



## Original

### **El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19** *Free time and recreation in adolescents during confinement by COVID-19*

Rossana Tamara Medina Valencia. Universidad de Colima. Colima. México.

[\[rossanamedina@ucol.mx\]](mailto:rossanamedina@ucol.mx) .

Isela Guadalupe Ramos Carranza. Universidad de Colima. Colima. México.

[\[iramos5@ucol.mx\]](mailto:iramos5@ucol.mx) .

Adriana Isabel Andrade Sánchez. Universidad de Colima. Colima. México.

[\[isa\\_andrade@ucol.mx\]](mailto:isa_andrade@ucol.mx) .

**Recibido:** 28/10/2020 | **Aceptado:** 26/1/2021

### **Resumen**

Las medidas preventivas para la mitigación y control de la epidemia causada por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) —reconocida en México como grave y de atención prioritaria, desde el mes de marzo de 2020, por el Consejo de Salubridad General— fueron diversas; tales como: la suspensión de clases, el cierre de centros recreativos, el llamado al confinamiento de la población, entre otras. En esta última se generó un impacto personal y social, pues se siente afectada, y asumió distintos roles desde el confinamiento: algunos se sienten solidarios; otros, activos, y otros tantos, pasivos, etcétera. Sin duda, uno de los sectores de la población más golpeados por el cambio de hábitos son los adolescentes; quienes, por naturaleza, se encuentran en la búsqueda de movilización fuera de la familia, volcando su motivación, tiempo libre y actividades dependientes de las relaciones de amistad como fuente para su bienestar. Por lo tanto, se diseñó este estudio con un enfoque explicativo-descriptivo, no experimental. Se seleccionó la muestra de forma probabilística, conformada por 444 adolescentes de entre 10 a 17 años; con el objetivo de analizar el tiempo libre y las actividades recreativas que realiza este grupo etario, en México, durante el confinamiento por la COVID-19.

**Palabras clave:** tiempo libre; recreación; ocio; adolescencia; confinamiento; covid-19.

### **Abstract**

Preventive measures for the mitigation and control of the epidemic caused by the SARS-CoV2 virus (COVID-19) – recognized in Mexico as serious and priority care, since March 2020, by the

General Health Council – were diverse; such as: the suspension of classes, the closure of recreational centers, the call to confinement of the population, among others. In the latter there was a personal and social impact, as it feels affected, and assumed different roles from confinement: some feel supportive; assets, and so many others, liabilities, etc. Undoubtedly, one of the sectors of the population hardest hit by changing habits is adolescents; who, by nature, find themselves in the search for mobilization outside the family, turning their motivation, free time and activities dependent on friendship relationships as a source for their well-being. Therefore, this study was designed with an explanatory-descriptive, non-experimental approach. The sample was selected probabilistically, consisting of 444 adolescents between the age of 10 and 17; with the aim of analyzing the free time and recreational activities carried out by this age group, in Mexico, during the confinement by COVID-19.

**Keywords:** free time; recreation; leisure; adolescence; confinement; covid-19.

## **Introducción**

Recientemente fue descubierto un tipo de virus, proveniente de los coronavirus (CoV) que en los seres humanos pueden causar enfermedades como infecciones respiratorias, las cuales varían: desde el resfriado común hasta el Síndrome Respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SRAS). La COVID-19 era desconocida hasta que estalló un brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019. La Organización Mundial de la Salud (OMS), preocupada por la alarmante propagación, la gravedad y los niveles de inacción ante la enfermedad, determinó declararla como pandemia mundial en los primeros días del año 2020 (OMS, 2020). Muchos gobiernos del mundo, acto seguido, decretaron períodos de confinamiento que han sido prorrogables; México no fue la excepción, el Consejo de Salubridad General declaró la emergencia sanitaria nacional producto a la pandemia. Entre las medidas extraordinarias preventivas, que se establecieron en nuestro país, se encuentran: la suspensión inmediata de las actividades no esenciales en los sectores público, privado y social, así como la recomendación a toda la población de abstenerse de realizar actividades fuera de casa, mantener la sana distancia y adoptar las medidas básicas de higiene (Secretaría de Gobernación, 2020).

El confinamiento voluntario en la población, después de acatar las medidas establecidas por la Secretaría de Salud (2020), se ha caracterizado por un cambio en la rutina de los hábitos individuales y familiares, el aumento del estrés psicosocial entre la población, la paralización de

la actividad económica y el cierre de las escuelas, este último factor ha sido el que más ha permeado en el comportamiento de las personas. Este se ha caracterizado por el aumento del senderismo, el desarrollo de malos hábitos alimenticios, la presencia de un sueño irregular, el mayor uso de aparatos electrónicos, además de la permanencia de sentimientos de aburrimiento o frustración (Brooks et al., 2020).

En los diferentes países el confinamiento ha impactado de manera distinta debido a las estrategias trazadas por cada gobierno. España, por ejemplo, fue uno de los Estados donde se estableció como medida preventiva el confinamiento social obligatorio. Andreu (2020) realizó un estudio sobre la actividad física y los efectos psicológicos del aislamiento por la COVID-19 en los jóvenes españoles, el cual resaltó las consecuencias negativas que este ha producido, además de señalar que la actividad física de (mantenimiento y las lúdicas) son excelentes herramientas para luchar contra dichos efectos.

Por otra parte, Alvarado (2020) menciona que las medidas tomadas debido a la COVID-19 han cortado el tiempo acelerado que siempre se proyecta hacia adelante, hacía el futuro. Muchas empresas se han visto obligadas a parar. La máquina se ha detenido y sus vestigios se hacen sentir en los cuerpos. La ansiedad es el remanente de este tiempo acelerado, el vestigio y la marca de la cadencia que los cuerpos han introducido. Los sujetos vibran aún al ritmo de la trepidante producción del tiempo acelerada. El insomnio y el pánico son la energía desbordada, acelerada que no encuentra su cauce normal. Los fenómenos que deja ver la pandemia es que nos encontramos en una época de transición, de grandes transformaciones y aunque parecieran contradictorias siguen siendo parte de un todo, por una parte el espectáculo se reformula y por otra surgen nuevos ritos y prácticas. El tiempo de producción en las vidas de los seres humanos tomará nuevas formas, a la ansiedad que pide a gritos ser canalizada se le brindarán nuevas vías de cause.

El exceso de tiempo liberado de ocupaciones, que se presentó en los hogares hace reflexionar sobre cómo llenar ese tiempo libre y cómo, a través de actividades recreativas, se conciben esos espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal; donde la recreación representa el estado del ser, basado en el bienestar que vivencia cada individuo como un resultado o producto personal, tras haber participado en cierta actividad o simplemente descansando (Reyes, 2014).

Ahora bien, la recreación—de acuerdo con Gerlero (2018) — es concebida como las prácticas que están históricamente situadas, es decir, que nacen y se desarrollan en el seno de distintas comunidades. Asimismo, considera que es el mismo universo recreativo el que, por su naturaleza, atesora una gran diversidad de expresiones artísticas, musicales, deportivas, físicas, al aire libre, con la naturaleza, danzas, exposiciones y muestras, entre otras tantas manifestaciones y acciones del ser humano, vinculadas al disfrute y al goce individual o colectivo, y que encierran lo más auténtico de la interacción social gratuita y desinteresada de sus protagonistas.

Como se mencionó en párrafos anteriores, las medidas extraordinarias preventivas — establecidas en todo el territorio mexicano, por el Consejo de Salubridad General, debido a la pandemia— recomendaron limitar la interacción social y la asistencia masiva a lugares concurridos. Este hecho, además de restringir las prácticas recreativas colectivas en el exterior, hizo visible de manera inmediata que no todos podían acatarlas medidas de la misma manera u obedecerlas siquiera. Los sectores más vulnerables, constituidos por todos aquellos que no pueden prescindir de realizar su trabajo (porque sus familias viven al día), no pueden obedecer el confinamiento por la imperiosa necesidad de llevar comida a sus mesas. Esto crea una incongruencia política: por un lado, el nuevo virus revela hasta cierto punto la desigualdad social; pero por el otro, calla la protesta del cambio. Enfatiza la salida a las calles como un valor heroico de sacrificio, dejando de lado el verdadero motivo por el cual algunas personas se ven obligadas a incumplir con el confinamiento (Lameda, 2020).

Esta situación ha originado una reconfiguración del ser y puede modificar significativamente la dimensión moral de las prácticas sociales y recreativas. Si bien está en la mente de todos está la idea de que la pandemia llegará a su fin, en el mismo imaginario ronda la amenaza de un nuevo enemigo invisible, junto con su posible evolución. Y es que se libra una lucha por el establecimiento de una ética del confinamiento a través de la sociedad misma, donde se categorizan roles en función de la integridad y dignidad que le concede el encierro a cada uno. Así como en el pasado el trabajador sacrificó tiempo libre, por horas de trabajo, al buscar el éxito que le confiere el sentirse productivo; ahora, todo aquel que no se dedique a actividades de primera necesidad, puede perder o ganar —junto con su familia— el tiempo a la recreación y el ocio.

Para Llivina, citado por Torralba (2015) En la actualidad, tener tiempo libre no es condición suficiente para la realización de actividades recreativas que constituyan un fin en sí mismas,

que estén basadas en el principio de la elección personal y que sean fuente de satisfacción, placer, descanso, equilibrio personal e integración social. El poder adquisitivo determina en buena parte el acceso a la recreación y al ocio, así como al tipo de actividades a realizar: tan definitivo como el tiempo libre es el dinero disponible para el consumo en la recreación. (Torralba, 2015).

La adolescencia, sin dudas, en las circunstancias actuales refleja el sufrimiento de lo expresado por Torralba (2015) y manifiesta en todo momento su aburrimiento y su necesidad de estar en convivencia con amigos. Gadamer (citado por Diez, 2012) hace distinción entre dos experiencias temporales fundamentales: el tiempo vacío y el tiempo lleno, la primera de ellas se refiere a la temporalidad ordinaria progresiva que es el tiempo para algo, que se tiene o no sea el tiempo vacío que podemos llenar y determina la conciencia de una sucesión temporal en el fluir de vivencias. En segundo lugar, está el tiempo lleno o propio que la celebración festiva pone de manifiesto frente al tiempo vacío, que debe ser llenado, que también se le podría llamar tiempo propio. Todo el mundo sabe que, cuando hay una fiesta, en ese momento, están llenos de ella. Las fiestas son los momentos de convivencia y disfrute, en los cuales, el ser humano adquiere conciencia de la pertenencia que da al tiempo.

Por su parte, Cuenca (2020) analiza en su blog las causas del “viro-aburrimiento” que sufren los adolescentes por no saber qué hacer con su tiempo libre, por aspirar a “llenarlo como sea” o a entretenerse “en algo para matar el tiempo”; esto sucede porque muchos de ellos no han aprendido a vivir el ocio. Hay una gran diferencia entre los que hacen algo porque les agrada y tiene un sentido para ellos mismos y quienes siempre han hecho lo que les gustaba a los demás. Asegura la bloguera que: “quien tiene claro su ocio y lo pone en práctica no desea matar el tiempo, sino vivirlo”. El ocio es un tiempo de re-creación del individuo y debe ir más allá de la diversión, se debe transformar en un tiempo para sí mismo, en un tiempo interior del que pueda disponer libremente sin las restricciones impuestas por el contexto o el ambiente.

La recreación y el ocio son una necesidad y un derecho fundamental en los procesos de desarrollo de los adolescentes no solo a nivel individual, sino también desde una perspectiva relacional, como ámbito privilegiado de las emociones. Es por ello que deben ser objeto de atención de los investigadores, los docentes y las familias, los múltiples escenarios en los que los jóvenes desarrollan su vida cotidiana, las experiencias y prácticas generadas, así como el uso que le conceden al tiempo libre, principalmente, con el propósito de crear un conocimiento

que les brinde mejores propuestas, proyectos y alternativas para las buenas prácticas y eviten los peligros de aquellas generadoras de riesgos (Lasén, 2000).

La OMS (2019) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios, superado únicamente por el que experimentan los lactantes. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos. Para Florenzano (2012), en el desarrollo biológico, psicológico, emocional y social de los adolescentes no existe ningún esquema que pueda aplicarse de manera general, en esta etapa se presentan cambios a un ritmo acelerado, además de estar influidos por las diferencias y especificidades derivadas de factores como el sexo, la raza y el ambiente.

Es importante resaltar que en el ámbito del desarrollo social esta etapa comienza para los adolescentes, una movilización hacia afuera de la familia, marcada por el aumento del deseo de independencia, por la disminución de su interés en las actividades familiares y por la relevancia adquirida por los amigos, de quienes se hace más dependiente, pues los siente como una fuente de bienestar. Frecuentemente, establecen relaciones de pareja y la presión ejercida por las amistades puede influir en ellos de manera positiva o negativa, predominando la influencia del grupo sobre la de los padres. Es por ello que vuelcan su motivación y tiempo libre principalmente en sus amistades, en las actividades fuera del hogar e, incluso en estar solos, en todo aquello que les permita desafiar los valores y la autoridad de los padres y poner a prueba sus límites (Radzik *et al.*, 2008).

Ahora bien, la recreación —de acuerdo con Gerlero (2018)— es concebida como las prácticas que están históricamente situadas, es decir, que nacen y se desarrollan en el seno de distintas comunidades. Asimismo, considera que es el mismo universo recreativo el que, por su naturaleza, atesora una gran diversidad de expresiones artísticas, musicales, deportivas, físicas, al aire libre, con la naturaleza, danzas, exposiciones y muestras, entre otras tantas manifestaciones y acciones del ser humano, vinculadas al disfrute y al goce individual o colectivo, y que encierran lo más auténtico de la interacción social gratuita y desinteresada de sus protagonistas.

Por lo tanto, es importante reflexionar en tiempos de confinamiento, como la recreación y el ocio son una necesidad y un derecho fundamental en los procesos de desarrollo de los adolescentes

no solo a nivel individual, sino también desde una perspectiva relacional, como ámbito privilegiado de las emociones; para el presente artículo los adolescentes son el objeto de atención y pretende analizar el uso que le conceden al tiempo libre, en su vida cotidiana en tiempos de pandemia, así como las prácticas generadas, con el propósito de crear conocimiento que les brinde mejores propuestas de cómo se debe llenar el tiempo vacío con actividades que les agraden y tengan un sentido para ellos mismos.

### **Metodología, población y muestra**

La población utilizada fue de 444 sujetos mexicanos de la zona norte del país que comprende los estados de Jalisco, Aguascalientes, Colima, Michoacán y San Luis Potosí; de los cuales 57.40% (255) son mujeres y 42.60% (189) son hombres. Un 18.90% (84) se encuentra en un nivel primario; el 56.10% (249), en nivel secundario y 25% (111), en el bachillerato. En cuanto al turno escolar, el 80.60% (358) pertenece al turno matutino, 19.1% (85) al vespertino y el 0.20% (1) al nocturno. En relación con la edad, se estableció una media 14.02 ( $\pm 1.9$ ) años.

La metodología del estudio corresponde a un enfoque explicativo descriptivo, no experimental y la selección de la muestra fue de tipo probabilístico. El procedimiento que se utilizó para la aplicación del cuestionario consistió en la transcripción del cuestionario de un formulario de *google forms*, ya que su aplicación se hizo digital. Se escogió por ser un procedimiento fácil y sencillo de usar, que en tiempos de contingencia resultó una herramienta eficiente. El instrumento se distribuyó entre el personal docente quienes, a su vez, lo compartieron con sus alumnos.

### **Instrumento**

El instrumento que se utilizó fue el cuestionario en versión digital “La recreación en adolescentes en situación de COVID-19” (Medina et al; 2020). Esta herramienta fue validada por 10 expertos. La aplicación piloto fue en 55 niños y adolescentes de entre 8 y 17 años, confinados en el “Hogar de Amor y Protección al Niño, A.C. ubicado en el estado de Colima, México. El método que se utilizó fue la V de Aiken. Posteriormente para obtener la fiabilidad del instrumento, se utilizó la prueba de Alfa de Crombach, logrando un valor de  $\alpha$  0.969; además, se estimó el coeficiente Kaiser-Meyer-Olkin, obteniendo un valor de 0.969 y una prueba de esfericidad de Bartlett altamente significativa ( $p$ -valor = 0.000), con lo cual se concreta la validez del instrumento utilizado para este estudio.

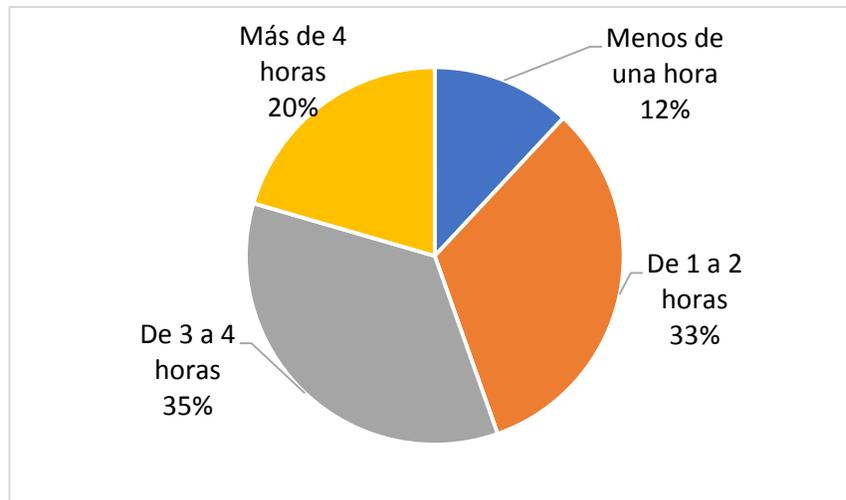
La estructura del instrumento se divide en dos bloques. El primero de ellos está conformado por datos generales y consta de 10 preguntas que indagan sobre la edad, el sexo, la situación escolar y una percepción muy general de la pandemia COVID-19. El segundo está conformado por cuatro preguntas sobre la cantidad de tiempo libre para la práctica de actividades recreativas y la preferencia del acompañamiento en las mismas. Además, se proponen 80 enunciados redactados con 5 opciones de respuesta (tipo Likert) para conocer el consumo recreativo de los adolescentes.

### **Análisis de los resultados**

El análisis de los resultados se realizó en el programa estadístico SPSS v.21 y su descripción se llevó a cabo a través del análisis de frecuencias. Al indagar sobre la atención a las medidas extraordinarias preventivas establecidas por el Consejo de Salubridad General que proponen la abstención de la realización de actividades fuera de casa y que procuran el confinamiento y la adopción de medidas básicas de higiene, el 46.20% (205) indicó que sí las atienden, mientras que el 40.50% (180) casi siempre, el 9.20% (41) las atienden en ocasiones, el 3.60% (16) lo hacen algunas veces y el 0.50% (2) no se encuentran en confinamiento ni hacen caso de las medidas básicas de higiene con la finalidad de evitar el contagio y la propagación de la enfermedad.

La gráfica 1 representa el tiempo libre diario de los adolescentes en confinamiento por COVID-19, donde se observa que la mayoría (88. %) manifestó disponer de más de una hora de tiempo libre diario, lo que se puede considerar tiempo suficiente para realizar actividades recreativas generadoras de placer. De ellos, el 20% dice tener más de cuatro horas al día, el 35% de los adolescentes tienen de tres a cuatro horas y el 33% entre una y dos horas. El menor porcentaje representado de la muestra se encuentra en los adolescentes que cuentan con menos de una hora diaria de tiempo libre (12%).

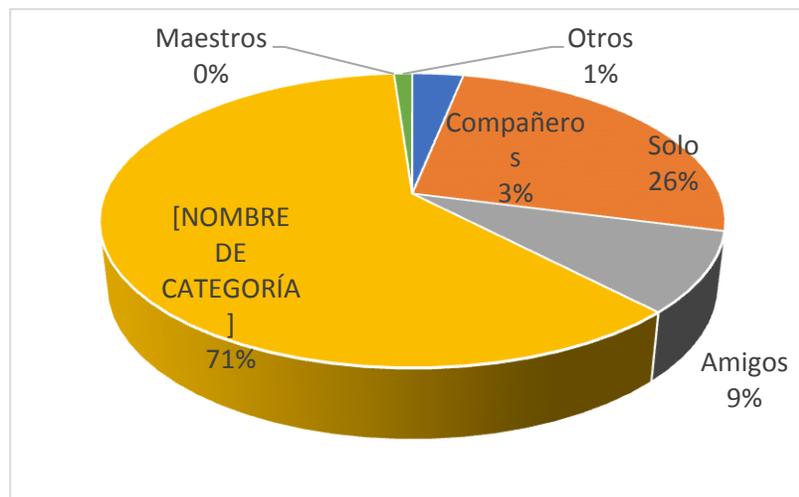
**Gráfica 1.** Tiempo libre de los adolescentes en confinamiento por la COVID-19



Fuente: elaboración propia

Los adolescentes mexicanos en confinamiento por la COVID-19 manifiestan en su mayoría que la práctica de actividades recreativas en su tiempo libre la hacen acompañados de familia (71%), 26% las practica solo, 9 % con amigos, 3 % con compañeros y tan solo el 1% con otros. (Ver Gráfica 2).

**Gráfica 2.** Compañía de los adolescentes para la práctica de actividades recreativas en confinamiento por Covid-19.



Fuente: elaboración propia

Dentro de las actividades recreativas preferidas por la muestra de adolescentes en situación de confinamiento por la COVID-19, se encuentran aquellas que involucran la pasividad, la tranquilidad y el descanso. Un dato que puede considerarse obvio en estos tiempos tiene que

ver con el uso de los medios digitales; así, las dos actividades más realizadas son: el escuchar música (91%) y ver televisión, videos, redes sociales, series, etcétera (90%). A esto le sigue dormir (89%) y puede notarse una diferencia de un punto porcentual entre estas tres primeras opciones. La cuarta opción, el platicar con otros, se separa con una diferencia de nueve puntos de las anteriores (un 80%). Aprender algo nuevo aparece en el quinto sitio de preferencia (78%) y leer, en el sexto, con solo tres puntos menos de diferencia.

Las cuatro actividades que siguen a estas anteriores, en la preferencia de los adolescentes, tienen relación con el verse, sentirse bien, cuidarse y mantenerse saludables. La séptima actividad elegida fue el ejercitarse o realizar actividad física (74%), cocinar (74%), cuidar su alimentación (73%), controlar su peso (70%), cantar (70%), resolver problemas matemáticos (69%), dibujar (69%), juegos de mesa (67%), evitar sustancias tóxicas (65%), practicar algún deporte (65%), trotar (65%), bailar (64%), realizar caminatas al aire libre, grabar videos y jugar juegos tradicionales se igualan en el porcentaje en cuanto a preferencia (57%). Otro dato interesante es que el 30% de los adolescentes estudiados manifiestan que les gustaría grabar videos, así como el 26% mencionan que les gustaría tener la oportunidad de entrenar un deporte y participar en juegos tradicionales.

**Tabla 1.** Actividades recreativas con mayor consumo de los adolescentes en confinamiento.

	No lo hago y no me gustaría		No lo hago, pero me gustaría		Me da igual		Lo hago más de una vez por semana	
	N	%	N	%	N	%	N	%
1 Escuchar música	10	2%	24	5%	7	2%	403	91%
2 Internet, redes, videos, TV, series, etc.	9	2%	23	5%	12	3%	400	90%
3 Dormir	10	2%	22	5%	15	4%	397	89%
4 Platicar con otros	23	5%	44	10%	24	5%	353	80%
5 Aprender algo nuevo	11	2%	65	15%	23	5%	345	78%
6 Leer	24	5%	57	13%	29	7%	334	75%
7 Hacer actividad física	14	3%	72	16%	29	7%	329	74%
8 Cocinar	22	5%	72	16%	23	5%	327	74%
9 Cuidar lo que como	18	4%	73	16%	30	7%	323	73%
10 Controlar mi peso	48	11%	60	14%	21	4%	315	71%
11 Cantar	38	9%	81	18%	14	2%	314	71%
12 Dibujar	21	5%	85	19%	29	6%	309	70%
13 Resolver problemas matemáticos	45	10%	54	12%	38	9%	307	69%
14 Entrenar un deporte	20	5%	115	26%	20	4%	289	65%
15 Jugar con juegos de mesa	26	6%	88	20%	44	9%	286	65%
16 Evitar el consumo de sustancias tóxicas	95	21%	42	9%	27	7%	280	63%

17	Bailar	68	15%	69	16%	35	8%	272	61%
18	Realizar caminatas al aire libre	68	15%	95	21%	27	7%	254	57%
19	Grabar videos	32	7%	134	30%	26	6%	252	57%
20	Jugar juegos tradicionales	39	9%	117	26%	36	8%	252	57%

Fuente: elaboración propia.

De las actividades menos realizadas por los adolescentes mexicanos en confinamiento, por la COVID-19, se encuentran las que involucran la elaboración de artesanías, como: hacer jarrones de barro (27%), atrapa sueños (29%), figuras de yeso (30%) y bordar con punto de cruz (31%). Sin embargo, la mitad de los adolescentes estudiados manifiestan que les gustaría pasear en las montañas (50%), acampar (49%) y asistir de voluntarios a asilos de ancianos (48%).

**Tabla 2.** Actividades recreativas con menor consumo de los adolescentes en confinamiento.

Actividades recreativas	No lo hago y no me gustaría		No lo hago, pero me gustaría		Me da igual		Lo hago más de una vez por semana	
	N	%	N	%	N	%	N	%
60	114	26%	121	27%	31	6%	178	41%
61	54	12%	188	42%	22	5%	180	41%
62	104	23%	117	26%	46	11%	177	40%
63	76	17%	170	38%	28	6%	170	39%
64	40	9%	216	49%	18	3%	170	39%
65	83	19%	171	39%	21	4%	169	38%
66	37	8%	222	50%	18	4%	167	38%
67	85	19%	165	37%	27	6%	167	38%
68	55	12%	201	45%	27	6%	161	37%
69	72	16%	173	39%	33	8%	166	37%
70	52	12%	195	44%	32	7%	165	37%
71	133	30%	123	28%	34	7%	154	35%
72	165	37%	92	21%	31	7%	156	35%
73	142	32%	126	28%	28	6%	148	34%
74	143	32%	103	23%	44	11%	154	34%
75	56	13%	211	48%	29	6%	148	33%
76	129	29%	137	31%	35	8%	143	32%
77	175	39%	101	23%	29	7%	139	31%
78	102	23%	186	42%	24	5%	132	30%
79	130	29%	166	37%	21	5%	127	29%
80	130	29%	172	39%	19	5%	123	27%

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 se observa que, dentro de las actividades recreativas que no hacen los adolescentes durante el confinamiento y que no les gustaría hacer, están: en primer lugar, el bordar (39%), modelar (37%), participar en debates (32%), tejer con gancho (32%), hacer cómics o bocetos (30%), elaborar atrapasueños y jarrones con barro o yeso, así como participar el clubes de lectura, con el mismo puntaje porcentual (29%). Otro dato que se debe considerar es que dentro de las primeras 20 actividades recreativas, que no hacen y no les gustaría hacer, se encuentran opciones de actividades que no requieren de un gran esfuerzo físico, sino más bien del intelectual o de la concentración, y solo están dos actividades que involucran la práctica de deportes, incluso uno de ellos de los más populares y practicados en México: en el lugar 17, el futbol y en el 20, el atletismo.

**Tabla 3.** Actividades recreativas de los adolescentes en confinamiento que no hacen y no les gustaría realizarlas.

		No lo hago, no me gustaría realizarlo		No lo hago, pero me gustaría realizarlo		Me da igual		Lo hago más de una vez por semana	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Bordar punto de cruz	175	39%	101	23%	29	7%	139	31%
2	Modelar (pasarelas)	165	37%	92	21%	30	7%	157	35%
3	Participar en debates, oratoria, poesías, etc.	143	32%	103	23%	44	10%	154	35%
4	Tejer con gancho, agujas, etc.	142	32%	126	28%	28	6%	148	33%
5	Hacer cómics o bocetos	133	30%	123	28%	34	8%	154	35%
6	Elaborar atrapasueños	130	29%	166	37%	21	5%	127	29%
7	Elaborar jarrones con barro o yeso	130	29%	172	39%	19	4%	123	28%
8	Participar en Clubs de lectura	129	29%	137	31%	35	8%	143	32%
9	Hacer vídeos de Tik Tok	124	28%	68	15%	24	5%	228	51%
10	Hacer grabaciones de voz o sonido.	120	27%	88	20%	33	7%	203	46%
11	Escribir	114	26%	121	27%	31	7%	178	40%
12	Diseñar o elaborar memes	104	23%	117	26%	46	10%	177	40%
13	Elaborar figuras con plastilina o yeso	102	23%	186	42%	24	5%	132	30%
14	Actuar	99	22%	107	24%	34	8%	204	46%
15	Elaborar mandalas	96	22%	119	27%	36	8%	193	43%
16	Evitar el consumo de sustancias toxicas	95	21%	42	9%	17	4%	290	65%
17	Practicar o jugar futbol	93	21%	103	23%	30	7%	218	49%
18	Elaborar figuras con papel	90	20%	137	31%	30	7%	187	42%
19	Hacer sopa de letras, crucigramas	86	19%	86	19%	41	9%	231	52%
20	Practicar atletismo	85	19%	165	37%	27	6%	167	38%

Fuente: elaboración propia

## **Discusión**

La realidad socioemocional que se ha presentado durante la pandemia, ha permitido explicar las variables implicadas en el comportamiento de las personas, así como el tiempo destinado a las actividades recreativas. Los adolescentes han modificado sus hábitos naturales para adaptarse al aislamiento: al no tener oportunidad de salir a convivir con sus pares, han adoptado por una parte actividades pasivas y que involucran la tecnología, como escuchar música o ver TV(streaming digital), series, redes sociales o simplemente dormir o leer; y, por otra parte, han sistematizado aquellas que los hacen sentirse bien, cuidarse y realizar actividades físicas.

Andreu (2020) menciona que el ejercicio y las actividades lúdicas son herramientas útiles para luchar contra los efectos psicológicos que se han producido durante el confinamiento; sin embargo, se observó que una de las actividades en las que están enfocados los adolescentes es en cuidar lo que comen y su peso, a la par de realizar actividades físicas. Asimismo, el desorden de horarios provoca un desequilibrio en los hábitos alimenticios, por lo que hay más tiempo para preparar los alimentos, pero también para consumirlos. Por otro lado, Hernández (2003) se refiere a la realización de actividades con la familia y al fortalecimiento de la confianza de los adolescentes. En este estudio se encontró que la mayoría de las prácticas recreativas las realizan con algún familiar; sin embargo, si se carece de apoyo, el adolescente puede generar emociones negativas, por lo que es primordial atenderlos y dedicar tiempo de calidad.

## **Conclusiones**

El confinamiento ha sido una de las acciones llevadas a cabo por los gobiernos para detener el contagio del nuevo coronavirus. Tal proceder se ha caracterizado, principalmente, por la estancia en casa la mayor cantidad del tiempo. El aislamiento y la falta de contacto social pueden derivar en estados de ansiedad e incertidumbre; y, en este sentido, los expertos recomiendan realizar actividades como el ejercicio físico y aquellas que provoquen placer y satisfacción en las personas a fin de prevenir la depresión. Por otro lado, los/as adolescentes han usado ese tiempo mayormente en actividades pasivas, como escuchar música o ver televisión por streaming, series, películas, redes sociales o simplemente leer y dormir. Ciertamente, estas actividades están asociadas al uso de tecnologías e internet y limitan la movilidad física.

Es indudable que se requiere del apoyo familiar para sobrellevar esta pandemia; por lo que las actividades que realicen los adolescentes deben incluir, evidentemente, al núcleo familiar y dependen en buena medida de él (economía, tiempo libre, ubicación geográfica, entre otros). Por tal razón, se recomienda que los adolescentes no se aíslen dentro de la misma casa y para ello es indispensable la comunicación, la cual hará este confinamiento más llevadero.

## Referencias bibliográficas

- Alvarado, P. L. (2020). Tiempo capitalista y tiempo viral: una reflexión sobre la manía de la producción. En Ortuño, A., Pineda, C., Montes, D., Dexter, M., Lameda, F., García, H. y Alvarado, L. *Coronatextos reflexiones virales*, 3-16, Omnia Sunt Communia. <https://www.sinasefe-ifc.org/litoral/wp-content/uploads/2020/05/Coronatextos.-Reflexiones-virales.pdf>.
- Andreu, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19. Crecimiento psicológico y afrontamiento de la madurez.2 (1), 209-220. *INFAD Revista de Psicología*, <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1828/1612>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S. y Greenberg, R. G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Cuenca, M. (2020, 05 de marzo) El Viro-aburrimiento. *Blog. Ocio humanista y valioso*. [https://manuelcuenca.es/el-viro-aburrimiento/?fbclid=IwAR0DKwhZEJHU6xQzP35p4nwXzdc1CuEmLOtq2VuJP8Gltk4XZ EQ\\_gfmOg7M](https://manuelcuenca.es/el-viro-aburrimiento/?fbclid=IwAR0DKwhZEJHU6xQzP35p4nwXzdc1CuEmLOtq2VuJP8Gltk4XZ EQ_gfmOg7M).
- Diez, F. F. (2012). En la cuenta del tiempo. ¿Qué le debe Gadamer a Husserl? *Contrastes. Revista internacional de filosofía*, 17(1), 139-157.
- Florenzano, R. (2012). Aspectos biopsicosociales del crecimiento y desarrollo. En M. Maddaleno, R. Florenzano, (eds). *Guías curriculares. Salud integral del adolescente*. 31-41. Santiago, Chile: Corporación de Promoción Universitaria.
- Gerlero, J. (2018). *Recreación y dictadura. Un caso de Latinoamérica*. Oaxaca, México: La casa de las preguntas
- Hernández, A. (2003). *Descripción de los factores familiares más significativos que influyen en el rendimiento escolar infantil*. Tesis licenciatura. Universidad Autónoma del Estado de México, México.
- Lameda, F. (2020). Aislamiento: el miedo como una posibilidad de clase. En Ortuño, A., Pineda, C., Montes, D., Dexter, M., Lameda, F., García, H. y Alvarado, L. *Coronatextos reflexiones virales*, 47-62, Omnia Sunt Communia. <https://www.sinasefe-ifc.org/litoral/wp-content/uploads/2020/05/Coronatextos.-Reflexiones-virales.pdf>.

- Lasén, A. (2000). *A contratiempo: un estudio de las temporalidades juveniles*. Política y Sociedad. Colección de Monografías. 723-234. Madrid, España: Centro de Investigaciones.
- Medina-Valencia, R.T., Andrade-Sánchez, A. I. & Ramos-Carranza, I. G. (2020). La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*,25(271). 22-34.
- Organización Mundial de la Salud. (2019, 22 noviembre). [comunicado de prensa]. Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. <https://www.who.int/es/news-room/detail/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19). <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Radzik, M., Sherer, S. y Neinstein, L. (2008). Psychosocial development in normal adolescents. En L. Neinstein, C. Gordon, D. Katzma, D. Rosen, y E. Woods (eds.), *Adolescent health care. A practical guide*. (27-31). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Reyes, A. (2014). Cultura de la recreación, democracia y conciencia política. *Educación*.23(44), 88-111.
- Secretaría de Gobernación. (2020, 31 de marzo). *Diario oficial de la Federación*. [https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020&print=true](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020&print=true)
- Secretaría de Salud. (2020). Gobierno de México. Todo sobre el COVID-19. <https://coronavirus.gob.mx/>.
- Torralba, E. (2015). *Estudio psicosocial de las actividades de ocio en la adolescencia*. Tesis doctoral. Universidad de Castilla-La Mancha. España.