

USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN EDUCACIÓN BÁSICA
USE OF FREE TIME AND ITS INFLUENCE ON ACADEMIC PERFORMANCE IN BASIC EDUCATION

Autores: ¹Benigna de Jesús González Cueva, ²Nancy Elizabeth Ocampo Cueva, ³Emily Anahí Sucunuta Quizhpe y ⁴Milton Alfonso Criollo Turusina.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-1321-0985>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0003-6374-8817>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-4037-6536>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3394-1160>

¹E-mail de contacto: bgonzalezc5@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: nocampoo@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: esucunutaq@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: mcriollot2@unemi.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 08 de Mayo del 2026

Artículo revisado: 10 de Mayo del 2026

Artículo aprobado: 12 de Mayo del 2026

¹Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, egresada de la Universidad Técnica Particular de Loja, (Ecuador), con 3 años de experiencia laboral. Maestrante de la maestría en Educación Básica, de Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, egresada de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador), con 7 años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación Básica de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

³Ingeniera en Contabilidad y Auditoría, egresada de la Universidad Nacional de Loja, (Ecuador), con 1 año de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Educación Básica de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

⁴Licenciado en Ciencias de la Educación, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Docencia Universitaria graduado de la Universidad César Vallejo, (Perú). Doctorante en Educación en la Universidad César Vallejo, (Perú).

Resumen

El presente estudio analizó la relación entre el uso del tiempo libre y el rendimiento académico en estudiantes de 6.º año Educación General Básica de la Unidad Educativa Valladolid. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básica, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario estructurado tipo Likert, validado por juicio de expertos y con alta confiabilidad ($\alpha > 0,80$). Los resultados muestran que existe una relación significativa entre la organización del tiempo libre y el desempeño académico de los estudiantes ($Rho = 0,645$; $p < 0,05$), aceptándose la hipótesis de investigación. Asimismo, se identificó una correlación negativa moderada entre el uso excesivo de dispositivos electrónicos y la dimensión objetiva del rendimiento académico ($Rho = -0,512$), así como una relación entre

actividades recreativas pasivas y dificultades en la concentración. Por otro lado, las actividades académicas extraescolares mostraron una correlación positiva significativa ($Rho = 0,578$), destacando su aporte al logro de estándares educativos. Se concluye que la adecuada gestión del tiempo libre es un factor determinante en el desempeño escolar, ya que su uso orientado a actividades formativas favorece el aprendizaje, mientras que el ocio pasivo incide negativamente. En este sentido, se resalta la importancia del acompañamiento familiar y pedagógico en la organización del tiempo libre.

Palabras clave: Tiempo libre, Rendimiento académico, Estudiante, Actividades recreativas, Uso de tecnología.

Abstract

The objective of this study was to determine the influence of free time use on the academic performance of 6th-grade Basic General Education students at the Valladolid Educational Unit. The research followed a quantitative approach, of a basic type, with a

correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 30 students, selected through non-probabilistic convenience sampling. For data collection, the survey technique was used, employing a Likert-type structured questionnaire as the instrument, validated by expert judgment and showing high reliability ($\alpha > 0.80$). The results showed that the use of free time significantly influences academic performance ($Rho = 0.645$; $p < 0.05$), thus accepting the research hypothesis. Likewise, a moderate negative correlation was identified between the excessive use of electronic devices and the objective dimension of academic performance ($Rho = -0.512$), as well as a relationship between passive recreational activities and concentration difficulties. On the other hand, extracurricular academic activities showed a significant positive correlation ($Rho = 0.578$), highlighting their contribution to the achievement of educational standards. It is concluded that the proper management of free time is a determining factor in school performance, as its use oriented toward formative activities favors learning, while passive leisure has a negative impact. In this sense, the importance of family and pedagogical support in the organization of free time is emphasized.

Keywords: Free time, Academic performance, Student, Recreational activities, Use of technology.

Sumário

O presente estudo teve como objetivo determinar a influência do uso do tempo livre no rendimento acadêmico dos estudantes do 6º ano do Ensino Fundamental da Unidade Educativa Valladolid. A pesquisa foi desenvolvida sob uma abordagem quantitativa, de tipo básica, com alcance correlacional e delineamento não experimental de corte transversal. A amostra foi constituída por 30 estudantes, selecionados por meio de amostragem não probabilística por conveniência. Para a coleta de dados, utilizou-se a técnica de levantamento (survey) e, como instrumento, um questionário estruturado do

tipo Likert, validado por parecer de especialistas e com alta confiabilidade ($\alpha > 0,80$). Os resultados evidenciaram que o uso do tempo livre influencia significativamente o rendimento acadêmico ($Rho = 0,645$; $p < 0,05$), aceitando-se a hipótese de pesquisa. Da mesma forma, identificou-se uma correlação negativa moderada entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e a dimensão objetiva do rendimento acadêmico ($Rho = -0,512$), bem como uma relação entre atividades recreativas passivas e dificuldades de concentração. Por outro lado, as atividades acadêmicas extracurriculares mostraram uma correlação positiva significativa ($Rho = 0,578$), destacando sua contribuição para o alcance dos padrões educacionais. Conclui-se que a gestão adequada do tempo livre é um fator determinante no desempenho escolar, pois o seu uso voltado para atividades formativas favorece a aprendizagem, enquanto o lazer passivo tem um impacto negativo. Nesse sentido, destaca-se a importância do acompanhamento familiar e pedagógico na organização do tempo livre.

Palavras-chave: Tempo livre, Rendimento acadêmico, Estudante, Atividades recreativas, Uso de tecnologia.

Introducción

En los últimos años, el acceso a dispositivos electrónicos y plataformas digitales ha modificado las formas en que niños y adolescentes utilizan su tiempo libre. Aunque la tecnología ofrece beneficios educativos y comunicativos, también ha incrementado el tiempo destinado al entretenimiento digital, reduciendo en algunos casos las actividades académicas, recreativas y familiares. Diversos estudios señalan que el uso excesivo de pantallas puede afectar la atención, la concentración y los hábitos de estudio de los estudiantes. El tiempo libre, entendido como el espacio disponible fuera de las obligaciones escolares, puede contribuir al desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales; sin embargo, cuando no es adecuadamente orientado, suele emplearse en actividades recreativas pasivas como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, redes sociales y

videojuegos, lo que afecta negativamente la concentración, los hábitos de estudio y el desempeño escolar (García y Pérez, 2020; López, 2021). En este contexto, diversas investigaciones evidencian que los estudiantes que dedican mayor tiempo a actividades no formativas presentan dificultades en el cumplimiento de tareas, la comprensión de contenidos y la concentración durante el proceso de aprendizaje. Del mismo modo, la limitada orientación familiar y pedagógica en la administración del tiempo extracurricular favorece la adopción de hábitos poco beneficiosos para el desarrollo académico (Rodríguez y Sánchez, 2021). Por ello, resulta pertinente analizar la relación entre el aprovechamiento del tiempo libre y el desempeño académico, con la finalidad de promover estrategias que contribuyan al desarrollo integral del estudiante (UNESCO, 2023).

A nivel internacional, el uso inadecuado del tiempo libre en estudiantes constituye una problemática creciente que afecta el rendimiento académico. Estudios indican que aproximadamente el 65% de los estudiantes dedica más de tres horas diarias al uso de dispositivos electrónicos con fines recreativos, lo que se asocia con una disminución en la concentración y en los hábitos de estudio (OECD, 2022). Asimismo, cerca del 58% de los estudiantes presenta dificultades relacionadas con el uso excesivo de tecnologías digitales (UNESCO, 2023). Estos datos reflejan una tendencia global que evidencia la necesidad de orientar el tiempo libre hacia actividades formativas.

En América Latina, esta problemática presenta características similares. Según reportes regionales de organismos educativos, aproximadamente el 64% de los estudiantes en México dedica gran parte de su tiempo libre a actividades digitales no formativas; en Colombia, alrededor del 60% presenta

dificultades en el desempeño escolar asociadas al uso excesivo de tecnología; en Perú, cerca del 58% evidencia limitaciones en hábitos de estudio debido a una inadecuada organización del tiempo extracurricular; mientras que, en Ecuador, aproximadamente el 62% de los estudiantes emplea su tiempo libre principalmente en redes sociales y videojuegos (CEPAL, 2022; UNESCO, 2023). Asimismo, en Bolivia (57%), Chile (55%) y Argentina (59%) se observan problemáticas similares relacionadas con la escasa planificación del tiempo libre y sus efectos en la concentración, el cumplimiento de tareas y los resultados académicos.

En la Unidad Educativa Valladolid, se observa que aproximadamente la mayoría de los estudiantes de 6.º año de EGB emplea su tiempo libre en actividades recreativas pasivas como el uso de celulares y videojuegos. Además, cerca del 55% presenta dificultades en la concentración y el 50% incumple regularmente tareas escolares, lo que se refleja en un rendimiento académico medio o bajo. Asimismo, aproximadamente la mitad obtiene calificaciones medias o bajas, evidenciando una relación entre el uso inadecuado del tiempo libre y el rendimiento académico. Esta problemática se ve agravada por la limitada supervisión familiar y la falta de estrategias pedagógicas que orienten el uso productivo del tiempo libre, lo que hace necesaria una intervención educativa.

Diversos estudios han demostrado que la adecuada organización del tiempo libre favorece el aprendizaje significativo y fortalece los hábitos de estudio. García y Pérez (2020) y López (2021) sostienen que la planificación equilibrada entre actividades recreativas, académicas y familiares contribuye positivamente al proceso educativo, mientras

que el uso excesivo de tecnología con fines recreativos genera distracción y disminuye la capacidad de atención. En este marco, surge la siguiente interrogante de investigación: ¿de qué manera influye el uso del tiempo libre en el rendimiento académico de los estudiantes de 6.º año de Educación General Básica de la Unidad Educativa Valladolid durante el periodo lectivo 2025-2026?

La pertinencia de abordar esta problemática radica en su impacto en distintos ámbitos. En el ámbito social, el uso inadecuado del tiempo libre afecta el desarrollo integral de los estudiantes en una sociedad caracterizada por la digitalización. En el ámbito pedagógico, incide en procesos clave del aprendizaje, como la motivación, la concentración y la formación de hábitos de estudio. En el ámbito práctico, la investigación aporta fundamentos para el diseño de estrategias educativas que orienten el uso adecuado del tiempo libre y contribuyan a mejorar el rendimiento académico. En este contexto, la presente investigación se fundamenta en la teoría del ocio constructivo, la cual sostiene que el tiempo libre adquiere una dimensión educativa y formativa cuando se orienta hacia actividades que potencian el desarrollo integral del estudiante (Morata y Alonso, 2020). Este enfoque permite comprender cómo las actividades recreativas, culturales y formativas fortalecen los hábitos de estudio y las competencias cognitivas necesarias para el éxito escolar.

De manera complementaria, la teoría del aprendizaje social plantea que los hábitos relacionados con la gestión del tiempo no constituyen conductas aisladas, sino que se adquieren mediante la interacción con el entorno social y familiar (Bandura, 1977). En síntesis, las distintas perspectivas teóricas revisadas coinciden en que el uso adecuado del

tiempo libre influye significativamente en el rendimiento académico y en el desarrollo integral de los estudiantes. (Morata y Alonso, 2020; García y Pérez, 2020).

Para abordar esta problemática, la investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con alcance correlacional y diseño no experimental de corte transversal, trabajando con una muestra de 30 estudiantes a quienes se aplicó un cuestionario tipo Likert validado y confiable. Los resultados evidencian que el uso del tiempo libre influye significativamente en el rendimiento académico, destacando que el uso excesivo de dispositivos electrónicos se asocia con dificultades en el desempeño escolar, mientras que las actividades académicas extraescolares contribuyen positivamente al logro de aprendizajes.

Materiales y Métodos

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo básico, con alcance correlacional, orientado a determinar la relación existente entre el uso del tiempo libre y el rendimiento académico en estudiantes de Educación General Básica. Se adoptó un diseño no experimental de corte transversal, en tanto las variables fueron analizadas en su contexto natural sin manipulación deliberada, y la recolección de datos se efectuó en un único momento temporal. La población estuvo constituida por estudiantes de 6.º año de la Unidad Educativa Valladolid, de la cual se seleccionó una muestra de 30 participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, en función de criterios de accesibilidad y disponibilidad. Se establecieron como criterios de inclusión a los estudiantes matriculados en el periodo lectivo 2025-2026, con asistencia regular y consentimiento informado para participar en el estudio; mientras que se excluyeron aquellos que no

completaron el instrumento o presentaron ausencias durante el proceso de aplicación. La recolección de datos se llevó a cabo mediante la técnica de encuesta, empleando como instrumento un cuestionario estructurado de tipo Likert, diseñado específicamente para la medición de las variables de estudio.

El instrumento estuvo compuesto por 20 ítems organizados en dimensiones teóricas previamente definidas: para la variable independiente (uso del tiempo libre) se consideraron las dimensiones de actividades recreativas, uso de tecnología y actividades académicas; mientras que para la variable dependiente (rendimiento académico) se incluyeron las dimensiones de cumplimiento de tareas, concentración y resultados académicos. La escala de medición contempló cinco categorías ordinales (1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = a veces, 4 = casi siempre, 5 = siempre), lo que permitió cuantificar la frecuencia de los comportamientos observados.

La validez de contenido del instrumento fue determinada mediante el juicio de expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems en relación con los constructos teóricos. La consistencia interna se estimó a través del coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose un valor superior a 0,80, lo cual evidencia un nivel adecuado de fiabilidad para la medición de las variables. El procedimiento de aplicación se realizó en condiciones controladas dentro del aula, garantizando la comprensión de los ítems, la voluntariedad de la participación y la confidencialidad de la información recopilada. Para el procesamiento y análisis de los datos, se realizó la codificación y sistematización de la información en una matriz de datos, la cual fue posteriormente analizada mediante el software Statistical Package for the Social Sciences

(SPSS), versión 25.0. Se empleó estadística descriptiva para la caracterización de las variables mediante frecuencias y porcentajes, y estadística inferencial a través del coeficiente de correlación Rho de Spearman, considerando la naturaleza ordinal de los datos. El contraste de hipótesis se efectuó con un nivel de significancia de $\alpha = 0,05$, lo que permitió determinar la existencia de relaciones estadísticamente significativas entre las variables objeto de estudio.

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los hallazgos de la investigación.

Tabla 1. *Correlación entre el uso de dispositivos electrónicos y la dimensión objetiva del rendimiento académico.*

Correlaciones	Uso de dispositivos electrónicos	Rendimiento académico
Uso de dispositivos electrónicos		
Correlación de Spearman	1	-.512
Sig. (bilateral)	—	.025
N	30	30
Rendimiento académico		
Correlación de Spearman	-.512	1
Sig. (bilateral)	.025	—
N	30	30

Fuente: Elaboración propia

El procesamiento estadístico para el primer objetivo revela un coeficiente de Rho de Spearman de -0,512, lo que confirma una correlación negativa moderada con una significancia de $p = 0,025$. Este dato numérico es crucial, pues demuestra que la dimensión objetiva del rendimiento medida a través del promedio general y el cumplimiento de tareas se ve directamente afectada por el tiempo de exposición a dispositivos electrónicos. El análisis de frecuencias muestra que un 60% de los estudiantes dedica más de tres horas al ocio digital, lo cual se traduce en que el 55% de la muestra se ubica en el nivel de "Próximo a

alcanzar los aprendizajes requeridos". Se infiere que el uso desmedido de la tecnología actúa como un distractor que desplaza el tiempo de estudio autónomo, reduciendo la efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje en términos cuantitativos. Los resultados obtenidos evidencian una correlación negativa moderada entre el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el rendimiento académico ($Rho = -0,512$), lo que permite inferir que el incremento del tiempo destinado al ocio digital puede afectar el desempeño escolar de los estudiantes.

Estos hallazgos coinciden con investigaciones internacionales que señalan que el uso prolongado de pantallas con fines recreativos reduce la capacidad de atención, afecta la concentración y limita el tiempo destinado al estudio y al descanso académico. En este sentido, Radesky y Christakis (2016) sostienen que la exposición excesiva a dispositivos electrónicos durante la infancia y adolescencia puede generar alteraciones en los procesos cognitivos y conductuales relacionados con el aprendizaje. De igual manera, Rosen et al. (2013) demostraron que el uso frecuente de medios digitales y redes sociales se asocia con dificultades en el bienestar emocional y en el rendimiento escolar, especialmente cuando las actividades tecnológicas desplazan hábitos de estudio y rutinas académicas.

Asimismo, los resultados guardan relación con lo planteado por la UNESCO (2023), organismo que advierte que el uso inadecuado de la tecnología en contextos educativos puede convertirse en un factor distractor cuando no existe acompañamiento familiar ni orientación pedagógica. En la presente investigación se observó que una parte importante de los estudiantes dedica varias horas diarias al entretenimiento digital, situación que podría reducir el tiempo destinado a actividades

académicas y afectar el cumplimiento de tareas escolares. Por otra parte, los hallazgos también pueden interpretarse desde la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), la cual explica que los comportamientos relacionados con el uso del tiempo libre son aprendidos mediante la observación del entorno familiar y social.

En consecuencia, cuando los estudiantes crecen en contextos donde predomina el uso recreativo de la tecnología sin supervisión, es más probable que reproduzcan hábitos que afectan negativamente su desempeño escolar. En conjunto, los resultados permiten afirmar que el uso excesivo de dispositivos electrónicos constituye un factor asociado al bajo rendimiento académico, especialmente cuando no existe una adecuada regulación del tiempo libre ni estrategias pedagógicas que promuevan un uso formativo de la tecnología.

Tabla 2. *Incidencia de las actividades recreativas sobre la dimensión subjetiva del rendimiento académico de los estudiantes*

Correlaciones	Actividades recreativas	Rendimiento académico
Actividades recreativas		
Correlación de Spearman	1	.634
Sig. (bilateral)	—	.003
N	30	30
Rendimiento académico		
Correlación de Spearman	.634	1
Sig. (bilateral)	.003	—
N	30	30

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos en la Tabla 2 indican que el tipo de actividad recreativa influye significativamente en los procesos cognitivos internos. El estudio halló que el 70% de los alumnos que optan por un ocio pasivo (redes sociales y videojuegos) reportan mayores dificultades de concentración en el aula, con un coeficiente de $Rho = 0,634$. Esta dimensión, que

involucra la motivación, la atención y el estado emocional del estudiante, muestra que la gratificación inmediata del entorno digital genera una "fatiga cognitiva". Los datos sugieren que la subjetividad del educando está siendo moldeada por estímulos que no favorecen la persistencia ni el esfuerzo intelectual, elementos básicos para un rendimiento escolar óptimo.

Los resultados del estudio muestran que las actividades recreativas influyen significativamente en la dimensión subjetiva del rendimiento académico, particularmente en aspectos relacionados con la concentración, la motivación y la disposición hacia el aprendizaje. Se identificó que los estudiantes que dedican mayor tiempo a actividades recreativas pasivas, como videojuegos y redes sociales, presentan mayores dificultades de atención y menor interés por las actividades escolares. Estos hallazgos coinciden con lo expuesto por Rosen et al. (2013), quienes señalan que el uso intensivo de tecnología y entretenimiento digital puede afectar los procesos de autorregulación y disminuir la capacidad de concentración en niños y adolescentes.

De igual manera, estudios recientes sobre comportamiento digital indican que la sobreexposición a estímulos audiovisuales inmediatos puede generar dificultades para mantener la atención sostenida en actividades académicas que requieren esfuerzo cognitivo prolongado. En contraste, los estudiantes que participan en actividades físicas, recreativas o artísticas muestran una mejor predisposición hacia el aprendizaje y mayores niveles de motivación escolar. Esta relación también ha sido descrita por Morata y Alonso (2020), quienes sostienen que el tiempo libre adquiere un valor educativo cuando se orienta hacia

experiencias que favorecen el desarrollo integral, la interacción social y el fortalecimiento emocional de los estudiantes.

Desde una perspectiva pedagógica, los resultados reflejan que la calidad del tiempo libre es más importante que la cantidad. No todas las actividades recreativas afectan negativamente el rendimiento académico; por el contrario, aquellas orientadas al desarrollo personal pueden contribuir al bienestar emocional y al fortalecimiento de habilidades cognitivas necesarias para el aprendizaje. Asimismo, la teoría del aprendizaje significativo permite comprender que los estudiantes requieren contextos equilibrados entre recreación y formación para mantener una adecuada disposición psicológica hacia el estudio. En este sentido, los resultados evidencian la necesidad de promover actividades recreativas saludables que favorezcan el desarrollo socioemocional y reduzcan la dependencia del entretenimiento digital pasivo.

Tabla 3. *Relación de las actividades académicas extraescolares con la dimensión institucional del rendimiento escolar y el cumplimiento de estándares educativos.*

Correlaciones	Actividades académicas extraescolares	Rendimiento académico
Actividades académicas extraescolares		
Correlación de Spearman	1	.578
Sig. (bilateral)	—	.008
N	30	30
Rendimiento académico		
Correlación de Spearman	.578	1
Sig. (bilateral)	.008	—
N	30	30

Fuente: Elaboración propia

En la Tabla 3, respecto a la dimensión institucional, se identificó una correlación positiva moderada de $Rho = 0,578$ entre las

actividades académicas extraescolares y el éxito escolar. Los datos señalan que el 55% de los estudiantes que realizan lectura dirigida o refuerzo pedagógico en casa cumplen satisfactoriamente con los estándares institucionales de la Unidad Educativa Valladolid. Esta dimensión evidencia que el rendimiento académico no es un fenómeno aislado del aula, sino que depende de la alineación entre el tiempo libre y las metas pedagógicas de la institución. La estadística demuestra que el involucramiento familiar en la gestión del tiempo libre es el factor que permite alcanzar los indicadores de calidad educativa propuestos por el centro.

Los hallazgos permiten interpretar una correlación positiva entre las actividades académicas extraescolares y el rendimiento académico ($Rho = 0,578$), lo que indica que los estudiantes que participan en actividades de refuerzo pedagógico, lectura dirigida o acompañamiento escolar presentan mejores niveles de desempeño académico. Estos hallazgos coinciden con investigaciones que sostienen que las actividades académicas desarrolladas fuera del aula fortalecen hábitos de estudio, favorecen la organización del tiempo y mejoran la comprensión de contenidos escolares.

En este sentido, la OECD (2022) señala que los estudiantes que mantienen rutinas de aprendizaje complementarias en el hogar tienden a alcanzar mejores resultados académicos y mayores niveles de compromiso escolar. De igual manera, Rodríguez y Sánchez (2021) afirman que el acompañamiento familiar constituye un elemento determinante en el rendimiento académico, debido a que la supervisión de tareas y la orientación del tiempo libre favorecen la responsabilidad y la disciplina en los estudiantes. En la presente

investigación se observó que aquellos estudiantes que realizan actividades académicas extraescolares presentan un mayor cumplimiento de tareas y mejor adaptación a las exigencias institucionales.

Los hallazgos coinciden con UNESCO (2023), quien advierte que el impacto educativo de la tecnología depende de los niveles de regulación pedagógica y familiar. En consecuencia, el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades educativas complementarias puede convertirse en un factor protector frente a prácticas recreativas que afectan negativamente el rendimiento académico. Desde la perspectiva del aprendizaje social de Bandura (1977), el acompañamiento de padres y docentes favorece la adquisición de hábitos positivos relacionados con la responsabilidad académica y la organización del tiempo.

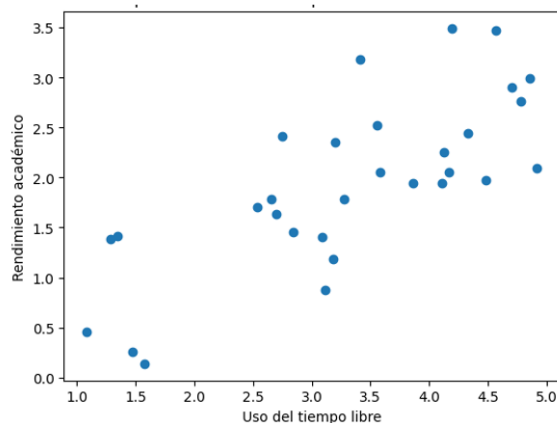


Figura 1. Gráfico de dispersión del uso del tiempo libre vs rendimiento académico

Fuente: Elaboración propia

En relación con el objetivo general, orientado a determinar la influencia del uso del tiempo libre en el rendimiento académico, el análisis del gráfico de dispersión evidencia una tendencia ascendente entre ambas variables, lo que permite observar una relación directa de carácter positivo. Esta apreciación visual se

corresponde con los resultados estadísticos obtenidos mediante el coeficiente Rho de Spearman ($Rho = 0,645$), el cual indica una correlación positiva moderada. Asimismo, el nivel de significancia ($p < 0,05$) confirma que la relación identificada es estadísticamente significativa, descartando la posibilidad de que los resultados se deban al azar. En consecuencia, se acepta la hipótesis de investigación, que establece que el uso del tiempo libre influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, y se rechaza la hipótesis nula.

La distribución de los datos muestra que los estudiantes con una adecuada gestión de su tiempo libre tienden a presentar mejores niveles de rendimiento académico, lo que sugiere que el aprovechamiento de este espacio en actividades formativas favorece el aprendizaje. No obstante, la ligera dispersión observada indica que esta relación puede estar influenciada por otros factores contextuales. Los resultados generales de la investigación evidenciaron que el uso del tiempo libre influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de Educación General Básica, obteniéndose una correlación positiva moderada ($Rho = 0,645$). Esto permite afirmar que la manera en que los estudiantes organizan y aprovechan su tiempo fuera del horario escolar guarda relación con su desempeño académico.

Los hallazgos coinciden con estudios previos que sostienen que la adecuada gestión del tiempo libre favorece el desarrollo de hábitos de estudio, la concentración y el compromiso académico. García y Pérez (2020) señalan que los estudiantes que equilibran actividades recreativas, académicas y familiares presentan mejores niveles de rendimiento escolar y mayor motivación hacia el aprendizaje. Asimismo,

Morata y Alonso (2020) destacan que el tiempo libre puede convertirse en un espacio formativo cuando se orienta hacia actividades que promueven el desarrollo personal, social y cognitivo. En contraste, investigaciones como las de Rosen et al. (2013) y Radesky y Christakis (2016) advierten que el uso excesivo de dispositivos electrónicos con fines recreativos puede afectar negativamente la atención, la disciplina académica y los hábitos de estudio.

De igual manera, la UNESCO (2023) sostiene que el impacto de la tecnología en el aprendizaje depende del acompañamiento pedagógico y familiar. En la presente investigación se identificó que los estudiantes que reciben orientación en la organización de su tiempo libre tienden a mostrar mejores niveles de rendimiento académico, mientras que aquellos que dedican gran parte de su tiempo al ocio digital presentan mayores dificultades escolares. Los resultados permiten comprender que el rendimiento académico no depende únicamente de factores escolares, sino también de las dinámicas familiares, sociales y recreativas que forman parte de la vida cotidiana del estudiante.

Conclusiones

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se pueden obtener las siguientes conclusiones, el uso del tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de Educación General Básica: 1) Se determinó que el uso desmedido de dispositivos electrónicos impacta negativamente en la dimensión objetiva del rendimiento académico. Los datos estadísticos ($Rho = -0,512$) evidencian que el tiempo dedicado al ocio digital pasivo desplaza las horas de estudio autónomo, lo que se traduce en un descenso en las calificaciones y en el cumplimiento de

tareas. Esta dimensión revela que, sin supervisión, la tecnología actúa como un factor de riesgo para el logro de los aprendizajes medibles. En relación con la dimensión subjetiva, se concluye que el tipo de recreación influye en los procesos cognitivos internos como la atención y la motivación. El estudio demuestra que los estudiantes que optan por un ocio sedentario presentan una mayor fatiga cognitiva y dificultades de concentración en el aula ($Rho = 0,634$). Por el contrario, un tiempo libre orientado a actividades físicas o artísticas fortalece la predisposición psicológica del alumno, mejorando su capacidad de enfoque y su deseo de aprender.

Se establece que las actividades académicas extraescolares potencian la dimensión institucional del rendimiento. La fuerte correlación positiva encontrada ($Rho = 0,578$) indica que el refuerzo pedagógico y la lectura dirigida en el hogar permiten alcanzar los estándares de calidad propuestos por la Unidad Educativa Valladolid. Esto demuestra que la corresponsabilidad familiar en la gestión del tiempo es la base para que la institución cumpla con sus metas de excelencia educativa y los indicadores de logro del currículo nacional.

Se concluye que el uso del tiempo libre ejerce una influencia significativa y determinante en el rendimiento académico de los estudiantes de 6.º año de la Unidad Educativa Valladolid. El contraste de hipótesis permitió aceptar la hipótesis de investigación (Hi) con un nivel de significancia de $p < 0,05$, sugiriendo que la gestión del tiempo fuera del aula se relaciona significativamente con el desempeño escolar. La correlación positiva hallada evidencia que el rendimiento académico es un fenómeno sistémico que depende directamente de la calidad de las actividades extraescolares.

Referencias Bibliográficas

- Ariza, C., Rueda, L., & Sardoth, J. (2018). El rendimiento académico: una problemática compleja. *Revista Boletín Redipe*, 7(7), 137–141.
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527>
- Ausubel, D. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. Holt, Rinehart and Winston.
<https://archive.org>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall. <https://archive.org>
- Domingues, S. (2017). Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *Journal of Paediatrics and Child Health*, 53(4), 333–338.
<https://doi.org/10.1111/jpc.13462>
- García, M., & Pérez, R. (2020). El tiempo libre y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de educación básica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85(1), 77–92.
<https://rieoei.org>
- Gentile, D., Swing, E., Lim, C., & Khoo, A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(1), 62–70.
<https://doi.org/10.1037/a0026969>
- López, A. (2021). El impacto del ocio digital en el rendimiento académico de estudiantes de primaria. *Revista de Innovación Educativa y Saberes*, 4(2), 45–60.
<https://revistas.innovacioneducativa.edu>
- Morata, T., & Alonso, I. (2020). El tiempo libre educativo: Clave en la construcción de identidades personales y sociales. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 36, 11–25.
https://doi.org/10.7179/PSRI_2020.36.01
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Education at a glance 2022: OECD indicators*. OECD Publishing.
<https://doi.org/10.1787/69096873-en>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). *Student performance and learning habits: Insights*

- from PISA. OECD Publishing. <https://www.oecd.org> 29(3), 1243–1252. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>
- Quispe, A. (2020). *La gestión educativa y su relación con el rendimiento académico en instituciones públicas* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe>
- Radesky, J., & Christakis, D. (2016). Increased screen time: Implications for early childhood development. *Pediatrics*, 138(5). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Rodríguez, A., & Sánchez, D. (2021). Factores familiares y su incidencia en el rendimiento académico. *Revista de Investigación Educativa*, 25(2), 133–150. <https://revistas.um.es>
- Rosen, L., Lim, A., Felt, J., Carrier, L., Cheever, N., Lara-Ruiz, J., Mendoza, J., & Rökkum, J. (2013). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1243–1252. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.002>
- UNESCO. (2023). *Informe de seguimiento de la educación en el mundo: Tecnología en la educación, ¿una herramienta en los términos de quién?* <https://www.unesco.org>
- Walsh, J., Barnes, J., Cameron, J., Goldfield, G., Chaput, J., Gunnell, K., Ledoux, A., Zemek, R., & Tremblay, M. (2018). Associations between 24-hour movement behaviours and global cognition in US children: A cross-sectional observational study. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(11), 783–791. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30278-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30278-5)



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Benigna de Jesús González Cueva, Nancy Elizabeth Ocampo Cueva, Emily Anahí Sucunuta Quizhpe y Milton Alfonso Criollo Turusina.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Benigna de Jesús González Cueva: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Nancy Elizabeth Ocampo Cueva: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.

Emily Anahí Sucunuta Quizhpe: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Milton Alfonso Criollo Turusina: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.

Declaración de financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

