

Vol. 22, 2025, pp. e1141 ISSN: 1819-4028

Segunda etapa

<https://deporvida.uho.edu.cu>

La práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes. Revisión sistemática

Ariana Lizbeth Saritama Pogo*

Universidad Central de Ecuador. Ecuador. <https://orcid.org/0009-0001-3960-2899>
arimaru123@gmail.com

Autor para la correspondencia*

Recibido: 13/VIII/2025

Aceptado: 13/IX/2025

Publicado: 4/XII /2025

Tipo de artículo: Revisión

Resumen: La adolescencia, una etapa crucial en el desarrollo humano, se caracteriza por una búsqueda constante de identidad y un anhelo por explorar nuevas experiencias. En este contexto, las actividades extraescolares y el tiempo libre emergen como factores determinantes que moldean la personalidad y el futuro de los jóvenes. El presente estudio se propuso sintetizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre las actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes a través de una revisión integral de la literatura, siguiendo el protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses), se llevó a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos especializadas como (SciELO, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, Latindex) y motores de búsqueda académicos (Google académico), centrándose, principalmente, en publicaciones de los últimos cinco años. El resultado que se obtuvo con la elaboración de este artículo es un documento que recopila los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes, lo cual beneficia a la preparación profesional dentro del ámbito de la actividad física.

Palabras clave: actividades extraescolares; tiempo libre; adolescentes; educación no formal; programas

Extracurricular Activities and Leisure Time Use in Adolescents. A Systematic review

Abstract: Adolescence, a crucial stage in human development, is characterized by a constant search for identity and a desire to explore new experiences. In this context, extracurricular

activities and leisure time emerge as determining factors that shape the personality and future of young people. This study aimed to synthesize the theoretical and methodological foundations of extracurricular activities and the use of leisure time in adolescents through a comprehensive review of the literature, following the PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) protocol. An exhaustive search was conducted in specialized databases such as Scielo, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, Latindex), and academic search engines (Google Scholar), focusing mainly on publications from the last five years. The result of this article is a document that compiles the theoretical and methodological foundations of extracurricular activities and the use of free time in adolescents, which contributes to professional training in the field of physical activity.

Keywords: extracurricular activities; free time; teenagers; non-formal education; programs

Atividades extracurriculares e utilização do tempo livre em adolescentes: uma revisão sistemática

Resumo: A adolescência, etapa crucial no desenvolvimento humano, caracteriza-se pela busca constante de identidade e por um intenso desejo de explorar novas experiências. Nesse contexto, as atividades extraescolares e o tempo livre surgem como fatores determinantes na formação da personalidade e na construção do futuro dos jovens. O presente estudo teve como objetivo sintetizar os fundamentos teóricos e metodológicos sobre as atividades extraescolares e o uso do tempo livre por adolescentes, mediante uma revisão abrangente da literatura, seguindo o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses). Realizou-se uma busca exhaustiva em bases de dados especializadas — como Scielo, Redalyc, Dialnet, ScienceDirect, Latindex — e motores de busca acadêmicos como o Google Acadêmico, concentrando-se principalmente em publicações dos últimos cinco anos. Como resultado, elaborou-se um documento que reúne os fundamentos teóricos e metodológicos relacionados à prática de atividades extraescolares e ao uso do tempo livre por adolescentes, promovendo, assim, subsídios para a formação profissional no campo da atividade física.

Palavras-chave: atividades extraescolares; tempo livre; adolescentes; educação não formal; programas

Introducción

El tema “La práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes” se encuentra en el área de estudio interdisciplinar, ya que se encuentran varios puntos de vista desde la

psicología, la pedagogía la sociología y la educación física que analizan cómo los adolescentes distribuyen y usan su tiempo libre posterior al horario escolar. Las actividades deportivas, artes, ocio digital y actividades no estructuradas forman parte del día a día de los jóvenes, este artículo se centra en comprender el impacto que tienen dichas actividades en el bienestar tanto físico como psicológico, en su desarrollo integral y en la búsqueda de su identidad.

Por lo tanto, este artículo es de importancia para la comunidad científica y la sociedad en general, esperando que este documento proporcione fundamentos teóricos y empíricos para posibles diseños de programas de intervención que complementen la educación formal y promuevan el bienestar de los adolescentes. Siendo de utilidad práctica para los profesionales dentro de las áreas interdisciplinarias antes mencionadas, en específico a los profesionales de la actividad física, padres de familia e incluso personal responsable de crear e implementar políticas públicas para que puedan diseñar entornos que fomenten un equilibrio saludable potenciando así el bienestar actual y sentando los cimientos para un futuro saludable de los adolescentes.

Para empezar, el tiempo libre es aquella parte del tiempo social que el sujeto dispone para la realización de actividades que no forman parte de sus obligaciones, una vez satisfechas sus necesidades básicas (Mateo, 2014). Siendo este de gran relevancia en la adolescencia que es considera una fase crítica del desarrollo humano, marcada por cambios biológicos y sociales. Se define a la adolescencia como la fase de la vida que va de la niñez a la edad adulta, o sea desde los 10 años hasta los 19 años. Representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024a).

Los adolescentes se caracterizan por estar en una constante búsqueda de su identidad, quieren saber quiénes son y cuál es su rol, van en busca de nuevas experiencias y de independencia para tomar sus propias decisiones. Entonces, el tiempo libre se transforma en un espacio fundamental para su desarrollo, ya que pueden obtener mejores oportunidades para elevar su capacidad de socializar con otros, descubrir lo que realmente les apasiona y alivia la presión que experimentan por el ámbito académico y familiar.

En la actualidad, los adolescentes enfrentan diversos desafíos para usar su tiempo libre. Problemas como el sedentarismo, el uso excesivo de la tecnología y comportamientos de riesgos, como el consumo de sustancias y la participación en actividades delictivas, han ido desplazando las actividades saludables. Esta situación se agravó aún más a raíz de la pandemia COVID-19. La OMS (2024b) indica que el 81% de los adolescentes (de 11 a 17 años) no realizan actividad física, demostrando cifras alarmantes al observar que un gran porcentaje de adolescentes no aprovecha su tiempo libre de manera positiva. Entonces ¿Qué hacen los adolescentes en su tiempo libre?

Para Muños y Salgado (2021) el tiempo libre es un periodo no económico, pero su acceso refleja calidad de vida, vinculado directamente a la estabilidad financiera. Además, indica que el uso de este sin supervisión puede ser un factor de riesgo para adolescentes fuera del sistema educativo o insertos prematuramente en el trabajo, especialmente cuando hay ausencia de límites familiares, lo que favorece conductas peligrosas asociadas a baja autoestima, pensamiento irreal o falta de metas futuras.

Independientemente de lo que los adolescentes puedan realizar en su tiempo libre, existen diversas actividades tanto a nivel deportivo, tecnológico, artístico y social, clave para su desarrollo integral. Además, se las considera como educación no formal que se refiere a las instituciones, programas y actividades para los jóvenes no escolarizados, y a las actividades para escolares para los jóvenes escolarizados (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2019).

Aunque a menudo la educación no formal es subestimada, se la considera un pilar especial en el desarrollo de los adolescentes. La literatura especializada está de acuerdo en que participar en estas actividades se relacionan positivamente con varios indicadores de desarrollo integral durante la adolescencia.

Según Berger et al. (2020) las actividades extraescolares son voluntarias, fomentando aprendizajes significativos y que ayudan a construir la identidad, además de promover relaciones horizontales entre compañeros y adultos, de esta forma crean un sentido de pertenencia al grupo. Estas características coinciden con las que menciona Calero (2016) quien resalta que estas actividades, al ofrecer un entorno de aprendizaje interactivo, aumentan el compromiso de los adolescentes, mejorando su bienestar emocional y su desarrollo socioafectivo a través de experiencias enriquecedoras.

Complementando lo antes expuesto, Suárez y Moreno (2022) muestran diferentes beneficios en múltiples dimensiones: en el ámbito psicológico (como el autocontrol, la autoestima y la reducción de conductas de riesgo), en lo social (la adaptación y prevención de adicciones), familiar (fortalecimiento de vínculos) y escolar (se mejora la parte cognitiva). Estos autores subrayan la importancia de las actividades extraescolares al combinar el desarrollo personal, las relaciones sociales y el aprendizaje significativo en base a las experiencias vividas del adolescente.

Sin embargo, los esfuerzos por motivar la participación activa de los adolescentes en actividades extraescolares experimentan muchas barreras. Por una parte, se da una desigualdad institucional: para algunas entidades educativas las actividades extraescolares son importantes, mientras que otras no opinan lo mismo, esto se presenta mayormente en las instituciones públicas. Esto limita el acceso y empuja a las familias hacia opciones privadas, que por lo regular son costosas. Además, hay una falta de información sobre lo que se ofrece, programas que no están bien diseñados y la apatía tanto de las familias como de las autoridades, que están influenciadas por factores socioculturales. Estas barreras económicas, institucionales y sociales agravan las desigualdades en el

desarrollo integral de los adolescentes. Sin duda se puede evidenciar varios obstáculos, es por ello, que se debe implementar estrategias que transformen el tiempo libre en oportunidades para mejorar la calidad de vida a través de actividades accesibles y estructuradas.

Por esto, la adolescencia, con todos los cambios que conlleva el crecimiento, tanto sociales como biológicos, crea una necesidad natural de liberar tensiones y buscar nuevos recursos o experiencias. Participar en actividades extraescolares se convierte en una gran opción para canalizar toda la energía de los adolescentes, fomentando un desarrollo integral que involucra aspectos sociales, cognitivos y emocionales.

Por último, el objetivo que se ha planteado este artículo es sintetizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre las actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes a través de una revisión integral de la literatura.

Métodos

Para la elaboración de este artículo de revisión, se implementó la metodología PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) realizando una búsqueda de información sobre la práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre, principalmente de fuentes bibliográficas situadas en los últimos cinco años, seleccionando material usando palabras clave como: adolescentes, educación extraescolar, educación no formal, programa, tiempo libre. Para complementar esta búsqueda se usaron ecuaciones de búsqueda combinando las palabras claves con operadores lógicos (AND, OR, NOT). Se revisaron documentos obtenidos mediante una búsqueda en las bases de datos como: Scielo, Redalyc, Dialnet, Science Direct y buscador académico como Google académico. Dichas fuentes bibliográficas cumplen con los criterios de inclusión y exclusión que permitirá su selección.

Criterios de inclusión:

- Publicaciones fundamentalmente de los últimos 5 años.
- Documentos en el idioma español e inglés.
- Documentos completos y accesibles.
- Documentos más relevantes.

Criterios de exclusión

• Publicaciones con más de 5 años de antigüedad, con excepción de aquellas, hasta un 25%, que sean de interés para el estudio.

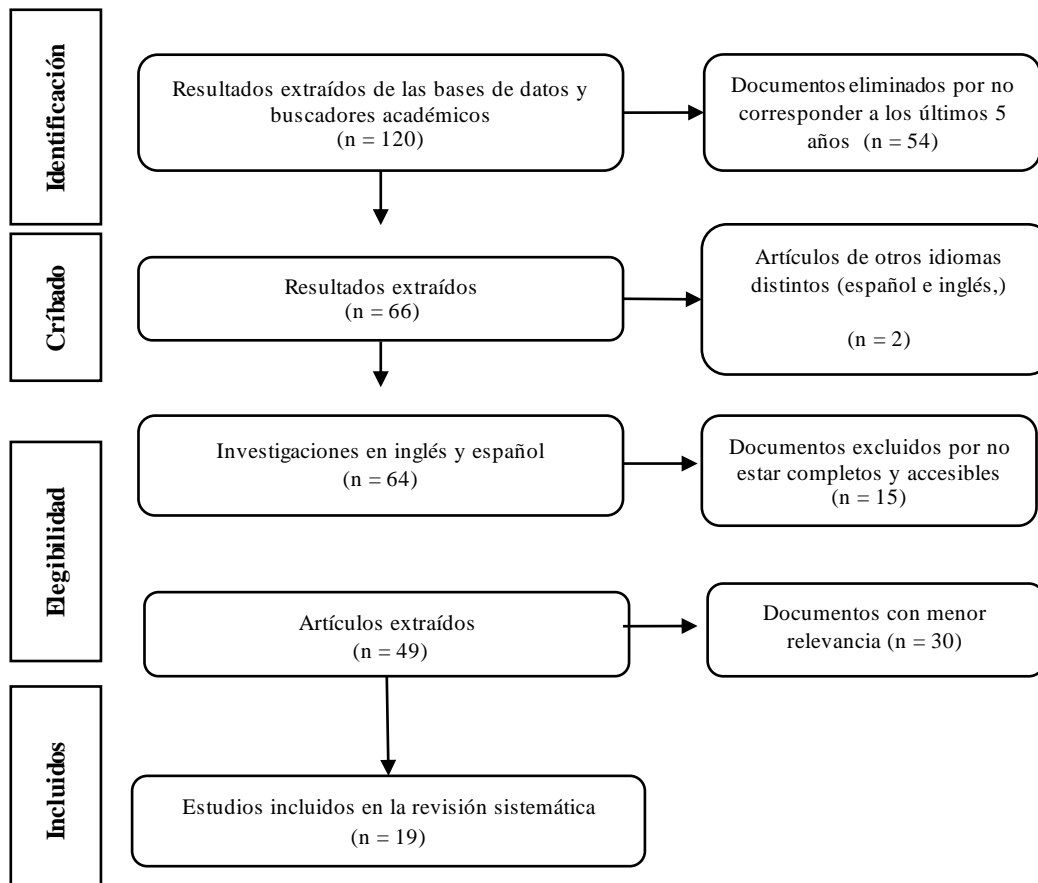
- Documentos en idiomas diferentes al español e inglés.
- Documentos incompletos y no accesibles.
- Documentos que no aporten información relevante.

Se emplearon métodos de nivel teórico como analítico-sintético, el inductivo-deductivo, y el análisis de contenido para la filtración y sistematización de la información ya existente sobre la práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes.

Con el fin de asegurar la calidad y pertinencia de los datos empleados se decidió aplicar el proceso ilustrado en el diagrama de flujo de la Figura 1. Este enfoque facilita una selección de información organizada y metódica, basada en las fases explicadas a continuación:

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección bibliográfica



Fuente: elaboración propia

Resultados y discusión

Después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, de un total inicial de 120 documentos identificados, se eligieron 19 estudios para un análisis más profundo. Los indicadores de selección se conformaron por: relevancia temática (la conexión directa con las actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes), actualidad (que fueron publicados en los últimos 5 años, con algunas excepciones justificadas por su relevancia), accesibilidad a los documentos (completos y disponibles) y rigor metodológico. La comparación de las fuentes seleccionadas muestra una gran variedad geográfica (estudios de España, Latinoamérica, EE.UU. y China), se cuenta con varios enfoques tanto cuantitativos, cualitativos,

longitudinales y de revisión sistemática, existe una constante en los principales hallazgos, como la relación positiva entre la participación en actividades extraescolares y los beneficios en el desarrollo académico, psicosocial y emocional de los adolescentes, así como la identificación de barreras socioeconómicas y geográficas para el desarrollo de estas actividades.

Entonces, de un total inicial de 120 documentos. Se descartaron 54 artículos por no corresponder a los últimos 5 años (con excepción de 3 estudios que corresponde al 25% permitido para documentos por fuera del tiempo delimitado) quedando 66 estudios, de estos, se excluyeron 2 por no estar escritos en los idiomas seleccionados (inglés y español) y 15 por no estar completos y accesibles. Finalmente, luego de un análisis detallado, se descartaron 30 estudios por considerarse de menor relevancia, resultando un total de 19 documentos incluidos en esta revisión sistemática (Figura 1).

Todos los artículos seleccionados se encuentran en la (Tabla 1). Estos fueron leídos y analizados en su totalidad y tabulados según ciertas características clave, teniendo en cuenta los siguientes elementos: Autor y año, Título, Base/Repositorio, Tipo de estudio y Resultados.

Tabla 1

Estudios sobre la práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes

N°	Autor y año	Título	Base/Repositorio	Tipo de estudio	Resultados
1	Berger et al. (2020)	“Adolescent peer processes in extracurricular activities: Identifying developmental opportunities”	ScienceDirect	Estudio correlacional	Permiten identificar procesos específicos que se desarrollan dentro de estas actividades, los cuales resultaron cruciales para comprender cómo los adolescentes experimentan su participación en ellas y sus posibles implicaciones para su desarrollo.
2	Calero (2016)	“Actividades extraescolares durante la adolescencia: Características que facilitan las experiencias óptimas”	Redalyc	Investigación cualitativa	La mayoría de los adolescentes se inclinan más a las actividades deportivas que hacia las artísticas. Estas actividades se desarrollan principalmente en entornos sociales, la mayoría con amigos y de forma estructurada es decir bajo la supervisión de un profesor. Además, muestra un compromiso notable, ya que la mayoría lleva practicando la actividad más de dos años dedicando de 1 a 6 horas semanales, reflejando la constancia de su participación y la distribución equilibrada del tiempo que interviene en las actividades.
3	De Valenzuela et al. (2021)	“Prácticas del ocio y el tiempo libre de los adolescentes en Galicia: Análisis y reflexiones en clave socioeducativa”	Dialnet	Investigación descriptiva	Los resultados muestran que las actividades de ocio más populares entre los adolescentes participantes de este estudio son las tecnologías, la TV y el deporte.

N°	Autor y año	Título	Base/ Repositorio	Tipo de estudio	Resultados
4	Estévez y Hoyos (2021)	“Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física”	Google Scholar	Investigación con un enfoque cuantitativo con un método de estadística descriptiva correlacional	Evidencian que la gran mayoría de adolescentes prefiere pasar su tiempo libre en casa, con actividades más relajadas y espontáneas que no cuentan con una estructura como ver la televisión, navegar por internet o escuchar música, siendo muy comunes estas actividades.
5	Haghighat and Knifsend (2019)	“The Longitudinal Influence of 10th Grade Extracurricular Activity Involvement: Implications for 12th Grade Academic Practices and Future Educational Attainment”	Biblioteca digital de la Universidad Europea	Estudio longitudinal	Los autores indican que existe una gran variedad de actividades extraescolares que realizan los estudiantes de 10mo grado y que estas están estrechamente ligadas con un mayor éxito académico y esta relación se debe a que la participación impulsa expectativas educativas más elevadas, una mayor dedicación a tareas escolares y una mejor perspectiva de la educación.
6	Hermoso y Chinchilla (2010)	“La participación en actividades extraescolares de jóvenes y adolescentes y el nivel de satisfacción en la ocupación de su tiempo libre”	Redalyc	Investigación experimental	Se evidencia un nivel elevado de satisfacción de los adolescentes al implementar su tiempo libre en diferentes tipos de actividades extraescolares siendo muy satisfecho y satisfecho los ítems ganadores, también se evidencia que existe mayor satisfacción en las zonas urbanas que en las rurales.
7	Jiménez et al. (2024)	“Vista de Factores asociados a la participación de los adolescentes en la actividad física extraescolar”	Google Scholar	Estudio cuantitativo de corte trasversal	Indican que el 70% de los adolescentes se involucran en actividades físico-deportivas fuera del horario escolar, y que esta participación es más alta en la adolescencia temprana que en la tardía, lo que confirma que la edad es clave para medir el nivel de actividades que realizan los adolescentes. Aquellos que participan en estas actividades tienden a mejorar su autoestima y disfrutan de una mejor calidad de vida.
8	Martínez y Sánchez (2020)	“Actividades extraescolares y uso del tiempo libre en las infancias argentinas”	Google Scholar	Investigación estadística	Revelan que hay grandes desigualdades en la práctica de actividades deportivas. Manifestándose de la siguiente manera: un notable desbalance de género ya que las mujeres realizan menos actividad que los hombres, una gran disparidad socioeconómica entre los estratos más bajos y los profesionales, y marcadas diferencias geográficas siendo las zonas más vulnerables las que presentan un alto índice de inactividad física.

N°	Autor y año	Título	Base/ Repositorio	Tipo de estudio	Resultados
9	Martínez y Valiente (2020)	“Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias según el género y tipo de centro”	Google Scholar	Investigación cuantitativa no experimental	Demuestran que existe una clara relación entre la práctica de actividades extraescolares y un mejor rendimiento académico, sin importar si las actividades son académicas, deportivas o recreativas. Se observa una distribución de su tiempo siendo las actividades cognitivas una primera opción, les sigue las actividades deportivas y por último las recreativas. Además, se evidencia una diferencia significativa entre el género y el centro educativo: las mujeres tienden a participar en actividades en general, mientras que los hombres en centros privados son más activos en el ámbito deportivo.
10	Meyers et al. (2023)	“Examining the impact of a leisure time intervention on participation in organized out-of-school activities among adolescents: a quasi-experimental study in Franklin County, KY, USA”	Google Scholar	Estudio cuasiexperimental retrospectivo	La participación activa de adolescentes en actividades de ocio y extraescolares que se encuentran bajo la supervisión de un adulto responsable generando un ambiente de trabajo positivo. Promoviendo una mejor salud mental, fomenta comportamientos sociales constructivos, y ayuda a formar un carácter sólido. Además, juega un papel crucial al reducir significativamente el riesgo de que los jóvenes a temprana edad ingresen en el mundo del consumo de sustancias o se vean involucrados en actos delictivos.
11	Moreno et al. (2020)	“La dimensión positiva de las actividades extraescolares en la niñez y la adolescencia”	Scielo	Revisión sistemática	La práctica de actividades extraescolares está estrechamente ligada con el accionar de los adolescentes. Por ejemplo, reduce la probabilidad de que consuman sustancias, mejora su habilidad social al crear relaciones afectivas más sanas y también mejoran en su rendimiento escolar. Además, estas actividades les brindan herramientas esenciales para la vida adulta, fomentando un mejor compromiso social, logros educativos y laborales, así como una mayor capacidad para tomar decisiones y asumir responsabilidades.
12	Muños y Salgado (2021)	“Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas”	Google Scholar	Revisión sistemática	Exhorta a la elección consiente de actividades de ocio y tiempo libre siendo influenciadas por dos factores: Las características de la actividad (si brinda desafíos, fomenta el desarrollo de habilidades o si permite relajarse), y lo más importantes, por su proceso de socialización. También, evidencia que el factor socioeconómico es vital para el disfrute del tiempo libre, siendo un limitante para las personas que no cuentan con un ingreso económico estable y elevado.

N°	Autor y año	Título	Base/ Repositorio	Tipo de estudio	Resultados
13	O'Donnell et al. (2023)	"Extracurricular activity participation, school belonging, and depressed mood: A test of the compensation hypothesis during adolescence"	Biblioteca digital de la Universidad Europea	Estudio longitudinal	Se expone que los adolescentes que participaron en actividades extraescolares experimentaron una disminución en los síntomas de depresión, pero este efecto positivo solo se dio cuando los adolescentes estaban dentro del sistema escolar generando gran pertenencia a su institución. Adicional, la participación en estas actividades varía considerablemente según el nivel socioeconómico del vecindario donde vivían los adolescentes.
14	O'Flaherty et al. (2022)	"Do extracurricular activities contribute to better adolescent outcomes? A fixed-effects data panel approach"	PubMed	Estudio longitudinal	Se observa una clara diferenciación entre los tipos de actividad y los tipos de resultados con los que se asocian más fuertemente: el deporte de equipo se vincula con un mejor funcionamiento socioemocional y una mejor conexión escolar en varios indicadores, mientras que la participación en las artes se relaciona claramente con los resultados académicos (puntuaciones en las pruebas) y las características de los compañeros.
15	Pan et al. (2022)	"After-School Extracurricular Activities Participation and Depressive Symptoms in Chinese Early Adolescents: Moderating Effect of Gender and Family Economic Status"	PubMed	Estudio correlacional	Se presenta una realidad distinta en donde los adolescentes consideran a las actividades extraescolares como una extensión de sus clases. Los estándares son muy elevados para los adolescentes chinos, por lo que tomar clases particulares en su tiempo libre define su futuro. Siendo esta rutina relacionada con la depresión y altos índices de suicidio, dejando de lado las actividades de carácter artístico, deportivo o social.
16	Pol y Prakash (2023)	"Engagement in Structured Extracurricular Activities: A Preventive Measure for Technology Addiction in Adolescents"	Google Scholar	Diseño de investigación transversal	Muestra que los adolescentes que se involucraron en actividades extraescolares estructuradas tuvieron un mejor desempeño académico. Sin embargo, este mismo grupo, también indicó que usaba internet y dispositivos móviles con más frecuencia para socializar. Así que, aunque estas actividades contribuyen al desarrollo integral y al éxito escolar, no necesariamente disminuyen la interacción con la tecnología; más bien, parece que ambas pueden coexistir.
17	Sternberg et al. (2024)	Are "Extracurricular" Activities Really Extracurricular? The Activities That Matter Least in School Are the Ones That Best Teach Real-World Critical and Creative Thinking	PubMed	Artículo original	La participación en actividades extraescolares brinda a los adolescentes experiencias valiosas que les ayuda a desenvolverse en el mundo real, a diferencia de lo que sucede en el ámbito curricular, donde el rendimiento, aunque evidente, a menudo no se relaciona con contextos realmente importantes, estas actividades acercan a los adolescentes a situaciones auténticas.

N°	Autor y año	Título	Base/ Repositorio	Tipo de estudio	Resultados
18	Suárez y Moreno (2022)	“Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes”	Dialnet	Revisión Sistemática	Se revela que la práctica de actividades extraescolares no solo se encuentra relacionada con mantenerse en forma. Se destaca una gran mejoría en la gestión emocional, se genera un autoimagen más positiva y mayor confianza de los adolescentes. También, se observa una mejora en la conducta con una disminución de actitudes agresivas, así como menos ansiedad, estrés y depresión. Adema, se evidencia un mejor rendimiento académico, reduce el riesgo de caer en adicciones y limita el tiempo frente a las pantallas.
19	Valdés et al. (2023)	“Uso del tiempo libre en estudiantes de bachillerato. Caracterización y Propuestas”	Google Scholar	Estudio experimental transeccional descriptivo	Se pone en manifiesto que la mayoría de los estudiantes tienden a organizar su tiempo de manera individual, pero sin un plan o una estructura clara, mostrando interés por las actividades físicas y sociales. Sin embargo, mucho de ellos se sienten insatisfechos y perciben un desequilibrio entre sus responsabilidades académicas y el tiempo libre.

Fuente: elaboración propia

Posterior al análisis de los 19 artículos seleccionados sobre la práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes, se puede observar una diversa cantidad de enfoques que son de suma importancia para el desarrollo integral de estos.

Entre los hallazgos más relevantes destaca el cómo la participación en una o varias actividades extraescolares actúa como catalizador del desarrollo integral en la adolescencia, transformando el tiempo libre en un espacio de crecimiento multifacético.

El uso del tiempo libre durante la etapa de la adolescencia se ha vuelto un tema cada vez más importante, especialmente posterior a la pandemia COVID-19. Aunque el virus afectó a toda la sociedad, los adolescentes se vieron más impactados: un deterioro en su salud mental, interrupciones en su desarrollo social, interrupción en su desarrollo educativo y cambios en sus rutinas diarias. Este documento ofrece una visión general de los estudios que abordan la práctica de actividades extraescolares y el uso del tiempo libre en adolescentes. En cuanto a los autores, se puede observar que a nivel internacional existe una preocupación significativa, enfocándose en los estudios experimentales con la aplicación de actividades o programas extraescolares.

Las actividades extraescolares, integradas en el tiempo libre de los adolescentes, emergen como una alternativa valiosa no solo para su enriquecimiento personal, sino también como escudo protector

frente a riesgos como la delincuencia, las adicciones a sustancias psicoactivas o incluso el consumo tecnológico pasivo y excesivo (Meyers et al., 2023; Moreno et al., 2020; Suárez y Moreno, 2022).

Por otra parte, la diversidad de beneficios que tienen las actividades extraescolares no se limita a ser un escudo contra los riesgos antes mencionados, en el ámbito educativo juega un papel importante ya que fortalece su instrucción académica dentro de las aulas. Para Martínez y Valiente (2020) en su investigación revelan que la práctica de múltiples actividades extraescolares, particularmente las deportivas, se asocian con un mejor rendimiento académico, siempre y cuando sea por elección propia de los adolescentes. La participación forzada o excesiva, por el contrario, puede ser una fuente de estrés y perjudicar sus resultados académicos. Al igual que este estudio otros autores consideran que la participación en actividades extraescolares se relaciona con el logro educativo y mayor valoración de la educación (Haghighat y Knifsend, 2019; Moreno et al., 2020; Pol y Prakash, 2023).

La oferta de actividades extraescolares es muy diversa, algunos autores las clasifican en categorías principales como deportivas (de equipo o individual), artísticas, cognitivas o de ocio pasivo tecnológico. Para De Valenzuela et al. (2021) los hallazgos de su investigación plantean que las tres actividades más comunes entre los adolescentes son: el ocio digital, ver televisión y practicar deporte. Sin embargo, las dos primeras actividades se realizan con mucha más frecuencia.

Por otra parte, para Pol y Prakash (2023) en su investigación indican que los adolescentes al invertir su tiempo libre en actividades extraescolares no solo mejoran su rendimiento académico, sino que también regulan el uso de internet y del celular de una forma positiva.

Sin embargo, Pan et al. (2022) en su investigación presentan un escenario particular: China un país asiático donde el éxito académico tiene un gran peso cultural, revela que las actividades más comunes entre los jóvenes son las tutorías extracurriculares, jugar videojuegos y, en menor medida, la actividad física. También, advierten que la sobrecarga de horarios y las clases adicionales durante su tiempo libre contribuyen al aumento de la depresión juvenil, deteriorando así su salud mental. Con lo antes mencionado, Sternberg et al. (2024) concuerdan que en la actualidad la sociedad sobrevalora las calificaciones, sean exámenes o notas, como si fuera el único indicador de un futuro exitoso, desplazando actividades que verdaderamente desarrollan las habilidades que los adolescentes necesitaran en un futuro. La práctica de actividades extraescolares estimula el pensamiento crítico y creativo brindando las herramientas esenciales para su vida profesional.

O'Donnell et al. (2023) y O'Flaherty et al. (2022) consideran que la salud mental de los adolescentes es muy importante argumentando que la amplitud de actividades extraescolares genera un factor de pertenencia escolar o grupal generando vínculos con sus pares mejorando su relación

social que favorece a su salud mental. Berger et al. (2020) añaden que al mantener relaciones interpersonales con sus pares se convierte en un espacio favorable para que los adolescentes exploren sus intereses y progresivamente moldeen su identidad.

Por otro lado, varios autores subrayan que la participación en actividades extraescolares se enfrenta a grandes limitaciones que se relacionan con factores socioeconómicos y geográficos. Los adolescentes que residen en áreas remotas (zonas rurales) a menudo tienen un acceso restringido a los recursos y a la infraestructura necesarios para llevar a cabo programas de actividades extraescolares. A esto se añade que, aquellos adolescentes que provienen de familias de bajos recursos se enfrentan a obstáculos adicionales, como costos de inscripción, transporte o escasa oferta de actividades en su comunidad. Estas condiciones no solo restringen las oportunidades de participación, sino que también profundizan las desigualdades en el desarrollo integral de los adolescentes (Estévez y Hoyos, 2021; Hermoso y Chinchilla, 2010; Jiménez y Chavarrías, 2023; Muños y Salgado, 2021; O'Flaherty et al., 2022; Martínez y Sánchez, 2020)

A pesar de ello, para Moreno et al. (2020) y O'Donnell et al. (2023) al implementar programas extraescolares en zonas marginadas, dirigidas a adolescentes de bajos recursos, demostró un impacto positivo en el uso constructivo de su tiempo libre. Los resultados rebelan mejoras considerables en los ámbitos de autoconcepto positivo, autoestima elevada, creación de relaciones con sus compañeros y su mejor desenvolvimiento en su entorno. Los hallazgos proponen a las actividades extraescolares como recursos que ayuda a gestionar el tiempo libre y que brinda herramientas para el desarrollo integral de los adolescentes en cualquier contexto que se encuentre.

Conclusiones

La presente revisión sistemática evidencia que las actividades extraescolares desempeñan un papel crucial en el desarrollo integral de los adolescentes, ofreciendo beneficios que trascienden el ámbito académico. Estas actividades fomentan habilidades cognitivas, sociales y emocionales y también actúa como un factor de protección frente a conductas de riesgo como adicciones, consumo excesivo de tecnologías y el sedentarismo. Los estudios analizados subrayan que participar en diversas actividades como artísticas, deportivas y sociales generan un gran impacto en el rendimiento académico, la salud mental y la autoestima, brindando herramientas importantes para los adolescentes.

Es indispensable brindar una visión amplia sobre el tiempo libre, donde las familias, las instituciones educativas y la comunidad en general trabajen en equipo para motivar la participación de los adolescentes e impulse la creación de programas enfocados a las actividades extraescolares, que se ajusten a los intereses y necesidades de los adolescentes, liberándolos del estrés que genera la

sobrecarga horaria y les ayuda a elegir sus actividades de forma voluntaria. Cuando las cosas son forzadas es muy poco probable que se las haga bien, causando frustración y desinterés, por lo que es importante encontrar un balance y fomentar la autonomía responsable.

Promover la práctica de actividades extraescolares se lo debería de considerar como una inversión a futuro en beneficio de la sociedad, ya que si los adolescentes son capaces de enfrentar los retos que comprende la vida adulta con resiliencia y creatividad podrán aportar ideas para el desarrollo del país; un tiempo bien aprovechado y organizado puede convertirse en un espacio enriquecedor para las venideras generaciones. Futuras investigaciones deberían explorar estrategias innovadoras para superar las barreras existentes y maximizar el impacto de estas actividades, asegurando que todos los jóvenes, independientemente de su contexto, tengan la oportunidad de crecer de manera plena y saludable.

Referencias bibliográficas

- Berger, C., Deutsch, N., Cuadros, O., Franco, E., Rojas, M., Roux, G. & Sanchez, F. (2020). Adolescent peer processes in extracurricular activities: Identifying developmental opportunities. *Children and Youth Services Review*, 118. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105457>
- Calero, A. (2016). Actividades extraescolares durante la adolescencia: Características que facilitan las experiencias óptimas. *Psicoperspectivas Individuo y Sociedad*, 15, 103–110. <https://doi.org/10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL16-ISSUE2>
- De Valenzuela, Á., Martínez, R. y Morela, D. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordon. Revista de Pedagogía*, 73(1), 161–177. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2021.83201>
- Estévez, E. F. y Hoyos, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.31910/RDAFD.V7.N1.2021.1793>
- Haghighat, M. D. & Knifsend, C. A. (2019). The Longitudinal Influence of 10th Grade Extracurricular Activity Involvement: Implications for 12th Grade Academic Practices and Future Educational Attainment. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(3), 609–619. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0947-x>
- Hermoso, Y. y Chinchilla, J. L. (2010). La participación en actividades extraescolares de jóvenes y adolescentes y el nivel satisfacción en la ocupación de su tiempo libre. *International Journal*

of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 339–348.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832325034>

Jiménez, C. y Chavarrías, M. (2023). Vinculación de la educación física en primaria y la práctica de actividad física extraescolar: ¿mejora el rendimiento académico con la práctica de actividad física extraescolar? *Revista Iberoamericana de Educación Osuna Journal*, 5–26. <https://doi.org/10.59650/ymha4485>

Jiménez, R., Arriscado, D., Gargallo, E. & Dalmau, J. M. (2024). Factors associated with adolescent participation in out-of-school physical activity. *SPORT TK-Euro American Journal of Sport Sciences*, 13, 57. <https://doi.org/10.6018/sportk.532641>

Martínez, C. E. y Sánchez, M. E. (2020). Actividades extraescolares y uso del tiempo libre en las infancias argentinas. En *Actas de las IV Jornadas de Jóvenes Investigadores en Ciencias Sociales*, pp. 97–110. Fundación de Altos Estudios Sociales. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/159897>

Martínez, M. y Valiente, C. (2020). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias según el género y tipo de centro. *MLS Educational Research (MLSER)*, 4(1), 73–89. <https://doi.org/10.29314/mlser.v4i1.286>

Mateo, J. L. (2014). El tiempo libre, el ocio y la recreación y sus perspectivas epistemológicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. <https://www.efdeportes.com/efd193/tiempo-libre-ocio-perspectivas-epistemologicas.htm>

Meyers, C. A. C., Mann, M. J., Thorisdottir, I. E., Berry, A., Sigfusson, J., Sigfusdottir, I. D., Eggertsson, G. A., & Kristjansson, A. L. (2023). Examining the impact of a leisure time intervention on participation in organized out-of-school activities among adolescents: a quasi-experimental study in Franklin County, KY, USA. *Health Education Research*, 38(4), 320–328. <https://doi.org/10.1093/her/cyad016>

Moreno, N., Tasamá, M., Rojas, C. y Soto, J. (2020). La dimensión positiva de las actividades extraescolares en la niñez y la adolescencia. *Aletheia*, 12, 97–116. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2145-03662020000100097&script=sci_arttext

Muños, I. y Salgado, P. (2021). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, 22(2), 259–265. <https://doi.org/10.5354/0719-5346.2006.110>

O'Donnell, A. W., Redmond, G., Gardner, A. A., Wang, J. J. J. & Mooney, A. (2023). Extracurricular activity participation, school belonging, and depressed mood: a test of the compensation hypothesis during adolescence. *Applied Developmental Science*. <https://doi.org/10.1080/10888691.2023.2260745>

DePorVida. Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte.

Universidad de Holguín. Holguín, Cuba. ISSN 1819-4028. RNPS: 2053

Vol. 22, pp. e1141, 2025. Edición 63.

Segunda etapa

- O’Flaherty, M., Baxter, J. & Campbell, A. (2022). Do extracurricular activities contribute to better adolescent outcomes? A fixed-effects panel data approach. *Journal of Adolescence*, 94(6), 855–866. <https://doi.org/10.1002/jad.12069>
- Organización Mundial de la Salud. (2024b, junio 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la C. y la C. (2019, diciembre 15). *Educación no formal*. <https://vocabularies.unesco.org/browser/thesaurus/es/page/?uri=http%3A%2F%2Fvocabularies.unesco.org%2Fthesaurus%2Fconcept40>
- Organización Mundial de la Salud. (2024a). *Salud del adolescente*. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Pan, Y., Zhou, D. & Shek, D. T. L. (2022). After-School Extracurricular Activities Participation and Depressive Symptoms in Chinese Early Adolescents: Moderating Effect of Gender and Family Economic Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19074231>
- Pol, S. D. & Prakash, A. (2023). Engagement in Structured Extracurricular Activities: A Preventive Measure for Technology Addiction in Adolescents. *Science Insights Education Frontiers*, 16(2), 2537–2563. <https://doi.org/10.15354/SIEF.23.OR348>
- Sternberg, R. J., Lin, S. & Nguyen, E. C. K. (2024). Are “Extracurricular” Activities Really Extracurricular? The Activities That Matter Least in School Are the Ones That Best Teach Real-World Critical and Creative Thinking. *Journal of Intelligence*, 13(1). <https://doi.org/10.3390/jintelligence13010001>
- Suárez, C. & Moreno, N. (2022). Incidencia de las actividades extraescolares deportivas en los procesos escolares y en aspectos sociofamiliares y psicológicos de niños, niñas y adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 46, 987–995. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8572232&info=resumen&idioma=ENG>
- Valdés, A., Valdés, L. & Colín, S. (2023). Uso del tiempo libre en estudiantes de bachillerato. Caracterización y Propuestas. *Diversidad Académica*, 3(1), 181–204. <https://diversidadacademica.uaemex.mx/article/view/21749>

Conflicto de intereses

La autora declara que no existe conflicto de intereses.

Declaración de contribución de autoría:

Ariana Lizbeth Saritama Pogo: Conceptualización, Investigación, Metodología, Curación de datos, Administración del proyecto, Validación, Redacción de original.