Artículo

Ediciones Montoya

Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya

Gestión del tiempo libre en niños y adolescentes: una experiencia en el hogar de día con estudiantes del Profesorado de Educación Física[1]

Leisure time management among children and adolescents: an experience at a day center with Physical Education teacher training students

Juan Esteban Machado [a*]

[(a)] Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya (ISARM). Profesorado de Educación Física.

1 Artículo elaborado a partir de la tesis de posgrado para alcanzar el título de Magíster en Didáctica de la Educación Física. Facultad de Humanidades y Artes, Universidad Nacional de Rosario (UNR). Marzo 2026. Dirigido por el Dr. Alberto Sergio Fenocchio.

* *Correspondencia:* Mgtr. Juan Esteban Machado. Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya. Sede Campus "Monseñor Kemerer". Avenida Justo José de Urquiza 6700. Posadas, Misiones. Argentina.
Correo electrónico: juanelprofe1571@gmail.com

Resumen

Antecedentes
El uso pedagógico del tiempo libre constituye una dimensión relevante del desarrollo integral de niños y adolescentes, especialmente en contextos de vulnerabilidad social donde propuestas lúdico-recreativas pueden favorecer su participación e inclusión, mejorar la autoestima y las habilidades sociales.

Objetivo
Promover en los niños y adolescentes del hogar de día la autogestión del tiempo libre mediante propuestas lúdico-recreativas que favorezcan el desarrollo integral de las dimensiones motriz, cognitiva, social, afectiva y creativa.

Método
Se desarrolló una intervención pedagógica en un contexto no formal, con un enfoque cualitativo descriptivo. Dicha intervención se llevó a cabo entre mayo y octubre de 2023 mediante encuentros semanales de 120 minutos. Las mismas fueron coordinadas por estudiantes de la carrera del Profesorado en Educación Física del Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya (ISARM). La evaluación fue triangular e incluyó observaciones participantes, bitácoras, registros, una ma-

triz de valoración de 1 a 4 y encuestas dirigidas a estudiantes, docentes y rector del hogar.

Resultados
Se observó una evolución desde la cautela y timidez inicial hacia una participación activa y entusiasta de los menores. Las actividades propuestas favorecieron la interacción social, el compañerismo y la expresión creativa, y se registró una elevada demanda de continuidad del proyecto. La experiencia también fue valorada como una instancia significativa de formación profesional en contextos educativos no formales.

Conclusiones
La intervención evidencia que el juego y la recreación pueden constituirse en recursos pedagógicos significativos para la gestión del tiempo libre, promoviendo participación, inclusión y desarrollo integral en contextos de vulnerabilidad.

Palabras clave: tiempo libre, adolescencia, vulnerabilidad social, educación física, recreación, juego

Abstract

Background
The pedagogical use of leisure time constitutes a relevant dimension of comprehensive development, particularly in contexts of social vulnerability, where recreational and play-based activities can foster participation, inclusion, and the improvement of social skills.

Objective
To promote leisure-time self-management among children and adolescents at the day center in the city of Posadas, Misiones, through recreational and play-based activities that foster motor, cognitive, social, and creative development.

Method
A pedagogical intervention was conducted in a non-formal educational context using a qualitative-descriptive approach. The intervention was carried out from May to October 2023, with weekly 120-minute sessions coordinated by Physical Education students from Superior Institute Antonio Ruiz de Montoya. The evaluation was based on triangulation and included participant observation, field logs, records, a 1-to-4 rating matrix, and surveys administered to students, teachers, and the director of the day center.

Results

A shift was observed from initial caution and shyness toward active and enthusiastic participation among the children and adolescents. The proposed activities promoted social interaction, companionship, and creative expression, and a high demand for the continuation of the project was recorded. The experience was also valued as a meaningful professional training opportunity in non-formal educational contexts.

Conclusions

The intervention suggests that play and recreation can constitute meaningful pedagogical resources for leisure-time management, promoting participation, inclusion, and comprehensive development in contexts of social vulnerability.

Keywords: free time, adolescence, social vulnerability, physical education, recreation, play

Marco teórico

El sustento epistémico y conceptual de esta intervención se estructura en torno a cuatro ejes fundamentales, los cuales se entrelazan para dotar de sentido a la praxis educativa en contextos de vulnerabilidad.

1. El tiempo libre como construcción social: según Cortés (2016) el uso del tiempo libre no es innato; se aprende y, por ende, debe ser enseñado. No se trata simplemente de restar las horas de obligaciones laborales o académicas (tiempo liberado), sino de ejercer una intencionalidad transformadora. El tiempo libre debe ser un período creador que estimule el aprendizaje continuo y favorezca la adquisición de hábitos de integración, solidaridad y cuidado mutuo.

1.2. Ocio y recreación de la pasividad a la autonomía: desde esta perspectiva, la recreación educativa trasciende el concepto mercantilizado del entretenimiento. Waichman (2009) la define como una acción cultural intencionada que busca transformar el tiempo disponible en prácticas de libertad, generando protagonismo y autonomía. En consonancia, Dumazedier (1962) concibe el ocio mediante tres dimensiones clave: descanso, diversión y desarrollo personal. En sectores vulnerables, el ocio se convierte en un refugio estratégico; es uno de los escasos escenarios donde niños y adolescentes pueden ejercer su autonomía, fortalecer su autoestima y reconstruir una identidad positiva alejada de las carencias afectivas y materiales.

1.3. El juego como categoría de intervención educativa: El juego es un derecho humano inalienable de la infancia, consagrado en el artículo 31 de la convención sobre los derechos del niño (UNICEF). Lejos de ser una actividad excéntrica, Mariotti (2003) resalta que el juego genera "jugantes": sujetos que construyen roles, asimilan normativas de convivencia y resuelven conflictos a través del simbolismo lúdico. En términos psicoanalíticos y cognitivos, el juego permite externalizar tensiones traumáticas, equilibrar emociones y construir conocimiento.

1.4. Habilidades sociales y educación física escolar y no formal: Las habilidades sociales —conductas observables, cogniciones y regulaciones emocionales— son fundamentales para la inserción comunitaria. Roca Villanueva (2003) enfatiza que estas habilidades mejoran la calidad de vida y previenen conductas de riesgo. La educación física, extendida más allá de los muros escolares, posee un arsenal metodológico invaluable para estimular el desarrollo psicofísico e interpersonal. Al fomentar el compañerismo y la comunicación mediante la motricidad, se promueve una educación integral que contrarresta la alienación moderna y el sedentarismo.

Desarrollo detallado del proyecto de intervención

Fase 1: Diagnóstico situacional y articulación institucional (marzo - abril 2023). El proyecto inició con una etapa de gestiones administrativas e investigación de campo. En un principio, la intención era abarcar dos instituciones, pero tras la reorganización del hogar "Padre Antonio Sepp", se decidió concentrar todos los esfuerzos en el hogar de día de la ciudad de Posadas.

Durante estos meses, el director del proyecto (el maestrando) concretó reuniones estratégicas con la directora de formación inicial, la rectora y los profesores de las cátedras recreación y tiempo libre y residencia pedagógica II del ISARM.

Paralelamente, se dialogó con el director del hogar de día para evaluar la infraestructura disponible (como el salón de usos múltiples y el playón polideportivo abierto) y los horarios ociosos de los menores.

Esta fase culminó al firmar un convenio marco de cooperación recíproca entre el Ministerio de Educación, el rector del hogar y el ISARM, lo que otorgó el marco legal necesario para que los futuros docentes pudieran realizar sus prácticas en este ámbito no formal.

Fase 2: Planificación y diseño pedagógico de las propuestas. Una vez establecido el acuerdo, se procedió a la organización del recurso humano. Los estudiantes del cuarto año de Educación Física se dividieron en pequeños grupos (de 4 o 5 integrantes) para diseñar las intervenciones.

Bajo la supervisión de sus profesores formadores y del director del proyecto, los estudiantes elaboraron planificaciones semanales basadas en estrictos criterios pedagógicos. El objetivo no era el simple entretenimiento, sino fomentar el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas y sociales.

Se hizo especial énfasis en la creatividad: los practicantes debían planificar el uso y la elaboración de materiales no convencionales y reciclados (botellas, cartones, telas) para adaptarlos a juegos predeportivos, buscando despertar el interés y la imaginación de un grupo de menores caracterizado por una marcada heterogeneidad de edades y realidades familiares complejas.

Fase 3: Ejecución y trabajo de campo (mayo - octubre 2023). Esta fue la etapa de intervención directa, la cual se sostuvo a lo largo de seis meses de manera sistemática. Se estableció que los encuentros se llevarán a cabo todos los viernes, en la franja horaria de 15:00 a 17:00 horas (120 minutos de duración). Las jornadas se caracterizaron por una gran variedad de dinámicas lúdicas, juegos de presentación y rompehielos para generar confianza, actividades de cooperación y socialización, juegos de ingenio, dramatización y expresión corporal, elaboración conjunta de elementos con materiales descartables.

Cabe destacar que los materiales confeccionados y utilizados eran entregados en carácter de donación a los responsables del hogar al finalizar cada jornada, con el fin de que los menores pudieran seguir autogestionando su tiempo libre de forma productiva. Durante este semestre, el proyecto se adaptó a la agenda institucional, logrando incluso que los estudiantes del ISARM participaran especialmente en el turno matutino durante los festejos del día del niño en agosto.

Fase 4: Evaluación, retroalimentación y sistematización (noviembre - diciembre 2023). La evaluación fue un proceso constante y triangular. Al finalizar cada encuentro de los viernes, el maestrando y los profesores del ISARM llevaban adelante reuniones de retroalimentación con los estudiantes para corregir técnicas de conducción grupal y ajustar las futuras planificaciones.

Al concluir el trabajo de campo en octubre, se inició la etapa de recolección formal de datos. Se administraron encuestas mediante formularios de google dirigidas a practicantes, docentes del ISARM y al director del hogar de día.

También se aplicó una estricta matriz de valoración (con escala de 1 a 4) para medir objetivamente la respuesta de los menores, evaluando su grado de participación, respuesta emocional, demanda de continuidad y desarrollo de habilidades sociales.

Por último cabe mencionar que el procesamiento de toda esta información confirmó un alta aceptación de la propuesta, culminando con la redacción del informe final que validó a la recreación como una herramienta vital de restitución de derechos en contextos de vulnerabilidad.

Conclusión final

El proyecto gestión del tiempo libre en niños y adolescentes demuestra empíricamente que la recreación y el juego no son variables secundarias en la educación, sino dimensiones constitutivas para la formación humana integral, especialmente en sectores marginados.

La ausencia inicial de un abordaje sistemático del tiempo libre en la institución dejaba a los menores expuestos al aburrimiento o a conductas pasivas; la intervención logró revertir este panorama, transformando el ocio en una plataforma de desarrollo cognitivo, motriz y psicosocial.

Las dinámicas lúdicas favorecieron la consolidación de vínculos afectivos positivos, potenciaron la autoestima y operaron como un escudo protector frente a la vulnerabilidad, brindando seguridad y contención.

Asimismo se demostró que el éxito de estas intervenciones se relaciona en gran medida con la calidad en la mediación pedagógica (en este caso, el estudiante en formación). En ese sentido no resulta ser un mero animador sino un educador del tiempo libre.

Los retos que proponen los niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad sugieren fortalecer desde las políticas públicas, instituciones formales, y no formales, acciones que promuevan proyectos sobre uso del tiempo libre. Garantizando de esa manera el derecho al juego con intervención de profesionales idóneos de la educación física, siendo ésto indispensable para prevenir conductas de riesgo y mejorar la calidad de vida de las infancias vulneradas.

Referencias bibliográficas

Acevedo Moreno G., Gutiérrez L., Tamayo O. (2016) *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos*. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá, Colombia.

Aizencang N. (2010) *Jugar, aprender y enseñar.* Manantial. Buenos Aires, Argentina.

Anijovich R. González C. (2012) *Evaluar para aprender conceptos e instrumentos*. Aique Educación. Buenos Aires, Argentina.

Argañaraz M. (2020) *La evaluación formativa como parte del proceso educativo*. Universidad Siglo 21. Tucumán, Argentina.

Arias L., Barovero J., Monjelat N. (2023) *El juego en contextos vulnerables: un estudio en la segunda infancia.* Universidad Nacional de Río Cuarto, Argentina. Periodicidad: Semestral, núm. 35.

Azcuy Miranda M., Corbo Rodríguez M., Cuesta Martínez L. (2010) *La recreación comunitaria, una opción para ocupar el tiempo libre de los jóvenes*. PODIUM Revista Electrónica. Ciencia e innovación tecnológica en el deporte. Pinar del Río, Cuba.

Batalla Flores A. (2000) *Habilidades motrices*. Inde. España.

Blández Ángel J. (2005) *La utilización del material y del espacio en Educación Física: propuestas y recursos didácticos*. Inde. España.

Blázquez Sánchez D. (2010) *La Educación Física*. Biblioteca Temática del deporte. Inde. España.

Blázquez Sánchez D. (2016) *Diez competencias docentes para ser un mejor profesor de Educación Física*. Editorial Inde. España.

Bolívar Sepúlveda P. Umbarilla Ospina Y. Zamora Alcalde N. (2022). *Aprovechamiento del tiempo libre en las adolescentes del Instituto Oscar Scarpetta*. Universidad Cooperativa de Colombia. Facultad de Psicología. Cali, Colombia.

Camacho-Miñano M., Fernández García E., Ramírez Rico E., Blández Ángel J. (2013) *La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención*. Universidad Complutense de Madrid. Revista Complutense de Educación Vol. 24 Núm. 19-26.

Cardonet Suárez Y., Díaz Miranda C. (2011) *Plan de actividades físico recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los adolescentes entre 13 y 15 años del Consejo Popular Vivero del Municipio San Juan y Martínez.* Universidad de la Cultura física y el Deporte. Facultad de Pinar del Río, Cuba. Recuperado de: https://rc.upr.edu.cu/jspui/handle/DICT/2148

Carballosa Manresa, M. O. L., Maya Carballosa, L. L., & Navarro Soto, M. G. de la C. (2017). *Proyecto de actividades físico-recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños de 10-12 años.* Universidad y Sociedad, 9(5), 35–38. Recuperado a partir de https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/708

Casquete Fabre M. (2021). *Programa de actividades recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en niños y adolescentes en Guayaquil.* Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación. Universidad de Guayaquil, Ecuador.

Cortés, M. (2016) *El tiempo libre y el juego en la educación propuesta pedagógica.* Homo Sapiens Ediciones. Rosario, Argentina.

David, J. (1997) *Juegos creativos para la vida moderna*. Lumen Hvmanitas. Buenos Aires, Argentina.

Díaz Lucea, J. (1999) *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas.* Inde. España.

Dumazedier, J. (1962). Vers une civilisation du loisir Éditions du Seuil.

Fernández García T., Ponce de León L. (2006) *El proceso de intervención en el trabajo social con casos: una enseñanza teórica-práctica para las escuelas de Trabajo Social. Acciones e investigaciones sociales.* Universidad de Zaragoza. España.

García Díaz D., Ospina Rodríguez M. (2018) *Estrategias recreativas para el empoderamiento juvenil: un proceso de construcción de paz.* Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Escuela de Pedagogía y Bellas Artes, Programa de Licenciatura en Educación Física y Deporte Villavicencio. Repositorio digital. Recuperado 20 agosto de 2024 de: https://repositorio.unillanos.edu.co/server/api/core/bitstreams/e2b1e3a8-c525-4269-ae73-80221439ddd4/content

González Rivas R., Nuñez Enríquez O., Salido Angulo J., Santos Sambrano G., Bibiano Mejia M. (2022) *Propuesta para realizar intervenciones recreativas.* Revista Mexicana de Ciencia de la Cultura Física. Universidad Autónoma de Chihuahua. Dirección e Investigación y Posgrado. México.

Incarbone, O. (2007) *Actividades recreativas para el receso escolar. Colonias de vacaciones un verdadero servicio social.* Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina.

Incarbone O. (2010) *Iniciación deportiva y educación física en la edad escolar.* Editorial Stadium. Buenos Aires, Argentina.

Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya. (2023). *Programa de estudio de la cátedra Recreación y Tiempo Libre* 4° Año (Programa de estudio no publicado). Profesorado en Educación Física, Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya, Posadas, Misiones, Argentina.

Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya. (2023). Programa de estudio de la cátedra Residencia Pedagógica II 4° Año (Programa de estudio no publicado). Profesorado en Educación Física, Instituto Superior Antonio Ruiz de Montoya, Posadas, Misiones, Argentina.

Lazcano Quintana I., Madariaga A. (2016) *El valor del ocio en la sociedad actual.* Instituto de Estudio del Ocio. Universidad de Deusto. Bilbao, España.

Lema Álvarez R., Machado Comba L. (2013) *La recreación y el juego como intervención educativa.* Instituto Universitario Asociación Cristiana de jóvenes. Facultad de Educación Física. IUACJ, Montevideo, Uruguay.

Lopera I., Builes Builes L. (2012) *Abriendo espacios flexibles en la escuela*. Editores Académicos. Universidad de Antioquia, Colombia.

Loughlin A. (1971*) Recreodinámica del adolescente.* Biblioteca Nueva Pedagogía. Librería del Colegio Buenos Aires, Argentina.

Mariotti, F. (2003). *Juegos y jugantes. Eslabones de vida.* Ed. Kodorno, Alicante, España.

Martínez Benítez J., Castillo Cabay L., Granada Encalada V. (2017) *Formación inicial del docente de educación física y su desempeño profesional*. Revista Digital de Educación Física. Año 8 Núm. 48.

Miranda R., Cataldo Guerra M., Celedón Briones N., Vidal Tapia M. (2021) *El juego y la convivencia escolar en niños y niñas: una revisión.* Foro Educacional N° 37.

Moreno, I. (2006) *Recreación. Proyectos, programas, actividades*. 1ra edición. Lumen Hvmanitas. Buenos Aires, Argentina.

Moreno I. (2010) Recreación. La conducción de personas y grupos. 1ra edición. Lumen Hvmanitas. Buenos Aires, Argentina.

Moreno I. (2010) *Recreación la conducción de personas y grupos* (tomo 2) Lumen-Hvmanitas. Buenos Aires, Argentina.

Moreno I. (2015) *El Juego y los juegos.* Lumen–Hvmanitas. Buenos Aires, Argentina.

Nuviala Nuviala A. Francisco Ruiz J. García Montes M. (2003) *Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La Influencia de los padres. Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.* Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF).

Omeñaca Cilla R., Ruiz Omeñaca J. (2016) *Juegos cooperativos y educación física.* Paidotribo 3° edición. España

Rivero, I. (2011) *El juego en las planificaciones de educación física.* Noveduc. Buenos Aires, Argentina.

Rivero, I. (2011). *El juego desde la perspectiva de los jugadores: Una investigación para la didáctica del jugar en educación física* (Tesis de posgrado). Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Memoria Académica. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.901/te.901.pdf

Roca Villanueva, E. (2003) *Cómo mejorar tus habilidades sociales.* ACDE Ediciones. Valencia, España.

Rodríguez M. (2004) *Juegos y técnicas de recreación*. 3ra Edición. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Rodríguez M. (2008) *Juegos y técnicas de recreación*. 4ta Edición. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Romero Carrasquero Y. Tapai Luzardo F. (2014) *Desarrollo de las habilidades cognitivas en niños de edad escolar.* Multiciencias vol. 14 Universidad de Zulia Punto Fijo. Venezuela.

Rué Rosell L., Serrano Alfonso M. (2014) *Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela*. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, nº 25, pp. 186-191 Universitat de Barcelona, España.

Saraví J., (2017) *El tiempo libre, la recreación y el juego en la República Argentina: una mirada de los últimos 5º años.* Revista tiempo libre y recreación núm. 1. Centro Peruano de Tiempo Libre y Recreación (Celibre), Lima, Perú.

Villón Cruz J. (2014-2015) *Técnicas lúdicas recreativas y su influencia en el proceso de enseñanza aprendizaje en los niños y niñas del cuarto grado de la Escuela Carmen Calisto de Borja Cantón Santa Elena.* Universidad Estatal Península de Santa Elena. Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas. Ecuador.

Waichman P. (2009) *¿Cuál recreación para América Latina?* Espacio Abierto, Cuaderno Venezolano de Sociología. Universidad de Zulia, Venezuela.

Historia

Recibido el 16 de junio de 2026
Aceptado el 16 de junio de 2026
Publicado en línea el 13 de noviembre de 2026

Conflicto de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.

ORCID

Juan Esteban Machado
https://orcid.org/0009-0009-8620-8710

LICENCIA CREATIVE COMMONS
CC BY-NC-ND license
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/