados de otra pregunta permitirán saber cuál su relación y este dato nos permitirá saber su tendencia en cuanto al uso del tiempo libre.

La dimensión de la muestra, está determinada por la población que se investiga, por lo tanto, la: “Muestra no probabilística o dirigida: Subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino de las características de la investigación” (Sampieri, 2006, p.241). En donde solo se tomará a un sesgo de la información y se verá su tendencia con la relación en referencia hacia la totalidad de toda la población encuestada, y así poder analizar su interrelación y relación de resultados.

Por último, el tamaño de la muestra, es:

“La única ventaja de una muestra no probabilística -desde la visión cuantitativa- es su utilidad para determinado diseño de estudio que requiere no tanto una representatividad de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema” (Sampieri, 2006, p.262).

El poder elegir y sobre todo establecer a la población designada, permite delimitar el objeto de estudio y establecer la interrelación de resultados con la experiencia de quien se encuesta.

Así, el cuestionario está determinado para obtener una: “Muestra probabilística por racimos: Subgrupo en el que las unidades de análisis se encuentran encapsuladas

en determinados lugares físicos” (Sampieri, 2006, p.250). Esta determinación existe en concordancia a que se tiene al grupo de estudio delimitado dentro de la misma universidad.

3.2. ¿Qué es un cuestionario?

*“Las personas inteligentes tienen un derecho sobre las ignorantes:
el derecho a instruirlos”
Emerson (1803-1882) poeta y pensador estadounidense.*

Empezaré por definir qué se entiende por cuestionario y este es: “el instrumento estandarizado que utilizamos para la recogida de datos durante el trabajo de campo de algunas investigaciones cuantitativas, fundamentalmente, las que se llevan a cabo con metodologías de encuestas” (Meneses, 2016, p.9). Es la construcción de un material que nos sirve para recabar información.

También se puede describir por cuestionario lo siguiente:

Se podría decir que “es la herramienta que permite al científico social plantear un conjunto de preguntas para recoger información estructurada sobre una muestra de personas, utilizando el tratamiento cuantitativo y agregado de las respuestas para describir la población a la que pertenecen o contrastar estadísticamente algunas relaciones entre variables de su interés” (Meneses, 2016, p.9).

Sin duda esta definición nos amplía su definición, describiendo para que se crea el cuestionario y para que servirán los resultados.

Cuestionario entonces es: “la herramienta específicamente diseñada para la administración de las preguntas, organizada o no en escalas o índices, que a veces se extraen de la reproducción de ítems provenientes de tests estandarizados y baremados” (Meneses, 2016, p.11). En la diferenciación de su concepto y de su denominación y/o comparación con test y con sondeo.

De acuerdo con López un cuestionario se puede aplicar a través de: “que la persona sea quien llene el cuestionario (autoadministrado)” (López y Sandoval,

2006, p.5). Una de las ventajas es que es muy barato, otro sería que se traten temas confidenciales, se pueden realizar de manera más fácil.

Además, el cuestionario permite replicarse: “por algún medio electrónico, es un medio barato, es fácil cubrir una gran área geográfica...” (López y Sandoval, 2006, p.6). Esto siempre y cuando se utilice con una gran eficiencia y con la conciencia de abarcar toda la población establecida.

También se establecen consejos que sirven para la elaboración de un cuestionario y ellos son:

1. Selección de los temas a tratar.
2. Determinar cuál es el orden posible del cuestionario.
3. Definir el lenguaje a emplear, esto tomando en cuenta a quien va dirigido el cuestionario.
4. Tiempo máximo de duración.
5. Tener presente los efectos posibles como la influencia de lagunas preguntas sobre otras, el hecho de que los entrevistados respondan cuidando su prestigio, etc.
6. Cuáles serán los encabezados y datos del entrevistado.
7. Instrucciones al entrevistador.
8. Material auxiliar a utilizar.
9. Impresión, impresión y diseño final (López y Sandoval, 2006, p.6).

Estas recomendaciones sirven para poder elaborar un cuestionario eficiente y confiable.

A su vez se recomiendan algunas sugerencias para redactar las preguntas del cuestionario:

1. Utilizar lenguaje entendible.
2. Lo más cortas posibles.
3. Tratar de ser neutras.
4. No incluir temas difíciles.
5. Excluir palabras que puedan estar cargadas de connotaciones determinadas.
6. Tono amable, la pregunta natural, con lenguaje normal.
7. Prácticamente no hay ninguna pregunta que no pueda hacerse.
8. Se pueden introducir preguntas control.
9. Preguntas sencillas al principio.
10. Cuidar el orden de las preguntas.
11. Datos personales al final del cuestionario (López y Sandoval, 2006, p.6).

Sin duda que estas recomendaciones permiten la construcción de un cuestionario que centre a la persona que contesta en concentrarse en la respuesta y no en la pregunta.

3.3. Metodología

Se realizó una investigación bibliográfica referente al tema de estudio, que es el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios de la UACM Plantel Centro Histórico semestre 2016-II. Dentro de este mismo proceso de investigación, se realizó un cuestionario piloto para determinar las preguntas que servirían para explicar el planteamiento del problema. Se realizó el análisis de las preguntas del instrumento piloto para depurar aquellas preguntas que no reflejaron la relación de lo que se quiere investigar y los resultados que se pretendieron obtener.

La investigación se desarrolló en dos procesos:

1) Bosquejo bibliográfico:

Se utilizó para indagar el tema del uso del tiempo libre en general y en estudiantes universitarios, a partir de libros especializados, revistas y artículos, así como, de los principales reservorios electrónicos (REDALYC, Perfiles Educativos, IISUEUNAM y COMIE), en los acervos bibliográficos de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM), Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Universidad Pedagógica Nacional (UPN) y en las principales bibliotecas de educación superior

2) Diseño de la propuesta metodológica del uso adecuado del tiempo libre:

A través de los resultados de la aplicación del instrumento piloto, se generó una propuesta alternativa con base a la visión de la Promoción de la Salud.

Tipo de estudio

La presente investigación se realizó conforme al libro *El protocolo de la investigación* de Ignacio Méndez, como un estudio a través de una encuesta comparativa¹⁵ sobre la frecuencia de uso de su tiempo libre de los estudiantes de la UACM Plantel Centro Histórico, 2016-II de ambos turnos matutino y vespertino, además se consideraron los estudiantes de los tres colegios: Ciencia y Tecnología (CCyT), Ciencias Sociales y Humanidades (CCSyH) y el Ciencias y Humanidades (CCyH).

¹⁵ Notas: comparativo. Estudio en el cual existen dos o más poblaciones y donde se quieren comparar algunas variables para contrastar una o varias hipótesis centrales. (Méndez, 1996, p. 12).

El estudio fue observacional¹⁶, es decir, no se modificó a la población, se compararon a los estudiantes por colegio y por turno y por sexo. El estudio se realizó de manera retrospectiva parcial¹⁷, ya que se obtuvo información de estudios previos hechos en España y de universidades nacionales y de manera prospectiva¹⁸ de la UACM aplicando el cuestionario final sólo una vez.

Población objetivo y muestra

Población 1274 estudiantes de la UACM del Plantel Centro Histórico inscritos y reinscritos al semestre 2016-II (ver cuadro 2 y 3). De los cuales se obtuvo una muestra de 100 estudiantes, 50 estudiantes del género femenino y 50 estudiantes del género masculino, abarcando los tres colegios y las diferentes licenciaturas que se imparten en el plantel, incluyendo estudiantes del turno matutino y vespertino.

¹⁶ Notas: observacional. Estudio en el cual el investigador solo puede describir o medir, el fenómeno estudiado; por tanto, no puede modificar a voluntad propia ninguno de los factores que intervienen en el proceso.

¹⁷ Notas: Instructivo 1, Características del estudio: Observacional, Prospectivo, Transversal, Descriptivo; Nombre común: Encuesta descriptiva; Protocolo 1. De acuerdo a Cuadro 1.1. Matriz de clasificación de los diferentes tipos de estudio. (Méndez, 1996, p.14).

¹⁸ Notas: ventajas: 1. Permite apoyar o rechazar una hipótesis de asociación. 2. Permite realizar la comparación de la prevalencia de padecimientos, actitudes y otros aspectos de dos o más poblaciones. 3. Es útil, para preparar un estudio longitudinal comparativo, a fin de contrastar hipótesis. 4. Permite controlar factores de confusión al igualar atributos entre los miembros de las muestras de las poblaciones. 5. La representatividad que se obtiene es buena. 6. Permite efectuar mediciones que eliminan la subjetividad, al poder utilizar métodos denominados "a ciegas por el evaluador". 7. Útil en la comparación de métodos de diagnóstico al evaluar sensibilidad y especificidad. Tomado del Cuadro 1.5. Protocolo 2. Encuesta comparativa prospectiva (observacional, prospectiva, transversal y comparativa). (Méndez, 1996, p.18).

Cuadro 2. Nuevo ingreso generación 2016, plantel Centro Histórico

Licenciatura	Femenino		Total	Masculino		Total	Totales
	MATUTINO	VESPERTINO		MATUTINO	VESPERTINO		
Arte y Patrimonio Cultural	34	16	50	23	18	41	91
Comunicación y Cultura	30	16	46	15	18	33	79
Ingeniería en Sistemas de Transporte Urbano	16	8	24	49	27	76	100
Promoción de la Salud	54	28	82	14	6	20	102
Totales	134	68	202	101	69	170	372

*Información proporcionada por Servicios Escolares Plantel Centro Histórico, UACM, 2020.

Cuadro 3. Reinscripción al semestre 2016-II, plantel Centro Histórico

Licenciaturas	Femenino		Total	Masculino		Total	Totales
	MATUTINO	VESPERTINO		MATUTINO	VESPERTINO		
Arte y Patrimonio Cultural	143	78	221	2372	54	126	347
Comunicación y Cultura	179	73	252	129	81	210	462
Derecho		2	2		14	14	16
Ingeniería en Sistemas de Transporte Urbano	29	3	32	83	18	101	133
Ingeniería en Sistemas Electrónicos		1	1	1	1	2	3
Ingeniería en Sistemas Electrónicos y de Telecomunicaciones	1	1	2	2	2	4	6
Promoción de la Salud	164	56	220	60	27	87	307
Totales	516	214	730	347	197	544	1274

*Información proporcionada por Servicios Escolares Plantel Centro Histórico, UACM, 2020.

Instrumento

Para realizar la investigación se utilizó un instrumento denominado: Encuesta sobre actividades, el cual constó de cinco preguntas de índole personal, además de 19 preguntas sobre el uso del tiempo libre, sobre la frecuencia de realizar actividades en su tiempo libre (culturales, sociales, deportivas, etc.), y al final una pregunta abierta en cuanto a que libros son los que ha leído en el último año. (ver anexo 1).

Por las características metodológicas de la investigación, la presentación y análisis de los resultados se realizará de forma cuantitativa. En primer lugar, se exponen las características personales como la edad, sexo y turno de los estudiantes y la descripción de las prácticas frente a la frecuencia de uso de su tiempo libre.

La base de datos se capturó y procesó con el apoyo del programa de Excel versión 2003, y se elaboraron gráficas para establecer las tendencias e interpretar los resultados obtenidos.

Procedimiento

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, la muestra de estudiantes fue de 100 estudiantes del plantel Centro Histórico, que voluntariamente aceptaron contestar el cuestionario. Se verificó que se contestaran todas las preguntas.

El instrumento aplicado sobre el uso del tiempo libre se ingresó a la base de datos para su análisis.

Capítulo IV. Resultados

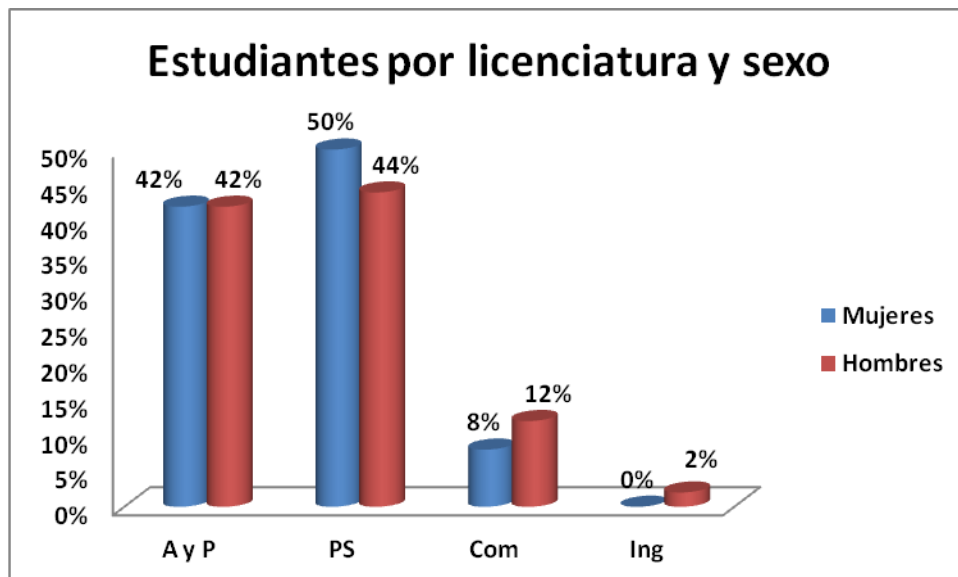
“La verdad no está de parte de quién grite más”.
Rabindranath Tagore (1861-1941) Filósofo y escritor indio.

4.1. Datos generales

Se aplicaron 100 encuestas a los estudiantes de la UACM Plantel Centro Histórico, de los cuales 50 fueron aplicadas a mujeres y 50 a hombres, de ambos turnos y de los tres colegios académicos, Colegio Humanidades y Ciencias Sociales, Colegio de Ciencias y Humanidades y Colegio de Ciencia y Tecnología.

Distribución de la muestra por licenciatura y sexo

Se puede observar que existe la misma proporción de hombres y mujeres por licenciatura. Tampoco existen diferencias estadísticas significativas entre las proporciones de las licenciaturas de Arte y Patrimonio y Promoción de la Salud, sin embargo, éstas presentaron mayor proporción de estudiantes que los y las que estudian Comunicación e Ingeniería ($Z= 3.6^* p < 0.05$, ver gráfico 1).



*AyP= Arte y Patrimonio Cultural, PS= Promoción de la Salud, Com=Comunicación y Cultura, Ing= Ingenierías

Gráfico 1. Proporciones de estudiantes por licenciatura y sexo.

Comparaciones por sexo y turno

Con los datos de la muestra se realizaron comparaciones de las proporciones por sexo y turnos (matutino, vespertino, y mixto), con el objeto de conocer si existían diferencias estadísticamente significativas hombres vs. mujeres en cada turno y entre mismo sexo vs. turno.

Se encontró que la proporción de hombres vs mujeres por turno (matutino, vespertino) no tuvieron diferencias estadísticas significativas ($Z^* = 0.2$, $p > 0.05$), de igual manera la proporción entre los turnos (matutino y vespertino) por sexo ($Z^* = 0.54$). Sin embargo, se encontró que la proporción de estudiantes (hombres y mujeres), que cursan materias en un solo turno fue mayor con respecto a los estudiantes que cursan materias en ambos turnos (turno mixto, $Z^* = 3.65$, ver gráfico 2).

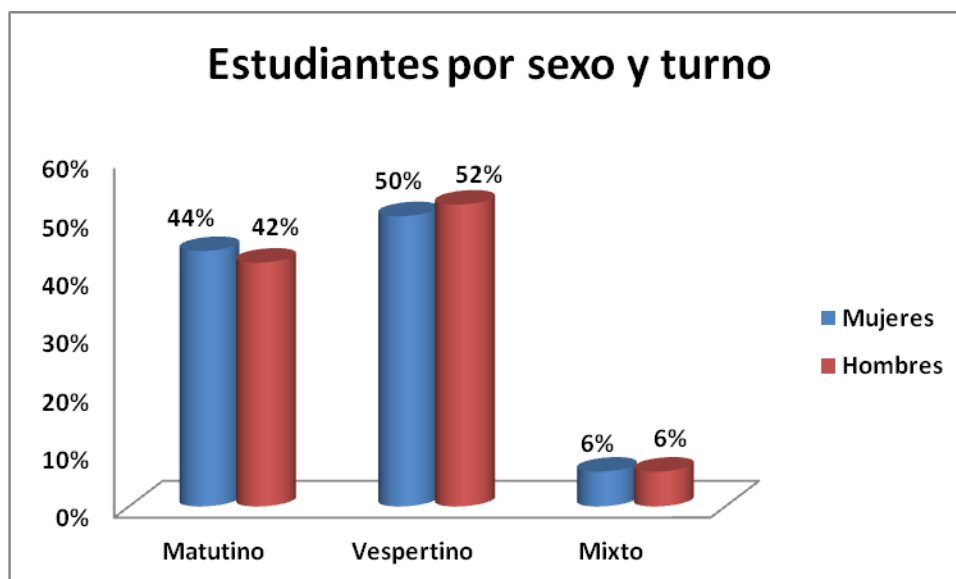


Gráfico 2. Proporciones de estudiantes por sexo y turno.

Edad de estudiantes

Como se puede observar en los gráficos 3 y 4, la edad de los estudiantes del Plantel Centro Histórico, UACM, semestre 2016-II en el rango entre 18 y 55 años de edad; esto se debe a que el modelo de la UACM permite el ingreso de estudiantes sin considerar un límite de edad.

En el caso de la muestra de la población femenina (50 estudiantes) la edad mínima fue de 18 años y la máxima de 49 años; al agrupar la edad por intervalos se observa que, la mayor proporción (38 %) de las estudiantes estuvieron en el intervalo de edad entre 23 a 28 años, seguido del intervalo entre 28 a 33 (26 %) y posteriormente de 18 a 23 años (18 %), al sumar la proporción de los intervalos entre 33 y 49 años (3 intervalos) muestran una proporción similar al intervalo de 18 a 23 años (18 %). (ver gráfico 3).

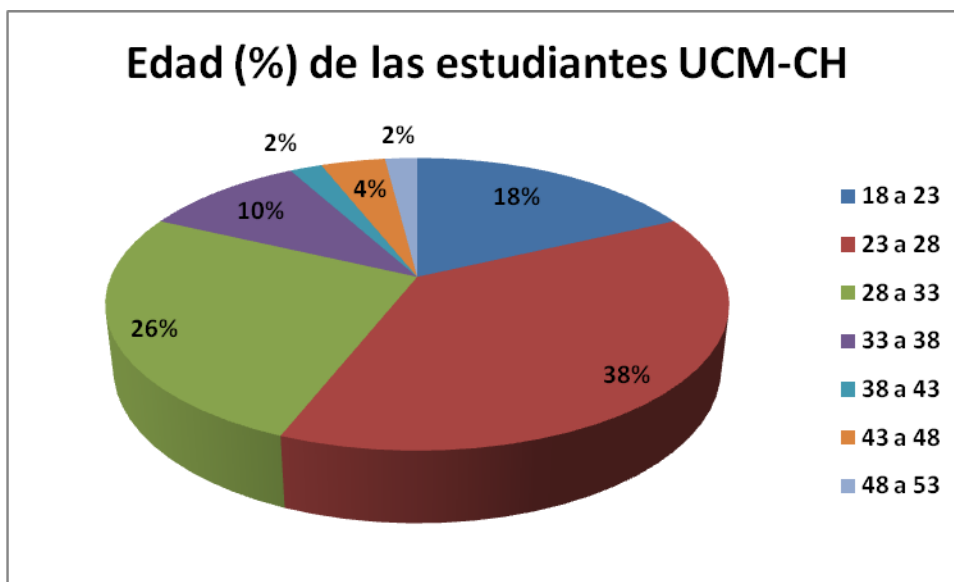


Gráfico 3. Proporciones de edad en años por intervalos de clase de las estudiantes.

Edad de los estudiantes

Para la muestra de la población masculina (50 estudiantes), la edad mínima fue de 18 años y la máxima de 55 años cuando se agrupa la edad por intervalos se observa que, la mayor proporción (86 %) de los estudiantes se ubicaron en los intervalos de edad entre 18 a 30 años (2 intervalos) y en menor proporción (14 %) edades por arriba de los 30 años (5 intervalos), (ver gráfico 4).

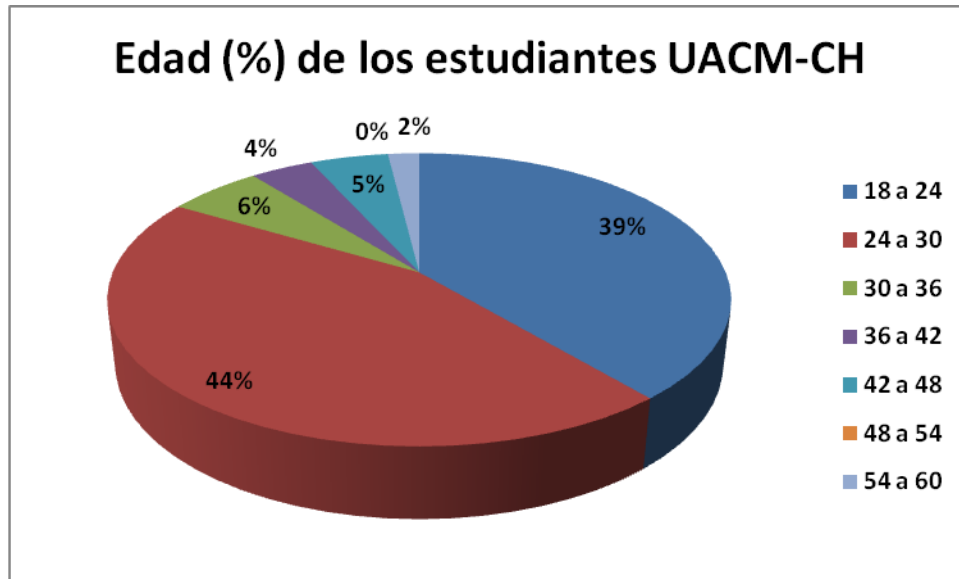


Gráfico 4. Proporciones de edad en años por intervalos de clase de los estudiantes.

La media en el total de población por edad es de 26.73 años, la media de las estudiantes de 27.9 años y de los estudiantes de 25.56 años.

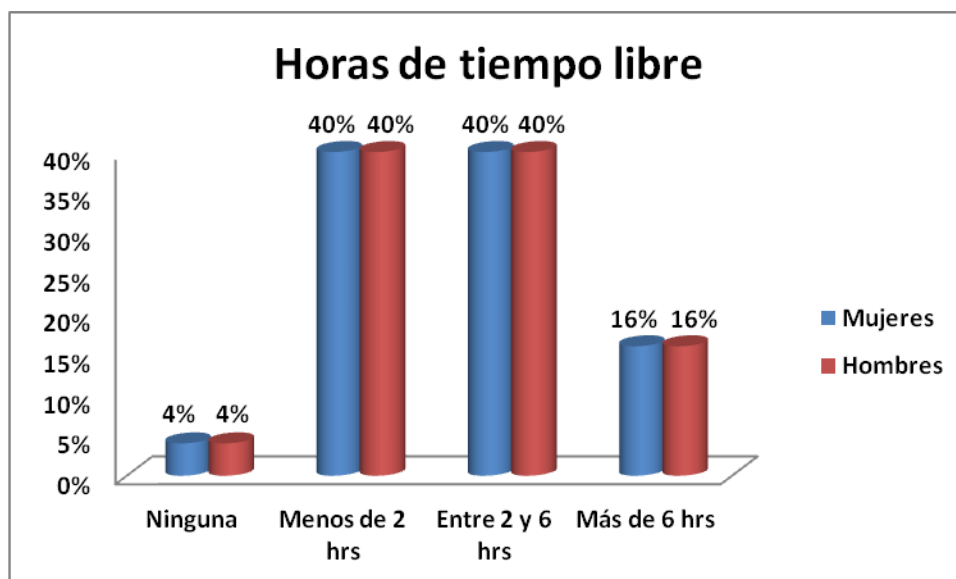
4.2. Tiempo libre.

*Un error no se convierte en verdad por el hecho de que todo el mundo crea en él.
(Mahatma Gandhi) Político y pensador Indio.*

Horas de tiempo libre

Se consideró tiempo libre, al tiempo en el cuál, los y las estudiantes no están trabajando ni en la escuela.

40 % de los y las estudiantes manifestaron que, tienen menos de 2 horas de tiempo libre por día, la misma proporción (40 %) tanto en hombres como mujeres no ocupan su tiempo dentro de actividades escolares y laborales entre 2 y 6 horas diariamente; 16 % indicó que tiene más de 6 horas libres y el 4 % de las y los estudiantes indicó que, no tienen ninguna hora libre en el día (ver gráfico 5).



*Se consideró como tiempo libre, al tiempo en el cuál, los y las estudiantes no están trabajando ni en la escuela.

Gráfico 5. Horas de tiempo libre por sexo.

Percepción del tiempo libre

Más de 50 % de las y los estudiantes (52 % respectivamente), considera que no tiene el tiempo suficiente fuera del trabajo o escuela, 38 % tanto de mujeres y hombres considera sí lo tiene, y el 10 % de los y las estudiantes considera que, tiene demasiado tiempo fuera del trabajo o escuela (ver gráfico 6).

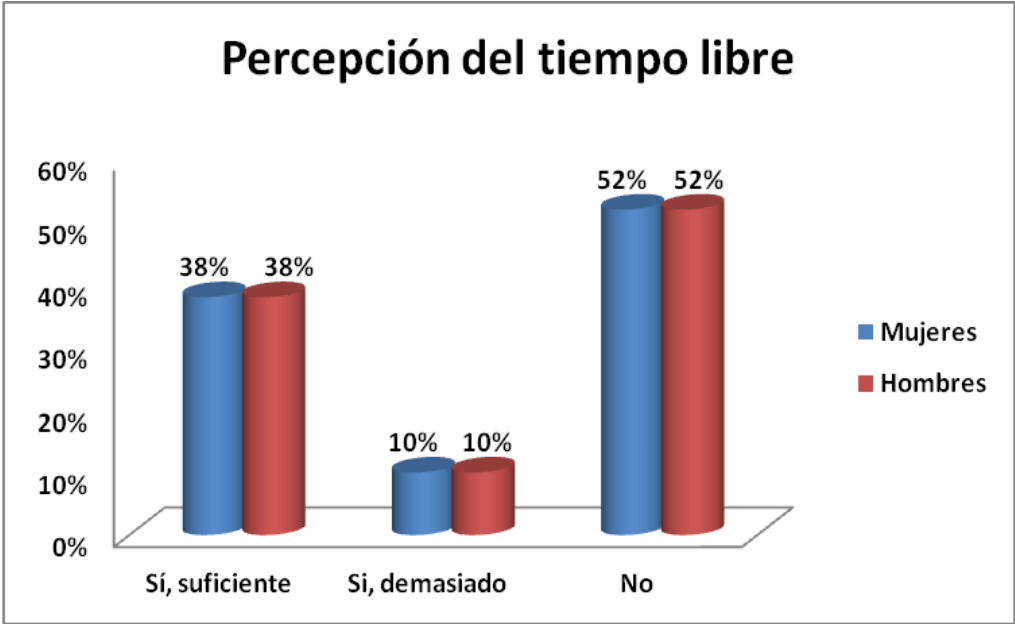


Gráfico 6. Percepción del tiempo libre por sexo.

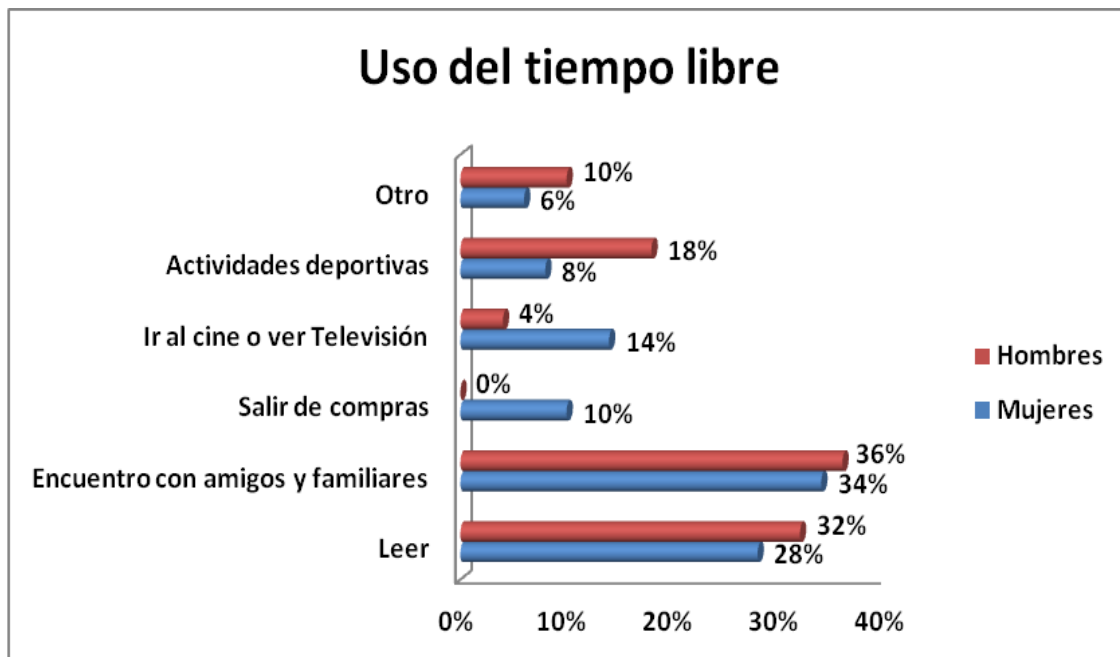
Uso del tiempo libre

El uso del tiempo libre es el resultado de la pregunta “¿Qué haces cuándo no estás trabajando o en la escuela?”

La proporción más alta en el uso del tiempo libre tanto en hombres (36 %) como en mujeres (32 %) fue la convivencia con amigos y/o familiares, en segundo término, mencionaron que ocupan su tiempo libre en leer (32 % hombres, 28% mujeres).

Puede observarse que un 14 % de las estudiantes manifestó que en su tiempo libre acude al cine y solo un 4 % de los hombres; el 18 % de los estudiantes y el 4 % de las estudiantes, indicaron que usan su tiempo libre realizando actividades deportivas

Mientras que las mujeres utilizan un 10 % de su tiempo libre para salir de compras, los hombres no utilizan su tiempo libre en realizar esta actividad (ver gráfico 7).



*Actividades realizadas cuando no están ni en la escuela ni en el trabajo

Gráfico 7. Uso del tiempo libre por sexo.

Preferencia de personas para convivir

Como se muestra en el gráfico anterior los estudiantes (hombres y mujeres) manifestaron que su principal actividad en la cual emplean su tiempo libre, es en la convivencia con familia y amigos. Para conocer su preferencia de convivencia se preguntó “¿Con quién pasas la mayor parte del tiempo cuando no estás en el trabajo o la escuela?”. Las y los estudiantes mencionan en igual proporción (38 %), que pasan el mayor tiempo de su tiempo libre con sus amigos, el tiempo libre que pasan con sus padres y hermanos es del 28 % (misma proporción en hombres y mujeres). 22 % de las mujeres y el 18 % de los hombres indicó que pasa su tiempo libre con otros familiares (abuelos, tíos, primos, etc). Los estudiantes manifestaron en un 16 % que normalmente están solos y un 12 % de las mujeres indica lo mismo (ver gráfico 8)

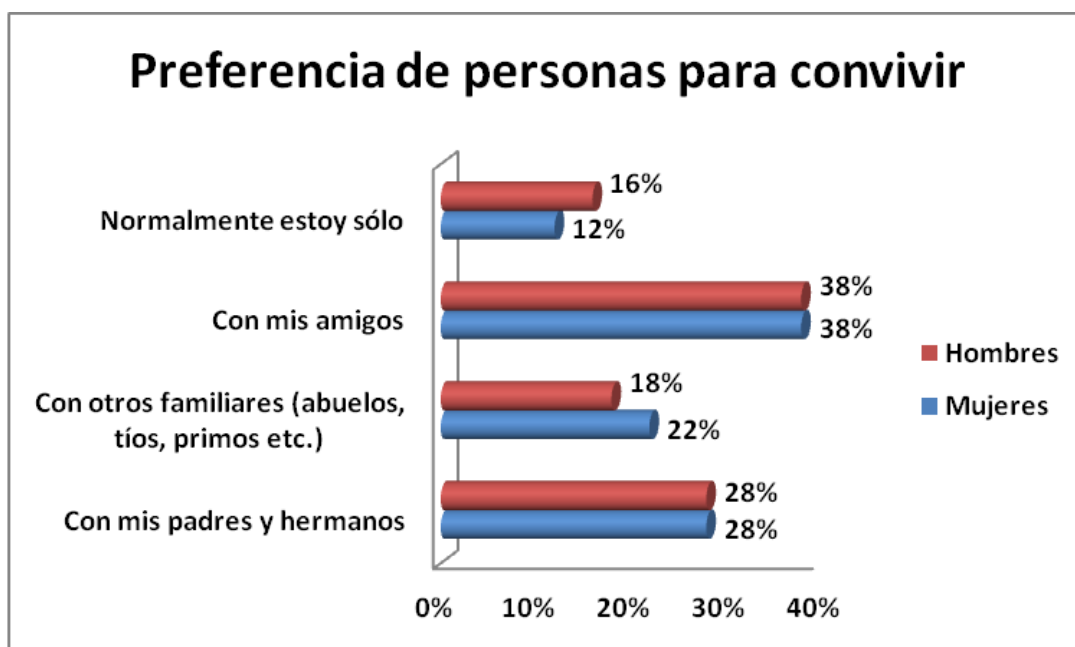


Gráfico 8. Personas con las que pasan la mayor parte del tiempo cuando no están en el trabajo o la escuela.

Actividades de fin de semana con amigos

Como observamos en la gráfica anterior los y las estudiantes prefieren pasar la mayor parte de su tiempo libre con los amigos; se exploró ¿qué prefieren hacer cuando se reúnen con sus amigos principalmente los fines de semana?. En mayor proporción (76 %), los estudiantes se reúnen con sus amigos el fin de semana para ir a discotecas o cervecerías, y solo el 22 % de las estudiantes; ellas refieren en su mayoría (56 %) que dedican este tiempo a otras actividades, y solo el 18 % de los estudiantes. El 6 % de los estudiantes y el 22 % de las estudiantes menciona que el fin de semana no sale con sus amigos, es importante resaltar que tanto mujeres como hombres dicen no consumir sustancias adictivas. (ver gráfico 9)

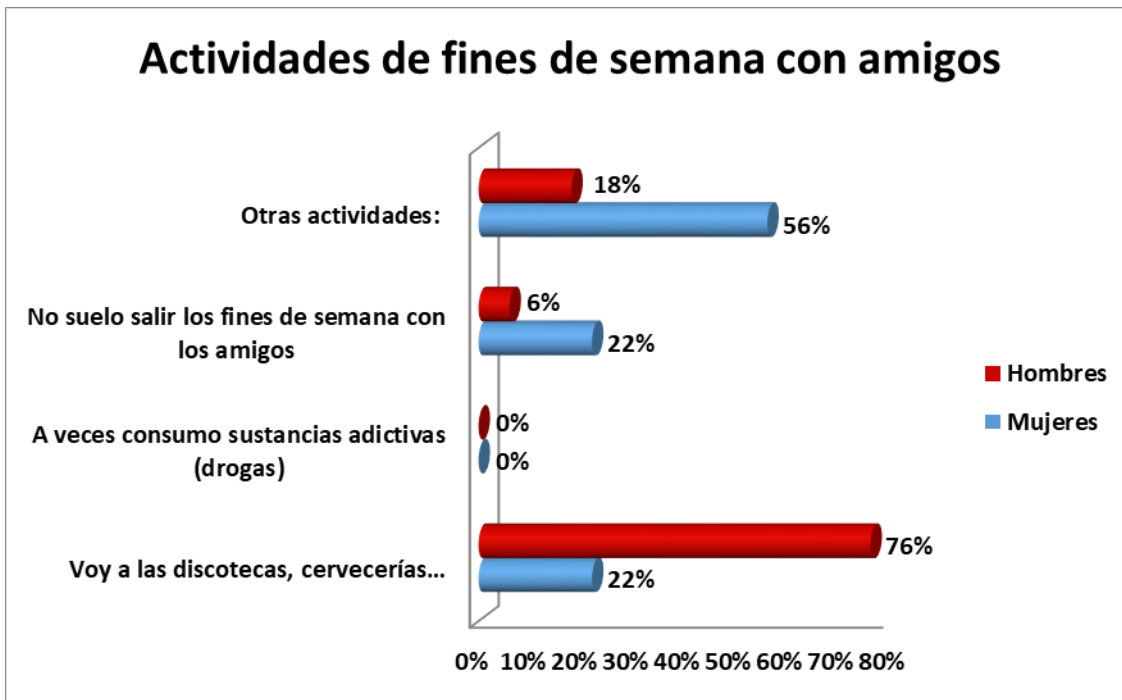


Gráfico 9. Actividades preferidas de fin de semana con los amigos por sexo.

Lugares preferidos en tiempo libre

El 50 % de las estudiantes y el 46 % de los estudiantes prefieren y acostumbran estar en su casa en su tiempo libre, 40 % de los estudiantes y 38 % de las estudiantes prefieren estar cerca de su casa, el 12 % restante de las estudiantes y el 14 % de los estudiantes deciden estar lejos de su residencia (ver gráfico 10).

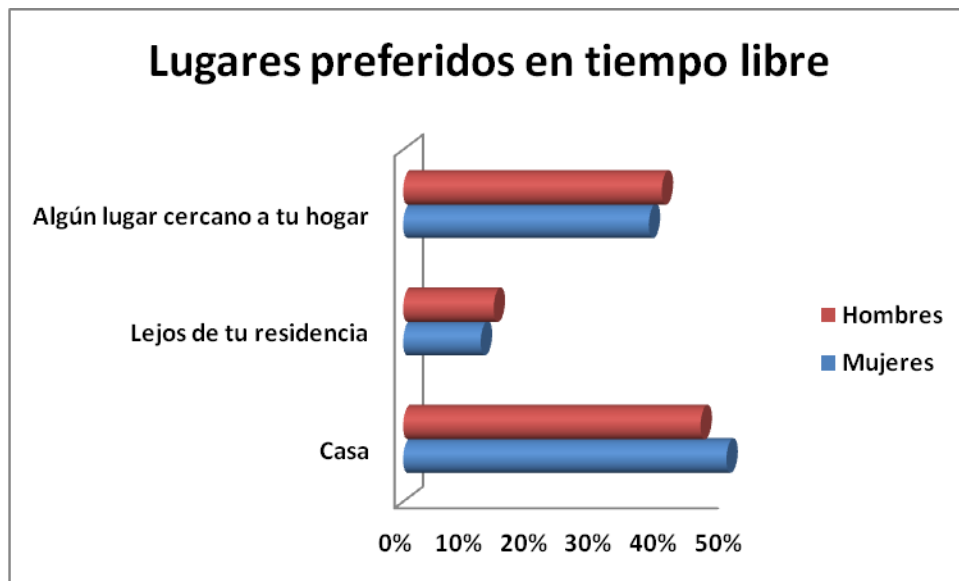


Gráfico10. Lugares que prefieren y en los que acostumbran estar en su tiempo libre por sexo.

Número de libros leídos en el último año

Debe recordarse que los estudiantes mencionaron que, como segunda actividad, usan su tiempo libre en leer (gráfico 7). Por ello se les preguntó “¿Cuántos libros han leído en los últimos doce meses?”.

El 32 % de las estudiantes y el 22 % de los estudiantes indicó que solo ha leído 1 libro en un año, el 26 % de las estudiantes y el 18 % de los estudiantes dice haber leído 2 libros; 16 % de las mujeres y el 4 % de los hombres mencionó que ha leído 3 libros, con 4 libros leídos las estudiantes representan 10 % y los estudiantes 12 %, con 5 libros o más leídos los estudiantes (14%) y las estudiantes (6 %). El 10 % de las estudiantes y el 26 % de los estudiantes no ha leído ningún libro, (ver gráfico 11).

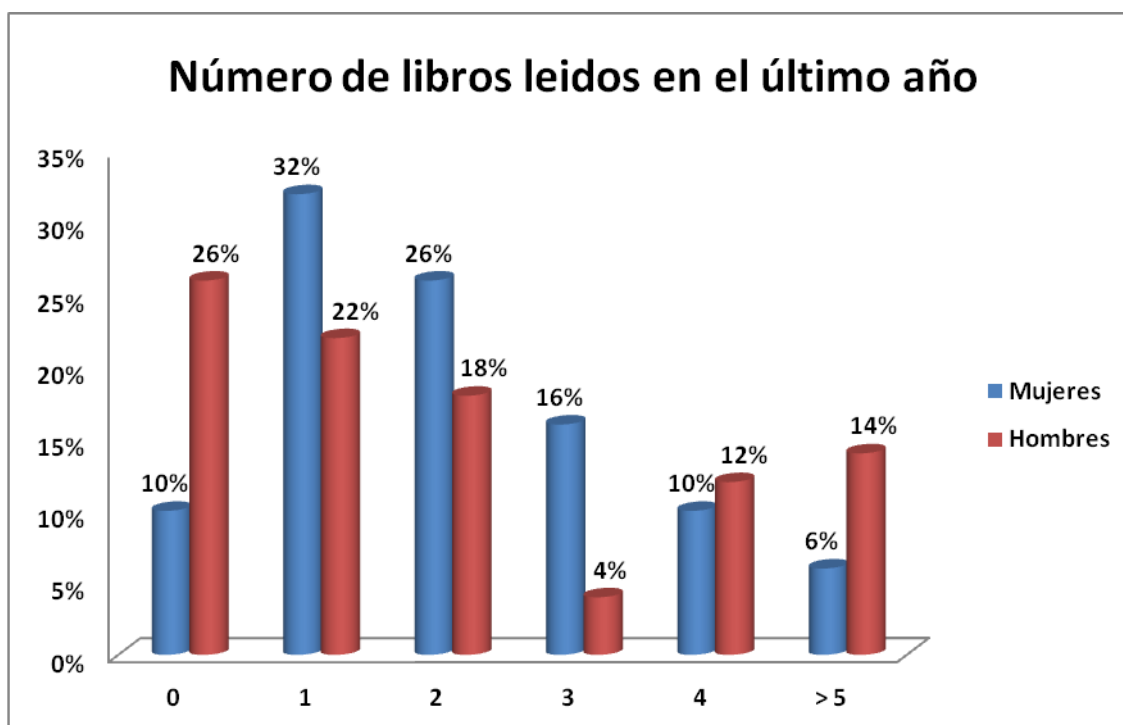


Gráfico 11. Número de libros leídos en el último año.

Horas semanales dedicadas a ver televisión

En cuanto a las horas que dedican a ver televisión, primeramente el 46 % de las mujeres y el 48 % de los hombres mencionó que ocupan de 0 a 5 horas en esta actividad, de 6 a 10 horas el 30 % de los estudiantes y el 22 % de las estudiantes, el rango de 16 a 20 horas ocupa el tercer lugar de proporción con el 18 % de las estudiantes y el 14 % de los estudiantes, el 12 % de mujeres y el 4 % de hombres se ubicó en el rango de 11 a 15 horas y por último, en el rango de 21 a 30 horas las estudiantes en un 2 % y los estudiantes en un 4 % (ver figura 12).

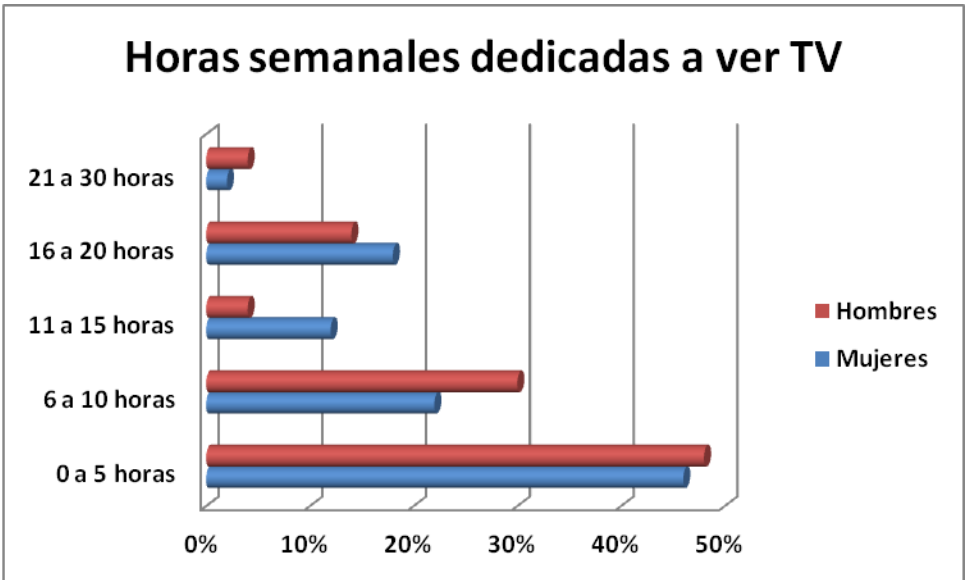


Gráfico 12. Horas semanales dedicadas a ver TV.

¿Tiene alguna clase de *hobby*?

Respecto a la pregunta sobre si se *¿tiene alguna clase de hobby?* Los datos indicaron que la mitad de las estudiantes (50 %) tiene un hobby, la otra mitad no lo tiene; mientras que el 54 % de los estudiantes sí lo tiene y el 46% restante no lo tiene. (ver gráfico 13).

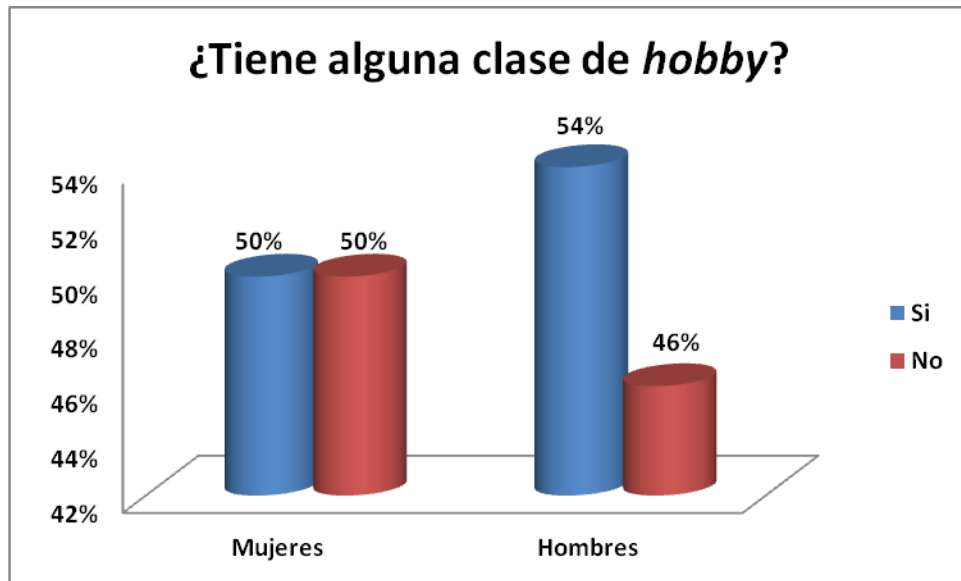


Gráfico 13. Tienen alguna clase de *hobby* por sexo.

Tipos de *hobbys*

Los tipos de *hobby* se clasificaron en actividades: culturales (cartonería, leer, escuchar música), deportivas (ciclismo, basquetbol, fútbol, nadar, correr), recreativas (tejer, bailar, jugar canasta) y artísticas (cantar, leer poesía, fotografía, pintura, tocar guitarra).

En el gráfico 14 se muestran las preferencias de *hobbys* de las y los estudiantes. Tanto hombres (55 %) como mujeres (40 %) refirieron que su principal *hobby* es realizar una actividad deportiva, las mujeres en un 32 % indicaron que realizan actividades culturales, seguidas de las actividades artísticas (16 %) y por último actividades recreativas (12 %). En cambio, los hombres mencionaron que realizan actividades culturales, recreativas y artísticas en una misma proporción (15 %).

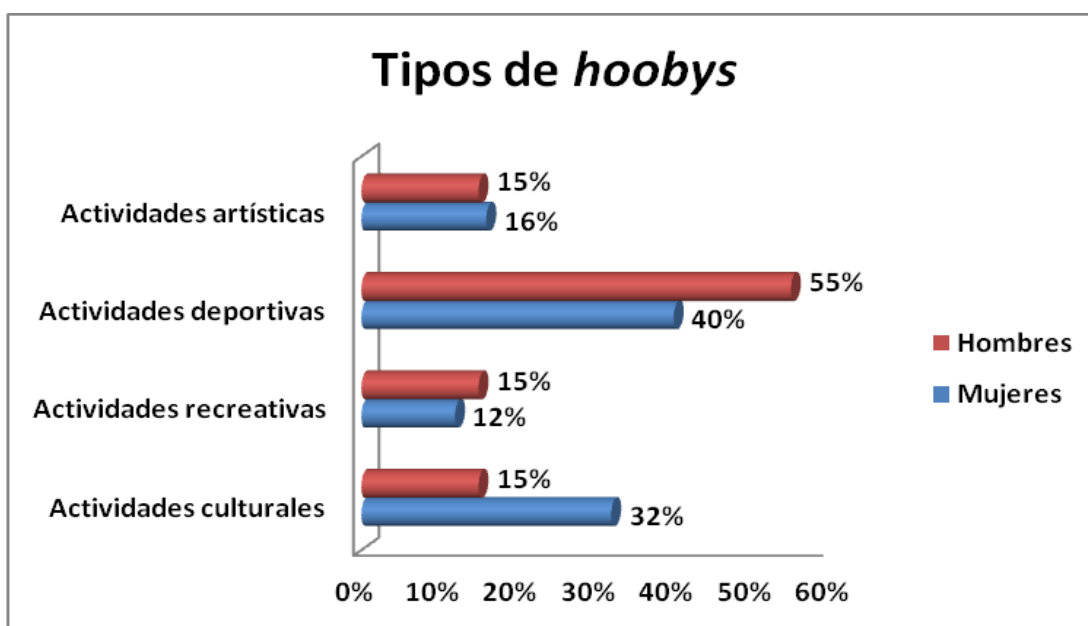


Gráfico 14. Tipos de *hobby* de estudiantes por sexo.

Deporte en tiempo libre

Para las y los estudiantes la actividad deportiva es su principal *hobby*, por ello se reforzó este dato con la pregunta “¿Practicas deporte cuando no estás en el trabajo o en la escuela?”. La mayor proporción de mujeres prefiere no practicar deporte (78 %), a diferencia de la mitad de los hombres (50 %) que manifestaron prefieren no practicarlo cuando no están en la escuela o trabajo. (ver gráfico 15)

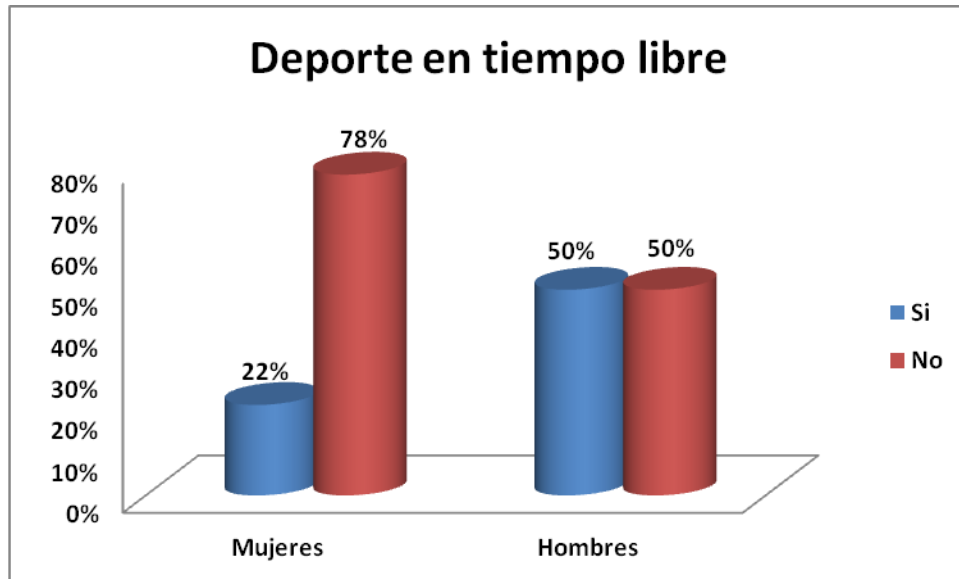


Gráfico 15. Práctica deportiva en tiempo libre por sexo.

Intensidad de la actividad física

Primeramente, las estudiantes con un 26 % y los estudiantes con un 34 % deciden realizar actividad física cuando no están en la escuela o en el trabajo; las mujeres (40 %) y los hombres (12 %) realizan actividades de poco esfuerzo físico, terciariamente las estudiantes con un 18 % y los estudiantes (30 %) no realizan actividades de ningún esfuerzo físico y por último en la combinación de actividad física y poco esfuerzo físico las mujeres 40 % y los hombres 24 % (ver gráfico 16).

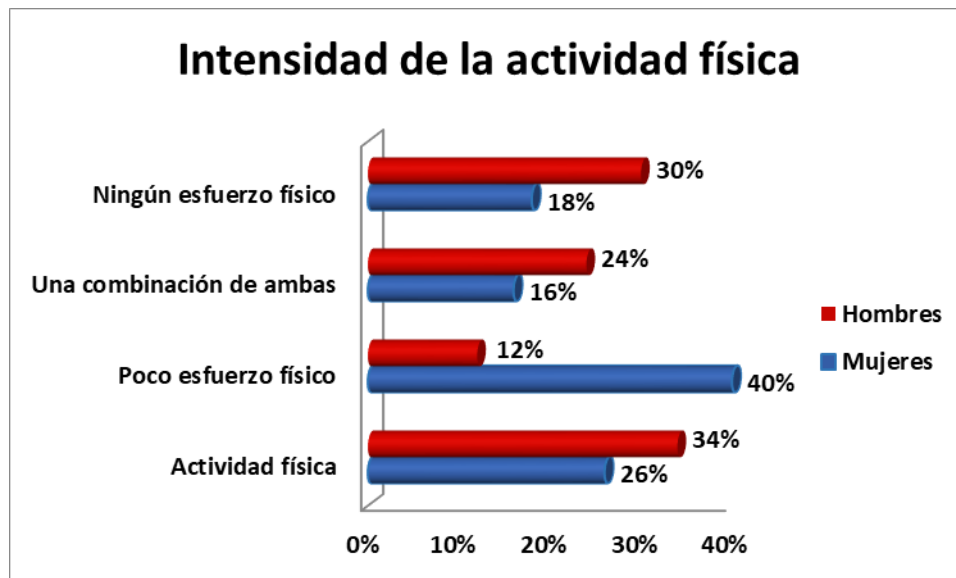


Gráfico 16. Esfuerzo físico en la actividad física.

Tiempo semanal dedicado al hobby

En cuanto a la pregunta: “¿En promedio cuántas horas semanales destinas a la realización de tu *hobby*?” Mostró primeramente que las estudiantes dedican entre 1 a 5 horas a su hobby, secundariamente un 6 % le dedica menos de una hora y nadie le dedica más de cinco horas semanales; a diferencia de los estudiantes que primeramente le dedican un 30 % de 1 a 5 horas, secundariamente un 20 % le dedican más de 5 horas y por último el 4 % le dedican menos de una hora (ver gráfico 17).

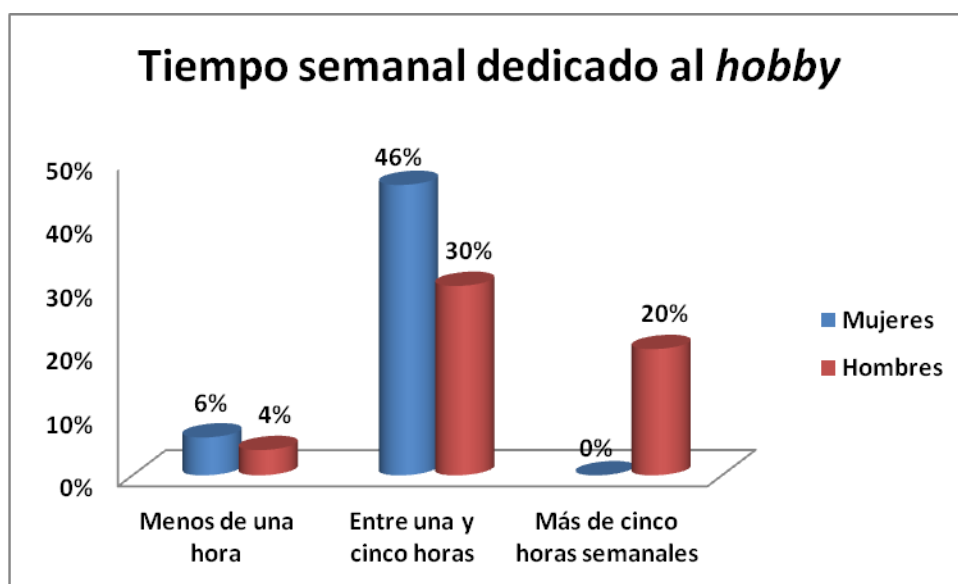


Gráfico 17. Tiempo semanal dedicado al *hobby*.

¿Practicas tu *hobby* solo o acompañado?

En cuanto a la pregunta: “¿si practican su *hobby* solos o en compañía?”, las y los estudiantes mencionan que lo practican solos en la misma proporción (15 %) y en compañía las mujeres en un 11 % y los hombres en 12 % (ver gráfico 18).

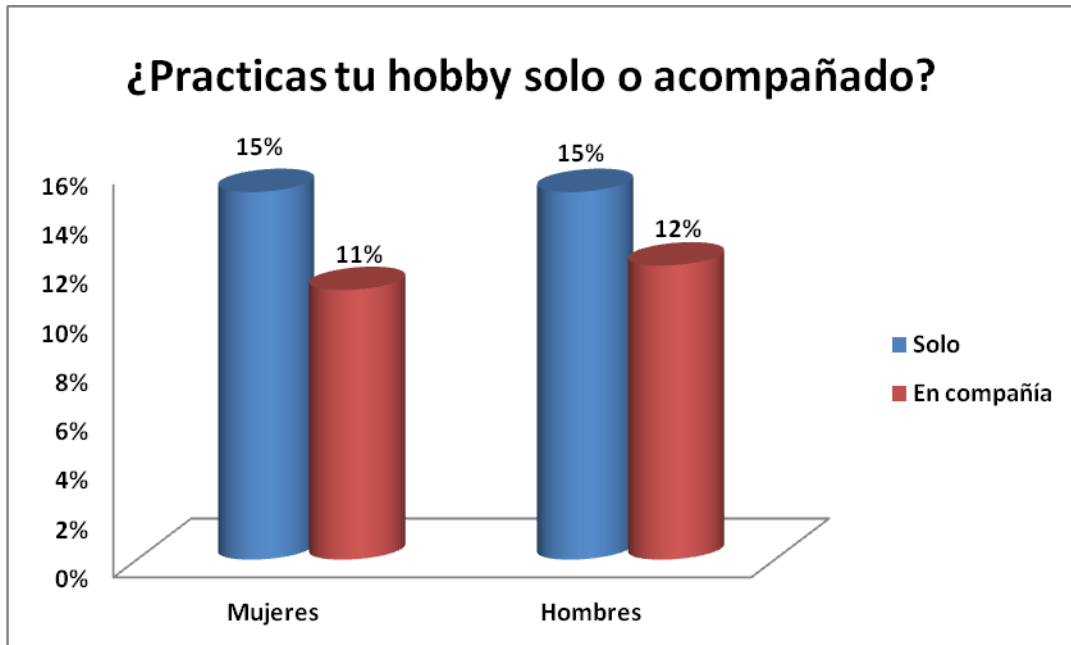


Gráfico 18. Realización de *hobby* solos o en compañía por sexo.

Uso de redes sociales

Se exploró el uso de las redes sociales de los estudiantes, curiosamente se observó que a pesar de que, en el Plantel existe red Wifi, hay estudiantes que manifestaron que no usaban redes sociales.

Preferencia de red social

La red social de mayor uso por los estudiantes del Plantel Centro Histórico UACM es Facebook (88 % de las estudiantes y 84 % de los estudiantes), hay un 5 % de mujeres y un 6 % de hombres que no utiliza redes sociales, 2 % las estudiantes y 4 % de los estudiantes indicaron que utilizan instagram, ningún estudiante (hombre o mujer), utiliza Tuenti y Twitter (ver gráfico 19).

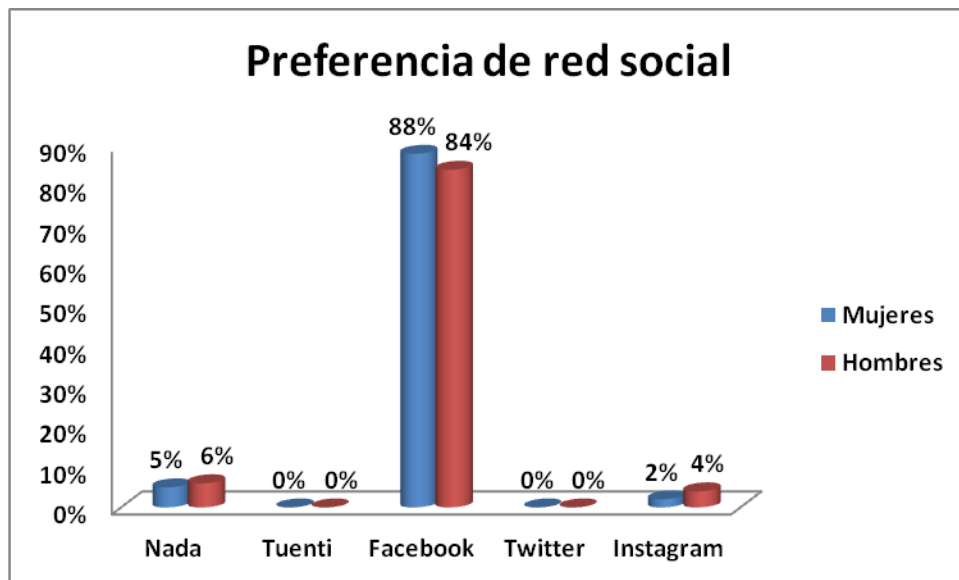


Gráfico 19. Preferencia de red social por sexo.

Uso de redes sociales en el tiempo libre

En relación con el uso de redes sociales fuera de la universidad y/o el trabajo (tiempo libre), Facebook es la más usada por los estudiantes (90 % mujeres y 82 % hombres); esta proporción implica una significancia estadística con el uso de las demás redes ($p=0.000$); Instagram (2 % usada por las mujeres y 6 % por hombres); Tuenti y Twitter no son utilizadas por los y las estudiantes. Es importante resaltar que el 8% de las estudiantes y el 12% de los estudiantes mencionaron que no utilizan redes sociales en su tiempo libre. (ver gráfico 20).

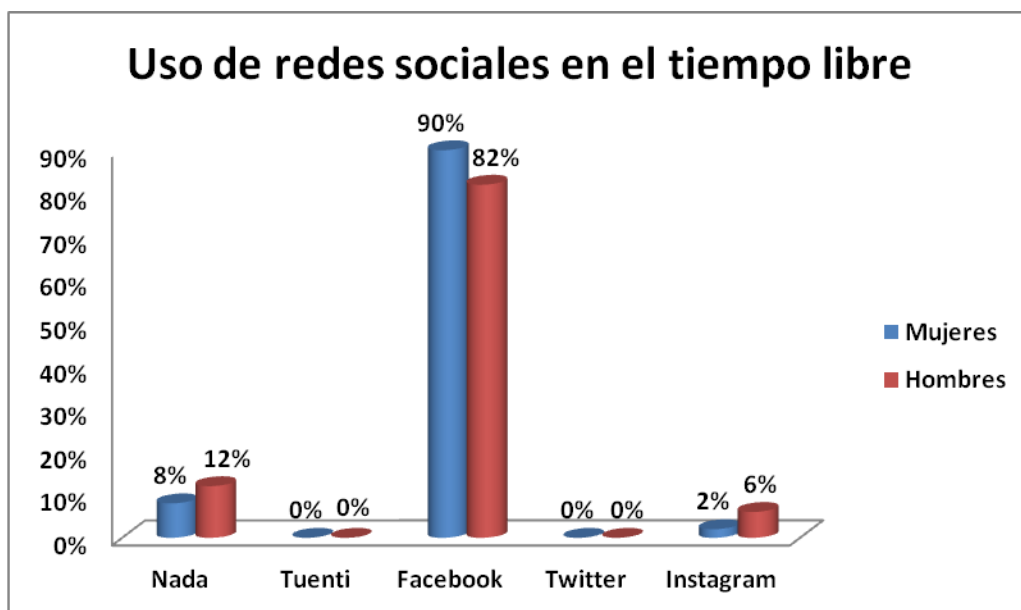


Gráfico 20. Uso de redes sociales en su tiempo libre por sexo.

Preferencia de lugares para vacacionar

Primeramente, 44 % de las estudiantes y 32 % de los estudiantes prefieren ir a la montaña cuando están de vacaciones, 30 % de las mujeres y 36 % de los hombres deciden ir a la playa, 22 % de las estudiantes y 20 % de los estudiantes prefieren ir a otro lugar y por último las mujeres con 4 % y los hombres con un 12 % deciden no ir a ningún sitio cuando están de vacaciones (ver gráfico 21).

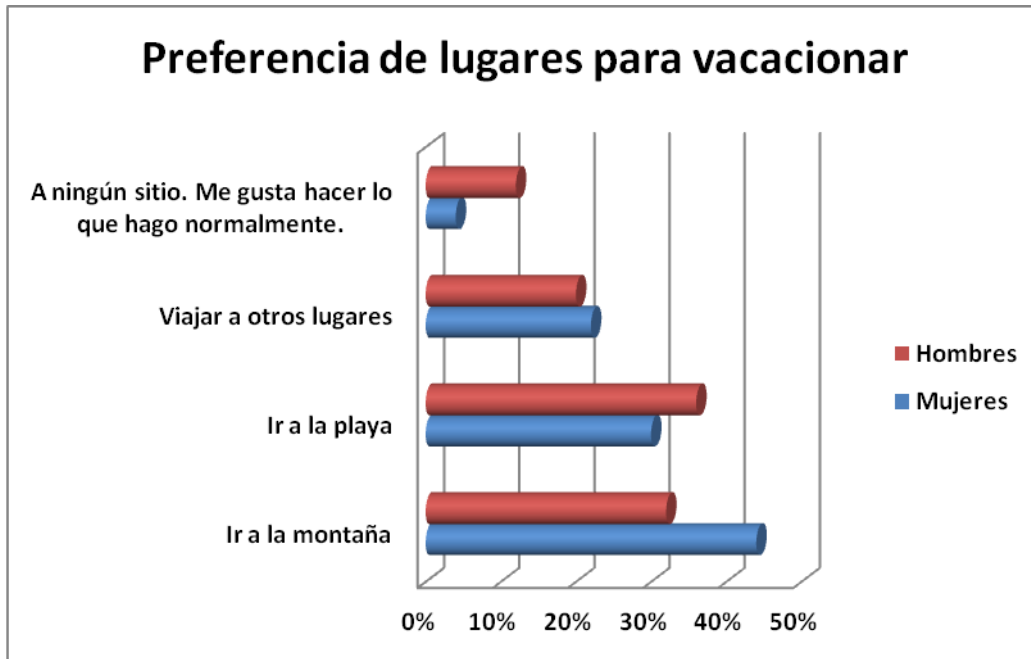


Gráfico 21. Preferencia de lugares para vacacionar.

Situación sentimental

Primeramente, las estudiantes con un 40 % y los estudiantes con un 48 % tiene novio(a) formal, 32 % de las mujeres y 34 % de los hombres ahora no tiene novio formal, las estudiantes con 22 % y los estudiantes con 18 % hasta ahora solo han tenido relaciones pasajeras, y por último, las mujeres con 6 % nunca han tenido una relación afectiva especial con un chico/a y ninguno de los hombres lo refiere. (ver gráfico 22).

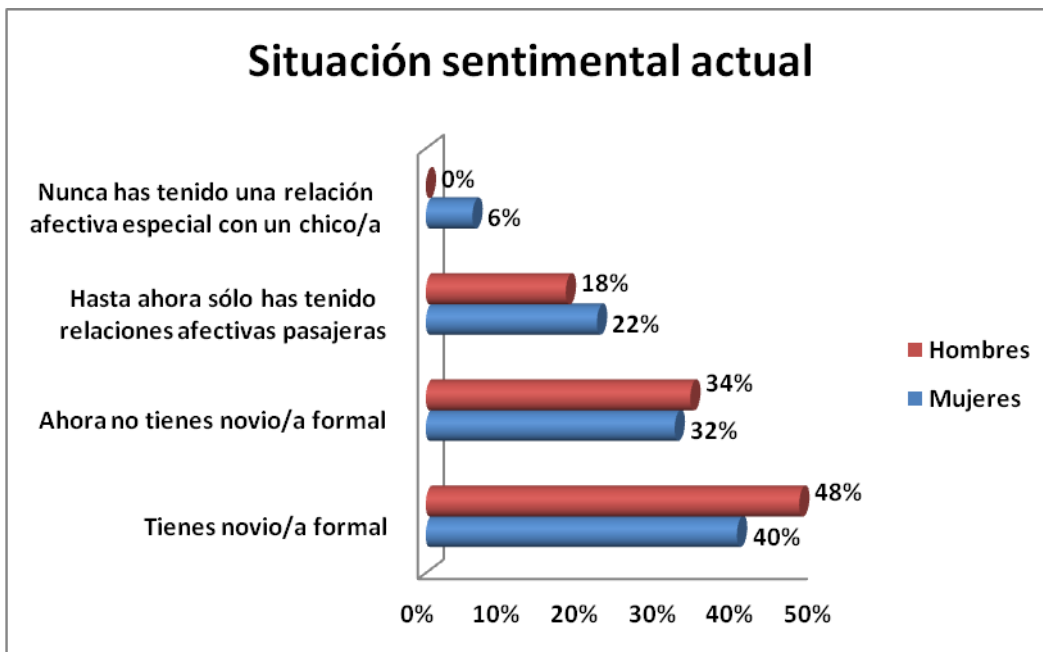


Gráfico 22. Situación sentimental actual por sexo.

Capítulo V. Discusión

*“No olvidemos nunca que un libro, un lápiz, un niño y un profesor pueden cambiar el mundo.”
Malala Yousafzai, activista paquistaní por la educación.*

5.1. Actividades deportivas

*“Quien quiera enseñarnos una verdad, que no nos la diga: que nos sitúe de modo que la descubramos nosotros”
José Ortega y Gasset (1883-1955) filósofo y ensayista español.*

De acuerdo con la pregunta: ¿Practicas deporte cuando no estás en el trabajo o la escuela? Las alumnas encuestadas del Plantel Centro Histórico un 78 % no practican algún deporte, y de los alumnos un 50 %. La inclusión de actividades deportivas en la formación de la alumna(o) a nivel universitario forman hábitos disciplinarios necesarios para el fortalecimiento mental del propio alumno.

Desde el inicio de nuestros tiempos las actividades deportivas tienen un fundamento ancestral dentro del desarrollo de nuestras culturas, por ejemplo: “la lucha era de otras de las actividades físicas preferidas por los antiguos egipcios fundamentalmente en el Reinado Medio” (Rodríguez, 2010, p.11). A través de pinturas es como se rescatan estos hechos.

Además, en los rituales del continente americano el juego de pelota: “se disputaba con una pelota sólida de caucho que no podía sujetarse con las manos. Podía golpearse con los pies y sobre todo con las caderas” (Rodríguez, 2010, p.12). Estos juegos mesoamericanos tenían una repercusión dentro de los ámbitos de los rituales y del ámbito social, dignificando a los ganadores con la muerte.

Para la época contemporánea Pestalozzi, Froebel, Montessori o Dewey:

Que debaten sobre cuál debe ser el modelo educativo del ser humano y defienden la necesidad de la educación física como parte del desarrollo integral del ser humano, cambiando el concepto del deporte como método de preparación física pura al concepto de deporte educativo (Rodríguez, 2010: 20).

Dando como resultado que se instauraran en el futuro sociedades atléticas en los institutos educativos.

5.2. Actividades culturales

***“Si no tenemos miedo de los hombres y buscamos sólo la verdad de Dios, estoy seguro de que todos podremos ser sus mensajeros.
En lo que a mí respecta, creo sinceramente que respondo a estas dos condiciones”
Mahatma Gandhi (1869-1948) político y pensador indio.***

Por cultura se entiende que es: “la configuración de la conducta aprendida y de los resultados de la conducta, cuyos elementos comparten y transmiten los miembros de una sociedad” (Bugueda, 2007, p.8). En esta proyección de lo que se aprende a través de la convivencia social.

A través de ello:

El ser humano es un sujeto que aprende y, por consiguiente, puede conocer los resultados de actividades culturales llevadas a cabo anteriormente, lo que permite evitar los errores cometidos y aprovecharse de los aciertos, reuniendo con ello un caudal de conocimientos en un lapso de tiempo reducido que le deja un margen temporal disponible para realizar su propia aportación al acervo cultural colectivo, constituyendo esto la base y la razón del progreso (Bugueda, 2007, p.9)

En una transmisión de lo que se enseña, se aprende y se reaprende en el accionar de la comprensión y el análisis de lo que se está desarrollando.

Para ampliar la concepción Larroyo:

Nos habla del esfuerzo del ser humano por conocer la realidad que lo rodea y las innumerables relaciones que hay entre los hechos; nos describe el goce artístico y el entusiasmo religioso, el amor y el odio; la creación de las normas y la obediencia a las mismas, las actividades productivas y la colaboración o el conflicto con los detentadores del poder (Larroyo, 1976, p.37).

En esta interrelación a través de una muestra de la actividad humana en el proceso de su desarrollo.

Las actividades culturales corresponden en un entendimiento a que estas: “pueden ser un fin en sí mismas, o bien contribuir a la producción de bienes y servicios culturales” (Nett y col., 2005, p.75). En un mismo accionar de propiciar el auge de su misma intención de consumo.

También, se encuentra dentro de la noción de actividades culturales el de incluir: “las actividades, bienes y servicios que desde que son considerados del punto de vista de su calidad específica, de su uso finalidad, encarnan o transmiten expresiones culturales, independientemente del valor comercial que puedan tener” (Nett y col., 2005, p.74). Es un alcance que rebasa al mismo consumo mercantil, a las expectativas de beneficio en cuanto a su uso, basado principalmente en las experiencias en el crecimiento personal y sobre todo humano.

5.3. Actividades sociales

*“La esperanza es el sueño del hombre despierto”
Aristóteles (384-322) filósofo griego.*

Para establecer un concepto del ser humano se tiene que entender que: “*en el ser humano hay que comprender a lo biológico como social*” (Muñoz, 2006: 160); en una asociación de penetración y de unión del ser humano en sus actividades sociales.

Por ejemplo: “La actividad y el goce, en su sentido más amplio, tiene un carácter social. La esencia humana de la naturaleza existe solo para el hombre social. La propia existencia del ser humano es una actividad social, es su actividad social” (Muñoz, 2006, p.160). En un alcance de comprensión el ser humano, es el cumulo de sus actividades sociales y las que determinan a cada sujeto.

Dentro de las necesidades del ser humano están las de: “adaptar su vida y sus prácticas a sus convicciones, ya sean de tipo moral, filosófico, religioso o político”

(Choque, 2000, p.35). En la aspiración de integrar y adaptar sus propias necesidades al entorno en que se desarrolla.

Algunas de estas actividades sociales son las siguientes:

- Como las actividades de expresión y de comunicación: Expresión corporal. Canto, coral. Música, ritmo. Bailes. Juegos de sociedad. Expresión escrita. Lectura activa.
- Actividades espirituales: Misa. Canto. Lectura. Visita. Revistas, grabaciones, libros. Reuniones entre personas ancianas.
- Actividades de artes plásticas: Dibujo. Pintura. Modelado, escultura. Bordado, punto, costura. Alfarería. Cestería.
- Actividades socioculturales: Museos. Exposiciones. Cine. Teatro. Conciertos. Video. Conferencias. Paseos de descubrimiento. Viajes, estancias. Biblioteca, audioteca.
- Actividades domésticas: Cocina terapéutica. Jardinería. Fiestas y cumpleaños. Bricolaje (Choque, 2000, p.24).

Se pueden derivar y combinar en la creatividad social, señalando que solo se necesita el tener a alguien que comparta sus propios gustos, afinidades o actividades cotidianas.

5.4. Actividades presentadas por la UACM

“La paz sólo puede durar cuando se respetan los derechos humanos, cuando las personas tienen qué comer y cuando los individuos y las naciones son libres.” 14º Dalai Lama.

En la necesidad de adecuar espacios y habilitar áreas para el desarrollo de una actividad cultural, deportiva, recreativa o social de manera individual o de grupo, porque:

Las actividades orientadas a la salud (en el marco del concepto del “bienestar”), son un conjunto de programas que buscan mejorar la condición física general y la calidad de vida. Su componente social es muy importante.

Actividades como el yoga, tai-chi, aeróbic, step, spinning, musculación, mantenimiento, body-pump, pilates, aero-box, fit-way..., son ejemplos que ilustran el amplio abanico de actividades que configuran este bloque de actividades dirigidas (PIAFD, 2008, p.18).

En el organizar una serie de actividades deportivas que se sumen a la formación del estudiante en su crecimiento académico y deportivo.

De acuerdo con el estudio *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*, nos menciona que las universidades de España:

Ofertan como media 25 actividades de aprendizaje deportivo y de salud diferentes. La universidad que más actividades de aprendizaje deportivo y de salud presenta es de 70 actividades diferentes y la que menos 2. En lo que respecta a actividades en la naturaleza la media es de 4,15 actividades por universidad, siendo 25 actividades diferentes la que más oferta y 1 la que menos (PIAFD, 2008, p.18).

De acuerdo al tríptico de *Talleres y actividades lúdico-deportivas* en la UACM, las actividades que se ofertan son: Activación física, Mueve el bote: Zumba, Mente, cuerpo y espíritu: Aikido, Control mental: Yoga, Tu cuerpo es música: Biodanza, Otros: Coser, pegar y vestir libros: Encuadernación, siendo las actividades que se ofrecen.

Dentro del *Informe 2014-2015 de la UACM* en el apartado de Servicios Escolares y destacando en el rubro de Actividades Deportivas Y Recreativas, se llevaron a cabo seis talleres en el semestre 2014-I y siete en el 2014-II, que contaron con una participación de 114 estudiantes en el semestre 2014-I y 234 en el 2014-II. Para el cierre de actividades del semestre 2014-II, se organizó la carrera-caminata tradicional de 5 km, participaron estudiantes de los planteles Cuauhtepac, Del Valle y Centro Histórico.

En el *Informe 2015-2016 de actividades de la UACM*, se señala que, en el Plantel Centro Histórico, se implementaron los talleres: Dificultades de aprendizaje en el aula. Autoconocimiento y aprendizaje efectivo. Estilos, estrategias y técnicas de estudio: herramientas para un aprendizaje efectivo, sin destacar ninguna actividad deportiva.

A su vez en el *Informe 2016-2017 de actividades de la UACM*, se señalan actividades deportivas y culturales, pero no se ubica en que Plantel se llevan a cabo. En el Plantel Centro Histórico en dicho informe no se destaca el desarrollo de dichas actividades, destaco que la infraestructura necesita evaluarse y adecuarse para ello.

En cada institución de educación superior publica en la Ciudad de México, cuenta con un Departamento, una Dirección o una Coordinación del Deporte, por citar a la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas UNAM, a la Coordinación de Extensión Universitaria Actividades Deportivas y Recreativas UAM, cada Plantel cuenta con una Coordinación, además a la Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo IPN y al Departamento de Cultura Física y Deportes UPN. La pregunta es por que la UACM no cuenta con una Dirección del Deporte.

A partir de la educación y de la enseñanza, se persigue un fin que es el de desarrollar el aprendizaje; para ello la educación se basa en los procesos de socialización que se llevan a cabo; para el caso de la UACM debería de estar a la vanguardia en la creación y oferta de actividades de aprendizaje y desarrollo deportivo, cultural y social.

En cuanto a la pregunta de investigación ¿Cuál es el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios del Plantel Centro Histórico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México? En el gráfico 5 Horas de tiempo libre por sexo determina a contestar la pregunta: ¿qué haces cuando no estás trabajando o en la escuela?

se observa que un 40 % de los estudiantes tienen 2 horas libres (fuera del tiempo de trabajo y el escolar) y otro 40 % tiene entre 2 a 6 horas. Tiempo acorde para desarrollar una actividad artística, deportiva, social o cultural dentro del propio plantel.

Dentro de las actividades que desarrollan en ese tiempo libre de actividades escolares o laborales, las cuales son leer y estar en compañía de sus amigos.

Enfatizo que la inclusión de un taller con actividad social, cultural, deportiva o recreativa complementa la inclusión a hábitos que desarrollan el potencial a beneficio del alumno.

La inactividad deteriora nuestra salud, como él: “sedentarismo, incremento del sobrepeso y obesidad, consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, incremento de riesgos cardiovasculares, ej. Ver televisión, consumir alimentos o alcohol, usar internet o una combinación o adición de éstas” (Moyano, 2011, p.16). en la demarcación del consumo y del consumismo que enajena a ser simples utensilios del capitalismo, como son el fútbol en el consumo de cervezas, refrescos, cigarros, comida rápida y comida con poco contenido de nutrientes denominada chatarra.

De la pregunta particular ¿Qué actividades desarrollan los estudiantes para incrementar su potencial creativo en su tiempo libre? Los gráficos 19 y 20 muestran que 86 alumnos (mujeres y hombres) de los 100 encuestados usan Facebook, este dato proyecta que el tiempo no utilizado en actividades culturales, físicas, deportivas, recreativas y sociales se destina al uso de una red social.

En cuanto a la preferencia del uso de redes sociales se encontró que Facebook es la más usada por las alumnas con un 90 % y los alumnos con un 82 %. También, con un 8 % de las alumnas y un 12 % de los alumnos que no usan redes sociales cuando no se encuentran dentro de la escuela o el trabajo.

En el documento *Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*, se relacionan los resultados de las redes sociales: “en los últimos años se ha investigado el uso del Internet, incluyendo cuestiones relacionadas con problemáticas sobre su uso, entre ellas la denominada adicción

a Internet” (Díaz, Jasso y López, 2017, p2); diversos estudios coinciden con el uso del Internet denota en la adicción¹⁹.

Destaca la adhesión que se realiza en el uso del Internet y el uso prolongado del mismo: “se ha asociado con la pérdida de control, una reducción de actividad física, privación del sueño, mentir sobre su uso, focalización atencional, impedimento de diversificar tiempo, descuido y pérdida de interés, ansiedad e irritación por permanecer conectado y la producción de un flujo de transrealidad” (Díaz, Jasso y López, 2017, p2); una serie de trastornos que se sujetan en el uso prolongado del Internet y de las redes sociales²⁰.

Además: “en el estudio de las adicciones se involucran factores biológicos, psicológicos y sociales, por lo que propuso desde la perspectiva biopsicosocial un modelo de componentes de la adicción, donde incluye las características de prominencia, cambios de estado de ánimo, síntomas de abstinencia, conflictos y recaídas” (Díaz, Jasso y López, 2017, p2); lo anterior, obliga a proponer actividades para reducir su uso y en consecuencia el exponer las consecuencias derivadas del abuso en tiempo en las redes sociales²¹.

Continuando, con la pregunta ¿Cómo es la construcción del estudiante universitario a través del uso del tiempo libre? En relación con cuantas horas dedican los estudiantes a ver televisión en el gráfico 12 muestra que el 46 % de las alumnas y el 48 % de los alumnos se encuentra entre el rango de 0 a 5 horas, después le sigue el de 6 a 10 horas con 22 % de las alumnas y de los alumnos el 30 %.

¹⁹ Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil: citando a demás estudios relacionados: (Ahmadi, 2014; Cho et al., 2014; Carbonell, Fúster, Chamarro y Oberst, 2012; Kuss y Griffiths, 2011a, 2011b; Young, 1998).

²⁰ Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil: citando demás investigaciones: (Echeburúa y de Corral, 2010; Greenfield, 2009; Griffiths, 2005; Young, 1998).

²¹ Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil: citando investigaciones relacionadas: (Griffiths, Kuss y Demetrovics, 2014; Pezoa-Jares, Espinoza-Luna y Vasquez-Medina, 2012).

Por lo tanto, 34 alumnas ven televisión de 0 a 10 horas a la semana, y de los alumnos 39; 47 alumnos de los 100 encuestados ven televisión de 0 a 5 horas, y 26 alumnos de 6 a 10 horas a la semana.

¿Cuál es la interacción entre el estudiante universitario y el uso de su tiempo libre en el contexto de educación universitaria? El gráfico 11 muestra que un 32 % de alumnas y 22 % de alumnos respectivamente han leído 1 libro de una muestra de 100 estudiantes del Plantel Centro Histórico durante el semestre 2016-2, es decir que de los 100 alumnos encuestados 18 no han leído un libro en un año, y el siguiente dato resalta que 27 alumnos solo han leído 1 libro, en suma, son 45 alumnos, casi la mitad de los encuestados no está acostumbrada a leer.

En el gráfico 7 Uso del tiempo libre por sexo, se encontró que las actividades que más desarrollan en ese tiempo libre de actividades escolares o laborales son leer y estar en compañía de sus amigos.

Dicho resultado de esta investigación contrasta con los estudios presentados en instituciones de Educación Superior (IES) del país México y España, donde se ve la particularidad de la globalización y del desarrollo de la industrialización, adonde la televisión, la computadora y el uso de las redes sociales, prevalece en los estudiantes.

Así como, el gráfico 6 Percepción del tiempo libre, muestra que no tiene el tiempo suficiente para realizar actividades, en cambio el gráfico 5 Horas de tiempo libre por sexo, demuestra que el 80 % tiene de 2 a 6 horas libres de actividades escolares y laborales, tiempo suficiente para ocuparlo en actividades como leer, realizar actividades deportivas o el realizar un curso adecuado a su carrera.

Los datos del gráfico 11 Número de libros leídos en el último año, contrasta con los datos arrojados en el gráfico 7 Uso del tiempo libre por sexo, donde se observa que las actividades que desarrollan en ese tiempo libre de actividades escolares o laborales, es leer y estar en compañía de sus amigos preferentemente.

Además, de los 100 alumnos encuestados 86 alumnos usan Facebook, 73 alumnos ven televisión de 0 a 10 horas, lo que resalta que acceder a esos medios

es lo más fácil de adherirse, al no tener alternativas que compitan en el uso del tiempo libre.

Destacando que la inclusión de un taller con actividades sociales, culturales o deportivas complementaria la inclusión a hábitos que desarrollen su potencial.

Lo anterior, sugiere mencionar algunas estrategias psicológicas para alcanzar Bienestar:

- Listar aquello que te gusta hacer y medir cuánto lo estás haciendo proponiéndote aumentar cada vez alcanzar mayor tiempo.
- Practicar la afiliación; buscar y compartir con amigos.
- Participar en ritos y actos religiosos o trascendentes (orar o meditar); ayudar, practicar el altruismo.
- Formularse metas de proyecto de vida y encaminarse a lograrlas.
- Ejecutar comportamientos 'positivos' como reír, tener y ejercitar *hobbys*, (actuar como si se estuviera feliz).
- No realizar 'esfuerzos mentales' por disminuir emociones y pensamientos negativos ya que ello correlaciona negativamente con felicidad (paradoja cognitiva) (Moyano, 2011, p.39)

Sin duda, estas son prácticas que ayudaran a pensar que se está haciendo y porque, en donde te encuentras y quien eres.

Quizá se deba de realizar un acercamiento hacia lo que se escucha en su entorno, por ejemplo: “mi hijo universitario ha escuchado a sus veinte años más música que la que escucharon mis abuelos en toda su vida, pero nunca ha entrado a una sala de conciertos” (Alfonso, 2013, p.174). A veces los estudios deberían de estar orientados a la inducción hacia estos eventos y su trascendencia por lo que aportan hacia el crecimiento de capital, que el camino se le da como un deber de acción.

Como antes los padres ejercían su influencia cultural hacia los hijos, ahora la universidad debe asumir ese roll para el propio desarrollo del alumno:

Damos por sentado que los Conciertos de Brandemburgo, El Mahabharata y El cementerio marino son, no sólo importantes, sino indispensables. Es decir, partimos de una noción patrimonialista de cultura (y museística, añadiría) y olvidamos la dimensión viva de la cultura en cuanto a un conjunto de prácticas que ayudan al individuo y las comunidades a construirse un sentido y, por ende, un proyecto de vida (Alfonso, 2013: 175).

El alumnado carece de este bagaje cultural, sugiero que se debiera de rescatar la opinión, el acercamiento a sus gustos y a sus preferencias para en base a ello proyectar una gama de oferta cultural, deportiva y social.

Debido a que los programas culturales de la universidad han sido rebasados y en consecuencia se encuentran en desfase de actualización, de intereses de la comunidad estudiantil, para ello un ejemplo de vanguardia es el siguiente estudio:

Consideramos que es necesario consolidar una de las políticas universitarias que establece el PDI 2006-2010 de la UAT, 'Universidad Saludable', la cual propone garantizar el bienestar y salud de la comunidad universitaria mediante el impulso y acceso de los estudiantes a actividades artísticas, deportivas y eventos culturales (Universidad Autónoma de Tlaxcala, 2006) (Lumbreras, 2009, p.9).

Donde se propone a que los estudiantes de nuevo ingreso un acercamiento a estas nuevas tendencias de promoción de la salud.

La tutoría a los recursadores y los estudiantes con dificultades, sobre todo en el primer año de la licenciatura, debería enfocarse especialmente en mantener la motivación, de tal manera que los alumnos encuentren sentido en el esfuerzo de continuar la licenciatura, disfruten sus actividades académicas e incrementen sus calificaciones: "Un entorno adecuado y el apoyo de especialistas podrían coadyuvar a solucionar las dificultades a las que se enfrentan los recursadores" (Hamui, 2012, p.112). En el gráfico 5 Horas de tiempo libre por sexo se observa que un 40 % de los estudiantes tienen 2 horas libres (fuera del tiempo de trabajo y el escolar) y otro 40 % tiene entre 2 a 6 horas. Tiempo acorde para desarrollar una

actividad deportiva, social, recreativa o cultural dentro del propio plantel, en relación a la propia infraestructura y el presupuesto destinado para ello.

En el gráfico 15 Práctica deportiva en tiempo libre por sexo, denota que no se desarrolla una actividad física en sus horas que no están laborando o en la escuela, de los cuales 64 alumnos no practican algún deporte, de los cuales destacan que 25 son varones y 39 son mujeres.

Dentro de las actividades deportivas que se deben de implementar son los deportes básicos de conjunto, como son el fútbol, el basquetbol el voleibol, estas actividades deportivas permiten establecer conductas, normas y valores.

Primero deben de ser abiertas para su práctica dentro de un programa que derive la participación de ellos, vinculándolo hacia el proceso de inducción al ingreso a la universidad.

Este propósito tendría varios momentos de justificación, como es que su incursión deberá de tener la capacidad de dar a conocer los fundamentos deportivos de cada disciplina, así como de la captura de talento deportivo para cada disciplina.

Además, permitirá que el alumnado tenga el acercamiento a una actividad programada y estructurada que con lleve a una iniciación deportiva. Dicha valoración se presentará mediante una batería de pruebas físicas, primeramente, después en cada deporte y así al final tener una valoración general, y una entrega de trabajo programado personal, ya sea para la conformación de integrarse a una disciplina deportiva o en la contemplación de ejercitarse de manera secuencial en el gimnasio de la escuela.

Lo anterior, debe de ser sometido a la creación de un área encaminada a diseñar, supervisar e incentivar la incorporación de actividades.

Así mismo, la inclusión de actividades deportivas permite él:

Saber iniciar relaciones de comunicación, regular las interacciones de dialogo, aportar las ideas propias, respetar las aportadas por otros, hallar mecanismo para la búsqueda de acuerdos, explotar soluciones en

colaboración con los compañeros, mostrar actitudes empáticas, o exteriorizar sentimientos de afecto y de amistad son algunos ejemplos de habilidades y actitudes que por una parte son necesarias en las actividades de cooperación y por otra se ven enriquecidas por la participación en estas actividades (Omeñaca, 2001: 87)

Si observamos que estos mismos aprendizajes suceden en el aula, donde se establecen los lineamientos que conllevan a la resolución dentro del grupo para el cumplimiento de los objetivos.

Si nuestra enseñanza se dio a través de procesos de actividades culturales como las que: “íntimamente relacionadas con la supervivencia, amenazada en un principio fundamentalmente por los fenómenos meteorológicos, los animales salvajes y el problema de alimentación” (Bugueda, 2007, p.13). En este proceso surgieron las herramientas necesarias, el acondicionar lugares más seguros, y así hasta llegar a nuestro mundo globalizado.

En nuestros días la complejidad se ha vuelto una verdadera tarea que no tiene fin. Tan solo veamos el desarrollo del lenguaje o el uso de acondicionar nuestro entorno y el del ambiente para nuestro propio beneficio, para nuestra propia seguridad y en la construcción del ser humano.

Donde la conducta de ayuda sea uno de los pilares de la enseñanza en las diferentes actividades que se desarrollen dentro de nuestra universidad, así por conducta de ayuda se entiende que es: “una conducta positiva que realiza para beneficiar a otro” (Garaigordobil, 1995, p.116). En el sentido de ayudar a los demás evitando el interés social que se le ha designado.

A la conducta de cooperación se le concibe como: “un intercambio social que ocurre cuando dos o más personas coordinan sus acciones para obtener un beneficio común, es decir, un intercambio en el que los individuos se dan ayuda entre sí para contribuir a un fin común” (Garaigordobil, 1995, p.116). Donde la ayuda en nuestro entorno solo genere el ámbito de ser un mejor ser humano.

Pero la conducta prosocial está por encima de estas dos concepciones anteriores, para entender ello: “la conducta prosocial se ha identificado más con la de altruismo, el tipo de comportamiento moral más elevado” (Moñivas, 1996, p.128). Están en la concordancia de estar por encima del juicio y de la consideración de ser justo.

Para ejemplificar lo anterior señalo lo siguiente:

Cuadro 4. Ejemplos de conducta prosocial

Conductas prosocial

- ✓ Ser miembro activo de movimientos sociales.
- ✓ Trabajar como voluntario en ONGs.
- ✓ Responder a campañas de ayuda.
- ✓ Ser solidario con la defensa de una causa.
- ✓ Tener una motivación por el trabajo más allá del dinero y el poder.
- ✓ Crear puestos de trabajo.
- ✓ Pagar los impuestos.
- ✓ Cuidar de familiares y amigos.
- ✓ Vivir con un anciano a cambio de alojamiento.
- ✓ Donar sangre.
- ✓ Cuidar del medio ambiente a través de movimientos ecologistas.
- ✓ Prestar ayuda en situaciones de emergencia.
- ✓ Comprender las razones del otro.
- ✓ Realizar las tareas domésticas en una familia o comunidad.

(Tomado de Moñivas, 1996, p.129).

Algunas de estas actividades tienen intereses comunes, sociales y otros en un contexto con las normas morales y éticas que determinan nuestro contexto político-social-cultural.

En la finalidad de saber utilizar a las actividades deportivas: “como elemento integrador de colectivos como inmigrantes, como herramienta para la prevención o deshabitación de drogodependencias, como elemento favorecedor de la recuperación y reinserción de delincuentes o como estímulo en personas con discapacidad” (Rodríguez, 2010, p.21). Me pregunto por qué nuestra universidad no instaura un programa de actividades acordes a la propia comunidad estudiantil.

Además, el deporte se ha utilizado en la psicología como: “tratamiento no farmacológico de estados depresivos, trastornos del sueño, ansiedad o estrés.

Igualmente se ha destacado el papel beneficioso de la actividad física sobre la salud mental de los ancianos” (Rodríguez, 2010, p.21). Entonces por qué no se utiliza el deporte como incentivo para controlar y estimular los índices de ansiedad que se generan cuando vienen los periodos de certificación o en su defecto hacia un mejor vigor.

Dentro de la definición de la salud expuesta por la OMS menciona que: “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”²² Para lograrlo se necesita acondicionar el Plantel Centro Histórico.

Sin duda, que este orden capitalista tiene el trasfondo de alineación, donde:

El resultado de este proceso opresivo no puede ser otro que una creciente dependencia de las masas, incluso hasta el punto de que estas perderían, sin oponer resistencia, las capacidades y fuerzas para iniciar movimientos emancipatorios capaces de constituir una conciencia de clase (Bourdieu, 1993, p.70-73).

En donde el orden de ideas en lo social se origina con un fin, un alcance y un esquema de una teoría propuesta hacia el fenómeno del deporte.

Así, Bourdieu, nos explica que:

Las acciones sociales están construidas a partir de la relación entre estructuras objetivadas en forma de instituciones, y el ‘*habitus*’ o sistema de disposiciones perdurables, es decir, estructuras sociales que nos proporciona nuestra subjetividad, y que están estrechamente relacionadas con las vivencias personales de cada uno (Bourdieu, 1993, p.65).

En la teoría del constructivismo que se integra en la estructura y en concordancia de la sociología, estas determinan las interacciones sociales que se dan.

No obstante, el *habitus*, para Bourdieu es:

²² Notas: Concepto de salud OMS en: <http://www.elblogdelasalud.es>

En forma expresiva de estructuras sociales que se graban en nuestro cuerpo y mente por medio de una interiorización de la exterioridad social. Las instituciones, por el contrario, entran a formar parte de relaciones particulares entre ellas y los individuos que las frecuentan, constituyéndose así un campo o esfera social que cobra autonomía, intereses y recursos propios (Bourdieu, 1993, p.66).

En este campo está el trabajo y la producción, donde la batalla no está legitimada en franca lucha, sino que conlleva un trasfondo cultural, económico y donde el capital está a la orden de dominar, como diría Bourdieu, esta batalla no es en un campo, sino que se da en varios campos.

Dentro de estas áreas de conocimiento, se encuentra lo que nos menciona Bourdieu, que los campos profesionales necesitan de gente: “dotada de los *habitus* que implican el conocimiento y reconocimiento de las leyes inmanentes al juego, de lo que está en juego, etcétera” (Bourdieu, 2002, p.119). Una dependencia de necesidades, de establecer el rigor que maneja los ideales de ese campo.

Bourdieu ejemplifica y menciona que:

Toda la gente comprometida con un campo tiene una cantidad de intereses fundamentales comunes, es decir, todo aquello que está vinculado con la existencia misma del campo; de allí que surja una complicidad objetiva que subyace en todos los antagonismos (Bourdieu, 2002, p.21)

También el de trabajar en forma colaborativa con la firme idea de que a nadie se le discrimina, a nadie se le hace a un lado y de que a todos les corresponde un lugar dentro de lo que implica el desarrollo de una actividad deportiva.

Proponer soluciones a problemas con una posición crítica para el uso de la información y nuevas tecnologías, permite estar a la vanguardia en el uso responsable y racional.

Conformar a un profesional ético donde la argumentación racional sea profunda y amplia, es una respuesta a la comunidad que la solicita.

Encauza cualquier tema a un nivel elevado de abstracción, como es la realidad, verdad, belleza, etcétera; con una condición de respuesta a un entendimiento de demanda actual.

Enfatizar en la instrucción e impartir conocimientos en una nutrición adecuada, en los componentes energéticos del proceso fisiológico del entrenamiento. Así como, en el análisis de situaciones escolares que conlleven aun bien proceder del uso de los valores éticos y morales dentro del plantel. Y subrayar la importancia del desarrollo de la preparación física en educación para la salud.

Trabajar y realizar investigaciones con otras instituciones y en relación con otros campos de estudio enriquece el campo del propio estudiante.

La necesidad de crear profesionales que fomenten el análisis, la reflexión y la progresión del propio ser humano, a través de la historia permite la vinculación con el surgimiento y el avance propio e histórico de la sociedad.

Formar estudiantes que adquieran la creatividad y la posibilidad de sujetarse a la vida cotidiana, determinando los efectos que se tiene por un ser, un ser humano, que piensa, siente y reflexiona ante los hechos, los cambios que teniendo en cuenta la responsabilidad de vivir, escribir, investigar y publicar sea la que se determina más allá del bien común.

Ante ello es necesario alimentar de profesionales que deriven en la integración, investigación, construcción, argumento, y dialéctica, de la historia que es inherente al ser humano, así como la ética a su propio existir.

El fin es hacer que el estudiante adquiera y a su vez, él mismo desarrolle sus propias habilidades y conocimientos, con la utilidad de que le sirvan la propia construcción del mismo, de una manera completa.

Y por último el que los integrantes de los equipos estuvieran consolidados por los dos géneros, estableciendo un orden de comportamiento cordial y sobre todo íntegro de colaboración y esparcimiento claro.

Para finalizar, Dewey establece que por medio de la educación se puede llevar a la construcción del sujeto; en este transitar de experiencias es como se reflexiona y se constituye por sí mismo un individuo, además de la propia interrelación con los diferentes ambientes sociales en que convive; en el reconocimiento de cómo soy un Promotor de salud y como me conformé a través de la visión de estos autores para la construcción de esta investigación.

Además, el Promotor de la salud de acuerdo a su perfil profesional, debe de estar dentro del ámbito de la modernidad, y debe de poseer conocimientos en relación hacia la comunicación, en la planificación y presentación de su trabajo en grados de manejo y uso de información, voz, presentaciones y las herramientas didácticas que sirven para darse a entender.

Hay una gama de ciencias que ayudan a la disciplina del estudiante a seguir en la vanguardia de sus conocimientos y en la implicación de sus aportaciones, en esta transversalidad de conocimientos, se encuentran los campos profesionales, de los cuales Bourdieu nos señala como el origen mismo del *habitus* en el campo de operación de acuerdo con las necesidades del propio campo y de sus propios interesados.

Dentro del campo, está el egresado de una carrera profesional, el cual está determinado a estudiar, a seguir los lineamientos de enseñanza, de comportamiento, de aplicación, de costumbre y prácticas que se necesitan para cubrir el perfil que se necesita para ser aceptado, para ser consolidado, para ser reconocido.

En esta reproducción de creencias, de pensamiento, de lenguaje, de costumbres, está implícito el concepto de *habitus* de Bourdieu, en el cual se distingue por la socialización, por la interiorización y por la reproducción de lo que demanda la clase dominante como necesario.

Todo este cúmulo de ideas, transforman el aprendizaje del educando, interviniendo el área de estudio, los profesores, el tiempo y el contexto en donde se llevan dichos aprendizajes.

En este ámbito de enseñar, está la docencia, que implica que el aprendizaje no se puede medir a través de una prueba, de un examen, de una valoración; porque el aprendizaje, como la docencia, como la verdad, está en el campo de la no medición; es decir se salvan del dominio científico y en ocasiones de la valoración del ser humano.

Sin dejar, que el proceso afectivo e implícito, no separe lo que existe en el campo de los códigos morales, éticos y sobre todo en el campo profesional; en donde, la interrelación del ser experto, lo lleva a uno a determinar, el bien común, al bienestar personal, el de distinguir el esparcimiento limpio, el de instaurar un comportamiento ejemplar.

A su vez se necesita la construcción de una biblioteca con un acervo que incluya todos las actividades culturales, deportivas, recreativas y sociales de todas las publicaciones. Ya que en la actualidad la iniciativa podría surgir a través de la conformación de una asociación que logre reunir a profesionales de cada Colegio para que cada experto en cada especialidad vierta el material que se necesita para su consolidación y conformación.

Conclusiones

En esta investigación se encontró similitudes de los estudiantes del plantel Centro Histórico utilizan su tiempo libre en estar en compañía de sus amigos en cervecerías o discotecas, además de ver televisión cuando están en su casa, y en un 85 % de la población encuestada prefiere usar las redes sociales como Facebook, se encontraron similitudes con la preferencia de otras universidades de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico, de la Facultad de Economía Contaduría y Administración de la Universidad Juárez del Estado de Durango (FECA-UJED), Universidad Autónoma de Tlaxcala, estudios que coinciden con los estudiantes almerienses y de la Universidad de Huelva en España

En estudios similares los estudiantes de la Universidad Veracruzana son semejantes a los alumnos de otras IES, como la Universidad Autónoma del Estado de México y en la Universidad Autónoma de Nuevo León, entre otras, y los resultados han sido similares.

En cuanto a las preferencias sociales, deportivas y culturales en el uso del tiempo libre de los estudiantes del plantel Centro Histórico, se encontró que la mitad de los estudiantes no realiza ninguna actividad, a su vez la otra mitad de la población encuestada está desarrollando una actividad artística, como fotografía, leer poesía, pintura; así como actividades culturales como canto, danza, música, leer; actividades recreativas como tejer, jugar, jugar canasta, pasear en bicicleta, y actividades deportivas como jugar futbol, ir al gimnasio, BMX, jugar basquetbol, correr, defensa personal, nadar.

Por su parte, el autor Bourdieu mediante sus lecturas me llevó al proceso de análisis y reflexión; además entendí los diferentes campos que conforman en relación con la enseñanza; también el de establecer que dentro de esos campos que se interrelacionan, están el de la escuela, enseñanza, lenguaje y la delimitación de interiorizar en el orden de ideales para su propia reproducción.

Así entendí el concepto de *habitus*, como la relación entre la sociedad y las diferentes prácticas que conllevan al campo intelectual.

Encontré que la relación de trabajo y sujeto se conjuga en la explotación de él mismo, a través de la historia se enseña la relación de los medios de producción y su uso, el beneficio al dueño y la esclavitud del trabajador.

Hoy en día el trabajo de oficina demanda 8 horas laborales, pero intrínsecamente estos horarios demandan hasta 10 o 12 horas, lo cual implica hasta en ocasiones llevarse a realizar el trabajo a terminar o continuar en casa sumando hasta 2 o 4 horas o las que se delimiten en el plano de la exigencia de entrega.

Si se suman las horas de traslado y regreso, las que demandan en realizar actividades en casa y su relación de familia se limitan a un espacio y un tiempo que no alcanza, ya que se deben de sumar las 8 horas de dormir para estar listos al siguiente día para trabajar.

En relación al género, la mujer que ahora ya se suma a salir a trabajar, sus tareas son las mismas que las del hombre, sin embargo, ellas, debe de cubrir las tareas del hogar, como son: limpieza de casa, lavar ropa, hacer de comer, asear, vestir, alimentar y realizar actividades académicas y/o escolares de los hijos, además de las de su cónyuge.

Así que los tiempos del hombre y la mujer que trabajan hoy en día no tienen tiempo libre, se vive en una esclavitud similar a la de los tiempos de nuestra propia historia.

Como promotor de la salud entiendo que para poder sumar ante esta causa de enfermedad actualmente, sería prudente el de realizar jornadas de información del estrés laboral que se genera, de la consecuencia de las posturas y de trabajos mecánicos que conllevan al deterioro del cuerpo, las consecuencias que se suman de no tener tiempo para poder comer saludablemente, llevar a cabo una práctica o actividad placentera, las relaciones de familia y personales, etcétera, que lleven a la atención de una para después solucionar o enfrentar la siguiente.

La enfermedad y el proceso que se vive con un enfermo, sirve de ejemplo para manifestar y entender que el proceso hacia la muerte, en una vida que se vuelve más longeva, serviría para poder entender los procesos físicos en su deterioro, el de solicitar servicios de promoción de salud y no los de atención terminal, cirugías invasivas, la alta administración de fármacos, y porque no reivindicar el derecho de decidir a vivir con autonomía y dignidad hacia la muerte.

La promoción de la salud empodera al sujeto en sus discursos y prácticas, a través de la creación de programas. Diseño de materiales didácticos, la visión de proponer legislaciones, transformar escenarios.

La promoción de la salud tiene la facultad de intervenir exhibiendo en el otro, lo que sucede es resultado de percibir, sentir y pensar; el promotor se manifiesta para propiciar en el otro la claridad de lo que es, y entonces sumarse como referente en la creación de ambientes de salud.

La promoción de la salud me permite dentro de su practica el producir un cambio por medio de las actividades de la vida estudiantil para cambiar su realidad. Como fue la que se realizó en mí en el curso de la carrera, siendo uno al ingresar y transformado en este momento de consolidar los aprendizajes.

Donde, propongo establecer una parte del presupuesto del Plantel para adecuar espacios en aulas donde se puedan desarrollar actividades culturales, de activación física, deportivas y sociales.

La promoción de la salud establece la modificación de los espacios pedagógicos a través de la modificación y adecuación, además de autoconstruir al sujeto y en consecuencia elevar los niveles de salud, siendo un equilibrio en las relaciones de poder de la sociedad y entre los sujetos sociales para su desarrollo.

El de proponer actividades para reducir su uso y en consecuencia el exponer las consecuencias derivadas del abuso en tiempo en las redes sociales. Así como, el de informar de las consecuencias y repercusiones en el campo de la salud del abuso en el uso del Internet y las redes sociales.

La visión del promotor de la salud establece al ser humano como un ser biopsicosocial en el desarrollo de funciones únicas, y establece que en el ejercicio de estas funciones transforma la naturaleza simbólica. Como sería el de crear un departamento que desarrolle, cree, supervise, incentive y promueva actividades acordes a las necesidades de los alumnos y de la propia infraestructura.

La promoción de la salud me permite reconocer las capacidades evolutivas del ser humano, a través del deseo para ir a la acción y de la experiencia en el proceso de construir y construirse para continuar en este proceso de desarrollo.

En esa misma comprensión y entendimiento el promotor de la salud entiende que la representación humana de lo enfermo o lo sano, es la que define el no perder de vista los procesos, eventos o situaciones dentro del ser biopsicosocial. Es decir, a través de entender que decide cómo transformar, construir o reconstruir ambas naturalezas.

A manera de propuesta e inclusión de actividades culturales, deportivas recreativas o sociales durante el semestre de integración, con la finalidad de afianzar y consolidar la identidad de nuestra universidad.

Lo anterior, a la contratación de un coordinador de esta área estableciendo sus funciones encaminadas a promover, supervisar, organizar y la asistencia a eventos culturales, deportivos, recreativos y sociales.

A través de la promoción de la salud entendí que es una práctica que acompaña al ser humano para su adaptación como especie, así ahora gracias a esa capacidad de pensar en el futuro, de apasionarme de creatividad, no puedo de dejar de ver hacia el interior de la creación humana, permitiendo crear caminos para facilitar los saberes en salud que pueden ser distribuidos y apropiarlos a mis compañeros.

Esa es una de las razones de él porque realice esta investigación para no dejar en lo aparente los hábitos y tendencias del uso del tiempo libre de mis compañeros.

A su vez, la promoción de la salud me permito establecer que cuando uno se reconoce, sufre un cambio, el de ser resistente a la desesperanza, y con ello

comencé a crear opciones y un futuro de mí, de mi cuerpo y claro de mi entorno, de mi ser y de mi propia historia.

Es así, que considero que el mejor legado que puedo dejar a mi universidad, a mis compañeros, a toda esta comunidad, es el de realizar una actividad recreativa, deportiva cultural o social. Para que dentro del descubrimiento de su práctica y desarrollo les permita expresar e identificarse para el desarrollo de su creatividad.

También, prevalece el darse una oportunidad para conocer realmente una práctica y de acuerdo a ella, poder vincularse a la transformación de sí mismo. cuando uno inicia una actividad como la pintura, el dibujo o la de escribir. En un principio parece no tener una dirección, sin embargo, la dirección se descubre con el tiempo y el espacio, la propia evolución y la manifestación de dejar fuera las dudas permite acercarse a su propio yo, a ese que se encontraba reprimido, atado o simplemente alejado.

Todo ello, lo podemos entender con la manifestación de la naturaleza simbólica (poder, dinero, valores, historia), que delimita y atrapa para sujetar al ser y no poder manifestar al yo.

Es decir, la promoción de la salud te incita a tomar control y dignificarse humanamente, para ello es necesario la transformación del entorno, que sirva como un espejo en el cual no me quiero ver, y en la recuperación de la esperanza requiere el romper con los mitos, el pasar de la inconsciencia a la conciencia, de esa impotencia a dignidad y del fatalismo a la pasión.

Es así que el aprendizaje y andamiaje de la promoción de la salud está en el atender dos frentes, como son las agresiones y obstáculos establecidos por los poderes y orientar a los sujetos que la esperanza los ha abandonado.

Que mejor es, el poder acercar a los saberes de la salud a través de actividades que dignifiquen a los alumnos, los hagan sentirse plenos en el desarrollo de las mismas, y que en el descubrimiento de las mismas encuentren el gozo de su práctica y por ende el nutrirse de avances en el saber de la salud.

A través de la promoción de la salud entendí la relación entre mente y cuerpo a través del deporte, somos seres biopsicosociales, los cuales no necesitamos de otras sustancias para poder estimular o relajar al cuerpo a un estado de bienestar.

Las endorfinas que se generan por medio de la actividad física, inciden en el sistema nervioso central, producen sensaciones de relajación y felicidad, la activación física permite este proceso fisiológico, activando la segregación de hormonas como la serotonina (menos altibajos emocionales), la adrenalina (promueve la motivación y rendimiento) que favorece la regulación del cortisol (estrés y peso corporal) y la dopamina (sensación de bienestar), invisible para nosotros, pero de equilibrio para la mente.

Los beneficios de realizar deporte inciden en la prevención de desequilibrios psicológicos, además de aumentar la autoestima, autoconfianza, mejora la memoria, proporciona estabilidad emocional, mejor funcionamiento intelectual e independencia.

En este sentido la promoción de la salud se sobreentiende que la salud no debe de ser comprendida solo en la función del cuerpo y en el bienestar que se tiene, sino de la capacidad para usar las capacidades humanas y transformarse.

Se propone el incluir en la encuesta de ingreso a la universidad un apartado que destaque preguntas relacionadas hacia qué actividades deportivas, culturales, recreativas y sociales son las de preferencia, gusto y desarrollo del propio alumno

En el que se abarque a todos los planteles y se sume este programa para la conformación propia de cada uno de ellos.

Con la idea de vincular y capturar a alumnos que se incluyan en la creación y consolidación de actividades propias de desarrollo de las distintas áreas ya mencionadas.

Además, de sumar a los demás planteles de la UACM a esta labor, con la idea de ocupar su tiempo libre fuera de trabajo y laboral en el propio desarrollo del alumno.

Con lo anterior el propiciar un desarrollo integral e ideal de un profesional egresado de la UACM.

A su vez, el de servir como plataforma para la conformación de un estudiante con bases sustentables de hábitos deportivos, culturales, recreativos y sociales que lo asocien a ser modelo de enseñanza en su entorno familiar.

La propuesta de solicitar y gestionar el acceso al parque Gilberto Owen, por medio de las autoridades del plantel para el desarrollo de prácticas deportivas, dicho parque se encuentra a una cuadra de las instalaciones.

La propuesta de acondicionar la azotea del edificio de Fray Servando Teresa de Mier No. 92, adecuando aulas para el desarrollo de actividades recreativas, sociales y culturales.

Además, de que estas aulas pueden ser multiusos, es decir que sirvan como espacio para la integración y conformación de talleres, exposiciones, etcétera.

Referencias

1. Abbagnano, N. (1993). *Diccionario de Filosofía* D.F., México: Fondo de Cultura Económica.
2. Salvador Llivina, T. (2009) *Adolescentes y jóvenes: ocio y uso del tiempo libre en España*. Pozuelo de Alarcón, España: Estudios y Consultoría en Promoción de la Salud, Mingo y Velasco.
3. Moñivas, A. (1996). *La conducta prosocial*, en: Cuadernos de Trabajo Social no. 9. Madrid, España: Ed. Universidad Complutense.
4. Guzmán, A. y Rommel, S. (2013). *Usos del tiempo y consumo cultural de los estudiantes universitarios*. D.F., México: Dirección de medios editoriales.
5. Alonso, J. (2005). *Manual para elaborar el proyecto educativo de la institución escolar*. D.F., México: Editorial Plaza y Vales, S.A. de C.V. D.F.
6. Moreschi C., Romero E. y Coppola R. (2000). *Aproximándonos a la problemática del tiempo libre*. Mendoza, Argentina: Licenciatura en Tiempo Libre para el Deporte y el Turismo de la Universidad Nacional de Cuyo.
7. Breilh, J. (2002). *De la vigilancia convencional al monitoreo participativo*. Centro de Estudios y Asesoría en Salud. Salvador, Brasil: Centro de Estudios y Asesoría en Salud (CEAS).
8. Boltvinik, J. (2005). *Ampliar la mirada. Un nuevo enfoque de la pobreza y el florecimiento humano*, tesis para obtener el doctorado en ciencias sociales. Jalisco, México: Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social (CIESAS)-Occidente.
9. Bourdieu, P. (2002). *Campo de Poder, Campo Intelectual*. Tucumán, Argentina: Editorial Montessor.
10. Bourdieu, P. (2008). *El sentido práctico*. Madrid, España: Editorial Siglo XXI de España Editores, S.A.

11. Brinnitzer, M. (2008). *Juegos y técnicas de recreación*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Bonum.
12. Bugueta, D. (2007). *La cultura normativa prolegómenos para una definición del Derecho*. D.F., México: Editorial UNAM.
13. Caballero terrateniente: Información consultada en:
<http://lahistoriadeldeluniverso.blogspot.com/2018/02/las-clases-sociales-en-el-siglo-xvi.html>.
14. Castillo, E. (2009). *Ocupación del tiempo libre del alumnado en la universidad de Huelva*. Huelva, España: Revista de Ciencias del Deporte. Choque, S. (2000). *Actividades de animación para la tercera edad*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
15. Información consultada en: Tríptico actividades deportivas, UACM, Coordinación de Servicios Estudiantiles: (https://portalweb.uacm.edu.mx/uacm/Portals/2/UNISALUDABLE/tri%CC%81ptico_web.pdf), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
16. Coordinación de Extensión Universitaria Actividades Deportivas y Recreativas UAM. Información consultada en: (http://www.izt.uam.mx/ceu_dep/), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
17. Declaración Universal de Derechos Humanos, Artículo 27; Información consultada en: (http://www.un.org/es/documents/udhr/index_print.shtml); el día 28 de octubre del 2015, 23.15.
18. Departamento de Cultura Física y Deportes UPN. Información consultada en: (<http://deportes.upnvirtual.edu.mx/>), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
19. Ruiz, F., García, M. y Hernández, A. (2001). *Disponibilidad de tiempo libre, del alumnado almeriense de enseñanza secundaria postobligatoria y de segundo ciclo de la Universidad de Almería, y tipos de actividades con que lo ocupan*. Buenos Aires, Argentina: Revista Digital.
20. Dirección de Desarrollo y Fomento Deportivo IPN. Información consultada en: (<http://deportes.ipn.mx/>), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.

21. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas UNAM. Información consultada en: (<http://www.unamglobal.unam.mx/?tag=direccion-general-de-actividades-deportivas-y-recreativas>), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
22. De Juanas, A. (2014). *Educación social en los centros penitenciarios*. Madrid, España: Editorial UNED.
23. Dewey, J. (2004). *Democracia y educación*. Madrid, España: Editorial Morata, S.L.
24. Dewey, J. (2004). *Experiencia y educación*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva, S.L.
25. Economía política II. Capítulo 13 de El Capital: "Maquinaria y gran industria". Ensayo. P. 12. PDF. <https://edoc.pub/capitulo-13-de-el-capital-maquinaria-y-gran-industria-pdf-free.html>.
26. Información consultada en: (<http://www.efdeportes.com/>), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
27. El Capital. Tomo I: "El Proceso de Acumulación Capitalista" Karl Marx. P. 707. PDF. <file:///D:/kmarx0010.pdf>
28. [Calderón, D. \(2010\). *El Desafío de las Brechas Estado de la Educación en México 2010*. D.F., México: contraloría del poder legislativo.](#)
29. [José Luis Jasso Medrano, Fuensanta López Rosales y Rolando Díaz Loving. *Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*. Facultad de Psicología, UNAM. \(2017\). \[http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11_AIPRR_Co nducta_adictiva_a_las_redes_sociales.pdf\]\(http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11_AIPRR_Co nducta_adictiva_a_las_redes_sociales.pdf\)](#)
30. EL TIEMPO LIBRE Y LA AUTONOMÍA: Y LA AUTONOMÍA: UNA PROPUESTA ELSIE MC PHAIL FANGER. PDF. P. 83-105. <http://148.202.18.157/sitios/publicacionesite/ppperiod/laventan/ventana9/ventana9-4.pdf>.

31. etimologias.dechile.net
32. Fernández, M. (2004). El impacto de la enfermedad en la familia. D.F., México: Facultad de Medicina, UNAM.
33. Fortich, M. (2012). *Elementos de la teoría de los Campos de Pierre Bourdieu para una aproximación al derecho en América Latina: consideraciones previas*. Bogotá, Colombia: Verba Iuris.
34. Garaigordobil, M. (1995). *Psicología para el desarrollo de la cooperación y de la creatividad. Descripción y evaluación de un programa de juego para cooperar y crear en grupo*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer.
35. Gómez, S. 2012. Metodología de la investigación. Edo. de México: Editorial Red Tercer Milenio S.C.
36. Gerlero, J. (2005). *Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: Lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación. Universidad Nacional del Comahue. Argentina*. I Congreso departamental de recreación de la Orinoquia colombiana, Villavicencio, Meta.
37. Guerra, E. (2010). Las teorías sociológicas de Pierre Bourdieu y Norbert Elias: los conceptos de campo social y *habitus*. Estudios Sociológicos, vol. XXVIII, núm. 83, mayo-agosto, 2010, pp. 383-409.
38. Hernández, H. XVI Congreso Internacional sobre Innovaciones en Docencia e Investigación en Ciencias Económico Administrativas. El uso del tiempo libre una actividad extracurricular u ocio. Universidad Juárez, Estado de Durango. P. 21. PDF.
39. Hinterland: Información consultada en: <https://www.globalnegotiator.com/comerciointernacional/diccionario/hinterland/>.; el día 10 de marzo de 2019. A las 09:33.
40. Honoré, C. 2006. Elogio de la lentitud: un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad. Barcelona, España: Editorial RBA Libros, S.A.
41. Informe de actividades 2014-2015. Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México, D.F., Primera edición, 2015. P. 190. PDF.

https://portalweb.uacm.edu.mx/uacm/portals/0/vida_institucional/2015/vinculo/informe_2014-2015_w.pdf.

42. Informe de actividades 2015-2016. Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México, D.F., Primera edición, 2016. P. 152. PDF. https://portalweb.uacm.edu.mx/uacm/Portals/4/INFORMES/informe%202015-2016_baja.pdf.
43. Informe de actividades 2016-2017. Universidad Autónoma de la Ciudad de México, México, D.F., Primera edición, 2017. P. 174. PDF. https://transparencia.uacm.edu.mx/oip/Portals/0/Nueva_Ley_de_Transparencia/Articulo_121/Fraccion_XXXI/Informe_Rectoria_2016_2017.pdf.
44. Kelly, W. (1982). *Psicología de la educación*. Madrid, España: Editorial Ediciones Morata, S.A.
45. Larroyo, F. (1976). *La ciencia de la educación*. D.F., México: Editorial Porrúa, S.A.
46. Leys, S. (1998). *Analectas*. Madrid, España: Editorial EDAF, S.A.
47. López, N. y Sandoval, I. (2006). *Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa*. Guadalajara, México: Sistema de Universidad Virtual, Universidad de Guadalajara.
48. Lucas, M. (2007). *Como ocupar el tiempo libre*. Bogotá, Colombia: Editorial San Pablo.
49. Lumbreras, I. (2009). *Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención*. D.F., México: Revista Digital Universitaria.
50. Méndez, I. (1996). *El protocolo de investigación*. D.F., México: Editorial: Trillas.
51. Meneses, Julio. 2016. *El cuestionario*. Barcelona, España: Universidad Oberta de Catalunya.

52. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. (2004). *Servicios socioculturales: la cultura del ocio*. España: Editorial Secretaria General Técnica.
53. Muñoz, J. (2006). *Sociobiología pseudociencia Para la hegemonía capitalista*. D.F., México: Editorial UNAM. D.F., México.
54. Nett, M. y col. (2005). *Diversidad cultural: el valor de la diferencia*. Santiago, Chile: Editorial LOM Ediciones.
55. Omeñaca, R. (2001). *Explorar, Jugar, Cooperar*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
56. Lizalde, E. (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte. Deporte en la Universidad*. España: Presidencia de Gobierno.
57. Pérez-Haro, S. (2016). Integrante de *Las Constituyentes CDMX Feministas*, presento la Iniciativa de Decreto hacia un *Sistema Público de Cuidados para la Ciudad de México*. Ciudad de México, México.
58. Mendía, R. (1991). *Principios pedagógicos del tiempo libre. Corrientes de pensamiento*. Infancia y sociedad.
59. Rangel, L. y Ochoa, M. (2012). *El tiempo libre de los estudiantes universitarios de la Facultad de Comercio y Administración de Tampico*. Tamaulipas, México: Ciencia, UAT.
60. Reyes, B. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación en las ciencias sociales*. Veracruz, México: Editorial Universidad Veracruzana.
61. Rodríguez, M. (2010). *Métodos de investigación*. Sinaloa, México: Editorial Universidad Autónoma de Sinaloa.
62. Rodríguez, V. (2010). *Visión y deporte*. Barcelona, España: Editorial Glosa, S.L.
63. Ruiz, J. y García, M. (2005). *Hábitos físico-deportivos de los almerienses en su tiempo libre*. Almería, España: Editorial Universidad de Almería.

64. Sandoval, H. (2010). *Impacto de las enfermedades crónicas en las poblaciones pensionadas*. D.F., México: Instituto Nacional de Salud Pública.
65. Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. D.F., México: Editorial McGraw Grill.
66. Sarukhán, J. (1995). *Seminario: Importancia del uso del tiempo libre*. D.F., México: Editorial UNAM.
67. Soriano, R. (2008). *Como se escribe una tesis*. Córdoba, España: Editorial Berenice.
68. Souriau, E. (2010). *Diccionario Akal de Estética*. Madrid, España: Editorial Ediciones Akal, S.A.
69. UACM. (2019). *Tríptico actividades deportivas*. D.F., México: UACM, Coordinación de Servicios Estudiantiles.
70. Velasco, D. (2000). *Habitus, democracia y acción popular: la sociología de Pierre Bourdieu aplicada a un estudio de caso*. Jalisco, México: Editorial ITESO.
71. Zorrilla, S. y Torres, X. (1992). *Guía para elaborar la tesis*. D.F., México: Editorial Mc Graw Hill.
72. La Real Academia. (2015). *Diccionario de la Real Academia*. Recuperado de: <http://lema.rae.es/>
73. Neoliberalismo. (2015). Recuperado de: <http://www.ciepac.org/neoliberal/esp/neoliberalismo.html>
74. Información consultada en: (http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/listaTematico.jsp?tema=95&todos=sj); el día 2 de octubre del 2015, 23.00.
75. Información consultada en: (http://www.cis.es/cis/export/sites/default/-Archivos/Marginales/2380_2399/2397/cues2397.pdf); el día 5 de octubre del 2015, 10.25.

76. Información consultada en: (<http://www.csd.gob.es/csd/sociedad/encuesta-de-habitos-deportivos/encuesta-de-habitos-deportivos-2005/2-tiempo-libre-actividades-de-ocio-y-deporte>); el día 1 de octubre del 2015, 07.10.
77. Información consultada en: (http://www.ict.edu.mx/acervo_bibliotecologia_escalas_escalas%20likert-thust.pdf); el día 30 de octubre del 2015, 23.45.
78. Información consultada en: (<http://www.elblogdelasalud.es/definicion-enfermedad-segun-oms-concepto-salud/>; el día 1 de marzo de 2016.), el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
79. Citas. Información consultada en: (<http://www.proverbia.net/citastema.asp?tematica=76>); el día 28 de marzo del 2016, 23.15.
80. Citas. Información consultada en: <https://genial.guru/inspiracion-gente/15-frases-celebres-de-mahatma-gandhi-78655/>; el día 27 de marzo de 2018. A las 18:26.
81. Citas. Alienación, información consultada en: https://www.webdianoia.com/contemporanea/marx/marx_fli_alien.htm; el día 10 de marzo de 2019. A las 09:33.
82. Citas. skhole, información consultada en: <http://diccionario.sensagent.com/SKHOLE/es-es/>; el día 10 de marzo de 2019. A las 09:33.
83. Información consultada en: (<http://www.un.org/>); el día 28 de octubre del 2015, 23.15.
84. Salud, información consultada en: (<http://www.elblogdelasalud.es/definicion-enfermedad-segun-oms-concepto-salud/>); el día 1 de marzo de 2016.

Anexo 1

Cuestionario prueba.

1. ¿Qué actividades realizas cuando estas en el plantel?
2. ¿Qué actividades realizas cuando no estás en clase?
3. ¿Qué actividades realizas cuando no llega el maestro a clases?
4. ¿Qué actividades realizas los fines de semana?
5. ¿Qué actividades realizas por las noches?
6. ¿Qué actividades realizas en vacaciones?

Anexo 2

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDADES

Edad _____ Sexo _____ Turno _____

Carrera _____

A) ¿Cuántas horas por día no estás trabajando o en la escuela?

- Ninguna
- Menos de dos horas
- Entre dos y seis horas
- Más de seis horas

B) ¿Qué haces cuando no estás trabajando o en la escuela?

- Leo un libro, revista o periódico
- Me encuentro con amigos o familiares
- Salgo de compras
- Voy al cine o veo televisión
- Realizo actividades deportivas
- Otro

C) ¿Tiene alguna clase de *hobby*?

- Sí
- No

D) Si respondió que SI la pregunta anterior, ¿cuál es su *hobby* y hace cuánto que lo practicas?

E) ¿En promedio cuántas horas semanales destinas a la realización de tu *hobby*?

- Menos de una hora
- Entre una y cinco horas
- Más de cinco horas semanales

F) ¿Practicas tu *hobby* en forma individual o con otras personas?

- Sólo
- En compañía

G) ¿Consideras que tienes bastante tiempo fuera del trabajo o la escuela?

Sí, suficiente Sí, demasiado No

H) ¿Con quién pasas la mayor parte del tiempo cuando no estás en el trabajo o la escuela?

Puedes marcar varias opciones.

- Con mis padres y hermanos
- Con otros familiares (abuelos, tíos, primos etc.)
- Con mis amigos
- Normalmente estoy sólo

I) Cuando no estás en el trabajo o la escuela usas...

- Tuenti.
- Facebook
- Twitter
- Instagram

J) ¿Cuál de las opciones anteriores es la que más usas? _____

K) ¿Practicas deporte cuando no estás en el trabajo o la escuela?

Sí No

L) ¿Dónde te gusta más ir de vacaciones? Puedes marcar varias opciones.

- Ir a la montaña
- Ir a la playa
- Viajar a otros lugares
- A ningún sitio. Me gusta hacer lo que hago normalmente.

M) ¿Qué haces los fines de semana cuando te reúnes con tus amigos? Puedes marcar varias opciones.

- Voy a las discotecas, cervecerías...
- A veces consumo sustancias adictivas (drogas)
- No suelo salir los fines de semana con los amigos
- Otras actividades: _____

N) ¿Dónde acostumbras estar cuando no estás en el trabajo o la escuela?

- Casa
- Lejos de tu residencia
- Algún lugar cercano a tu hogar

O) ¿Qué te gusta hacer cuando no estás en la escuela o en el trabajo?

- Actividad física
- Poco esfuerzo físico
- Una combinación de ambas
- Ningún esfuerzo físico

P) Aproximadamente y por término medio, ¿cuántas horas semanales dedicas a ver la televisión?
_____hrs

Q) ¿En cuál de las siguientes situaciones te encuentras?

- Tienes novio/a formal
- Ahora no tienes novio/a formal

- Hasta ahora sólo has tenido relaciones afectivas pasajeras
- Nunca has tenido una relación afectiva especial con un chico/a

R) Excluyendo los libros de texto, ¿cuántos libros has leído en los últimos doce meses?

_____ libros

S) ¿Cuáles fueron?
