



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Consumo de sustancias y uso del tiempo libre en adolescentes

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en Psicología
Clínica**

Autores:

Ganán Pilco, William Paúl
Pérez Vásquez, Julián Nicolás

Tutor:

Mgs. César Eduardo Ponce Guerra

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, William Paúl Ganán Pilco y Julián Nicolás Pérez Vásquez, con cédulas de ciudadanía: 0604819748 y 0605553114 respectivamente, autores del trabajo de investigación titulado: **Consumo de sustancias y uso del tiempo libre en adolescentes**, certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedemos a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (es) de la obra referida, será de nuestra entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 14 de mayo de 2025



William Paúl Ganán Pilco
C.I: 0604819748



Julián Nicolás Pérez Vásquez
C.I: 060555311-4

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, César Eduardo Ponce Guerra catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: "Consumo de sustancias y uso del tiempo libre en adolescentes", bajo la autoría de William Paúl Ganán Pilco y Julián Nicolás Pérez Vásquez; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 29 días del mes de abril de 2025.



César Eduardo Ponce Guerra

C.I: 0603688045

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación "**Consumo de sustancias y uso del tiempo libre en adolescentes**", presentado por **William Paúl Ganán Pilco** con cédula de identidad: **0604819748** y **Julián Nicolás Pérez Vásquez** con cédula de identidad: **0605553114**, bajo la tutoría de **Mg. César Eduardo Ponce Guerra**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba, a los 28 días del mes de abril de 2025.

Mgs. Verónica Freire
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Verónica Freire P', written over a horizontal line.

Mgs. Alejandra Sarmiento
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alejandra Sarmiento', written over a horizontal line.

Mgs. Ramiro Torres
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ramiro Torres', written over a horizontal line.



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **WILLIAM PAÚL GANÁN PILCO** con CC: **0604819748**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CONSUMO DE SUSTANCIAS Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES**", cumple con el **7%**, de acuerdo con el reporte del Sistema anti-plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de abril de 2025

Mgs. César Ponce
TUTOR



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



UNACH-RGF-01-04-08.17
VERSIÓN 01: 06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **JULIÁN NICOLÁS PÉREZ VÁSQUEZ** con CC: **0605553114**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CONSUMO DE SUSTANCIAS Y USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES**", cumple con el **7%**, de acuerdo con el reporte del Sistema anti-plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 28 de abril de 2025

Mgs. César Ponce
TUTOR

DEDICATORIA

A Julián, a ese niño, alegre, curioso, inconforme y preguntón que buscaba descubrir el mundo y que a lo largo de los años nunca dejó de cuestionarse sobre lo misteriosa que puede resultar ser la vida; y que, entre muchas de sus decisiones, terminó estudiando esta sorprendente carrera, encaminada a brindar alternativas y herramientas a quién lo solicite, enfocado en el bienestar más importante de uno: el bienestar mental, ya que del psiquismo construimos y moldeamos la realidad que interpretamos.

A ti Julián, que buscas descifrarte en medio de la paz, la calma, el dolor, el júbilo, el caos y la incertidumbre. Otro de muchos caminos ha llegado a su final, amigo mío.

A mis padres, soporte y apoyo incondicional en este proceso académico. Por desafiarme siempre a ser una mejor versión. Estar ahí cuando flaqueo y enseñarme a levantar. Valoro mucho las lecciones de vida que juntos hemos atravesado y el amor que profesan hacia su hijo mayor.

Julián Pérez

Este logro no es solo mío, sino de todos los que me acompañaron en todo este proceso. Dedico este trabajo a quienes confiaron en mí, incluso cuando yo dudé, y a los que, con palabras de aliento o un simple gesto, siempre estuvieron ahí para apoyarme. A mis padres, en especial a María, por sus oraciones silenciosas, por inculcarme valores y enseñarme que el esfuerzo constante lleva al éxito. Sin sus sacrificios y su amor incondicional, este logro no tendría sentido. A Evelyn B, por ser mi refugio en los momentos de incertidumbre y por celebrar cada pequeño avance como si fuera una victoria épica.

A las personas más importantes que la vida me ha permitido conocer, que aún sin nombrarlas, me han visto crecer como persona, mismas que no han dudado nunca al prestarme su apoyo.

Tampoco quiero olvidar mis propias batallas, las noches sin dormir, los problemas a los que me enfrenté, todos los esfuerzos y sacrificios propios que me permitieron alcanzar una de mis metas. Esta tesis es un recordatorio de que siempre fui más fuerte de lo que creí.

Paúl Ganán

AGRADECIMIENTO

A Dios, por mostrarme su infinita sabiduría de manera peculiar y ponerme en el lugar a las personas y momentos correctos para mi perpetuo y continuo aprendizaje. A mis abuelos Ubaldo y Norma, por su cuidado, cariño, afecto y apertura incondicionales. Su legado vive y vivirá por siempre.

A mis padres; Mauro y María Teresa; cada sacrificio que han hecho, y cada decisión que tomaron en mi nombre son el fundamento de mis conquistas. Su dedicación y compromiso con mi educación son un regalo que valoro más allá de las palabras. A mis hermanos Felipe y María Gracia, eternos cómplices de risas, peleas, de líos e increíbles aventuras. A Laly y Faby; su afecto, apoyo, palabras de aliento, oraciones y abrazos me han brindado la paz necesaria para continuar. Y al resto de mi querida familia, por sus muestras de apoyo, estima y cariño. A mis amigos y amigas; por estar, y por elegirnos mutuamente una y otra vez, para vivir y afrontar los logros y frustraciones de la vida. A Paúl, por su responsabilidad en este trabajo, por su amistad durante el tiempo universitario; la suma de los pequeños esfuerzos ahora nos permite cosechar uno de sus frutos.

A todos los maestros de buen corazón y apertura al diálogo que se cruzaron en mi caminar por la Academia., gracias por sus enseñanzas más allá de lo teórico, por sus buenos augurios y por su voluntad de llegar a impactar para bien en la realidad del otro.

A César, nuestro tutor, por su acompañamiento y orientación en sus cátedras y en el presente trabajo de investigación.

Julián Pérez

Quiero principalmente agradecer a Dios por darme la fuerza, salud y sabiduría para culminar este desafío. A mis padrinos, por todo su inmenso apoyo y por creer en mí desde el inicio. A mis compañeros que con el tiempo se convirtieron en grandes amigos, entre ellos Julián, por animarme cuando sentía que no podía seguir, gracias por las risas, las anécdotas y por estar ahí cuando necesitaba desconectar o recibir un impulso de energía. A mis hermanos, no solo por ser mis compañeros de vida sino por recordarme siempre lo importante que es no rendirse.

Finalmente, a mi tutor de tesis, al Dr. César Ponce, por su infinita paciencia, por compartir su conocimiento con generosidad y por guiar cada paso de este trabajo. Este logro no sería posible sin cada uno de ustedes. ¡Gracias por ayudarme a convertir este sueño en algo real!

Paúl Ganán

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADOS ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS.....	
ÍNDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	15
Objetivos.....	17
General.....	17
Específicos.....	17
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	18
Antecedentes.....	18
Fundamentación Teórica	19
Consumo de sustancias.....	19
Tiempo libre	21
CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....	24
Tipo de investigación.....	24
Nivel de investigación	24
Estrategias de búsqueda.....	24
Extracción de datos.....	24
Selección de los estudios	25
Evaluación de la calidad	27
Consideraciones éticas.....	33
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	34
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES	49

Conclusión.....	49
Recomendaciones	50

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 <i>Criterios de selección de documentos científicos</i>	25
TABLA 2 <i>Criterios de exclusión de los documentos científicos</i>	25
TABLA 3 <i>Criterios basados en el crf-qs para determinar la calidad metodológica</i>	27
TABLA 4 <i>Calificación de la calidad metodológica de los documentos científicos</i>	29
TABLA 5 <i>Sustancias de mayor prevalencia en adolescentes</i>	35
TABLA 6 <i>Caracterización del uso del tiempo libre en adolescentes</i>	43

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1 <i>Diagrama de flujo PRISMA 2020</i>	26
---	----

RESUMEN

El consumo de sustancias psicoactivas y el uso inadecuado del tiempo libre en adolescentes representan problemáticas de salud pública que impactan negativamente en el desarrollo físico, emocional y social de este grupo vulnerable. Una limitada cantidad de intervenciones preventivas integrales y de investigaciones específicas que aborden estos fenómenos son evidencia de una persistencia de conductas de riesgo en aumento que se traduce en la deterioración de la calidad de vida en la adolescencia. El objetivo de esta investigación fue analizar el fenómeno de consumo de sustancias y el uso del tiempo libre en este grupo etario; describiéndolos teóricamente y a partir de la evidencia empírica las sustancias de mayor prevalencia y el uso que los adolescentes le dan a su tiempo libre. La metodología empleada fue de tipo bibliográfica, descriptiva, aplicando criterios de inclusión y exclusión rigurosos en la selección de estudios a partir de diversas bases de datos como: Web of Science, Scopus, PubMed, Redalyc, SciELO, Dialnet. De un total de 124 documentos identificados, se escogieron 24 artículos científicos que fueron posteriormente evaluados mediante el instrumento CRF-QS. Los resultados obtenidos indican una alta prevalencia del consumo de sustancias, principalmente alcohol, tabaco y cannabis, cuyo consumo en los adolescentes está conexo con un uso impropio de su tiempo libre, caracterizado por actividades de consumo, sedentarismo, el uso excesivo de dispositivos digitales, entre otros. Finalmente, se determinó que la gestión adecuada del tiempo y la implementación activa de estrategias preventivas integradas que involucren a la familia, la unidad educativa y la comunidad resultan esenciales para mitigar el consumo de sustancias en adolescentes y fomentar un entorno que propicie el bienestar integral.

Palabras claves: consumo de sustancias, drogas, tiempo libre, adolescentes, ocio.

ABSTRACT

The consumption of psychoactive substances and the inadequate use of free time among adolescents constitute significant public health concerns, adversely affecting their physical, emotional, and social development. The scarcity of comprehensive preventive interventions and specific research on these issues contributes to the persistence and rise of risk behaviors, ultimately compromising adolescents' quality of life. This study aimed to analyze substance use and leisure time management in this population, offering a theoretical overview and identifying, through empirical evidence, the most commonly used substances and patterns of free time utilization. A bibliographic and descriptive methodology was employed, using strict inclusion and exclusion criteria to select relevant studies from databases including Web of Science, Scopus, PubMed, Redalyc, SciELO, and Dialnet. Of 124 documents identified, 24 scientific articles were selected and assessed using the CRF-QS instrument. The findings reveal a high prevalence of substance use—particularly alcohol, tobacco, and cannabis—often linked to inadequate leisure activities, such as substance-associated gatherings, sedentary lifestyles, and excessive screen time. The study concludes that effective time management and the implementation of integrated preventive strategies involving families, schools, and communities are crucial for reducing substance use and fostering holistic adolescent well-being.

Keywords: Substance use, drugs, leisure time, free time, adolescents, teens



Mario Nicolas Salazar
Ramos



Revised by
Mario N. Salazar

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

El consumo de sustancias es una problemática de sanidad pública presente a nivel mundial (Arbigaus y Martini, 2023). Cuando una droga es ingerida en el organismo posee la capacidad de alterar funciones fisiológicas, mentales y/o emocionales; las drogas tienen efectos terapéuticos, como en el caso de los medicamentos, pero a la vez pueden ser utilizadas de forma recreativa lo que a menudo conlleva riesgos en su patrón de consumo, como el abuso y la dependencia (López y Merchioni, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) menciona que la adolescencia representa “aquella etapa singular del desarrollo humano, una fase importante para sentar las bases de la buena salud” (párr.1) lo que hace referencia, a que varios hábitos del cuidado personal tanto físicos, como psicológicos a menudo empiezan a constituirse y a cimentarse en este periodo de la vida. También se recalca que, los riesgos más comunes en esta etapa principalmente están relacionados al consumo de bebidas alcohólicas.

En la adolescencia las personas son especialmente vulnerables a probar drogas por primera vez y generalmente lo hacen en entornos sociales; entre las más accesibles para un adolescente se encuentran, el alcohol y el tabaco; sustancias que son en varios países legales para la población adulta, y suelen percibirse como menos peligrosas, lo que fomenta un consumo ocasional en esta etapa (Fuentes et al., 2015).

Como recalcan Papalia y Olds (2019) en su libro de desarrollo humano; la adolescencia es un período crítico para el inicio del consumo de sustancias y lo es debido principalmente a factores como el desarrollo incompleto del cerebro, que incrementa la búsqueda de riesgos; la presión social y la necesidad de pertenencia; la curiosidad hacia lo desconocido, la exploración de la identidad; la accesibilidad y normalización del uso de ciertos servicios como el internet, videojuegos; la influencia de los entornos familiares, la búsqueda de formas de manejar el estrés, las emociones y el uso de su tiempo.

La manera en que un adolescente ocupa su tiempo es crucial porque las actividades constructivas como: deportes, arte, música, voluntariado, entre otras, no solo les permiten desarrollar habilidades, disciplina y confianza en sí mismos, sino que también reducen el tiempo disponible para involucrarse en conductas de riesgo (Codina et al., 2016).

Como se menciona en el estudio de Moreta et al. (2018) el consumo de sustancias se ha convertido en una problemática que afecta cada vez más esferas de la sociedad, aun más si dichas problemáticas de riesgo son influenciadas en etapas tempranas de un individuo, por su misma vulnerabilidad o susceptibilidad características de la adolescencia.

El consumo de sustancias y un incorrecto uso del tiempo es un fenómeno preocupante que afecta a la vida diaria de la población adolescente. Bajo esta premisa, estudios como el de Perlaza y Mosquera (2019) han indicado que el uso incorrecto del tiempo libre está estrechamente relacionado con la adopción de conductas de riesgo entre los jóvenes, quienes al no contar con actividades recreativas y/o deportivas instauradas en su estilo de vida encuentran en las sustancias psicoactivas una forma de escape y entretenimiento.

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) (como se citó en Fernández, 2024) alrededor de 296 millones de personas en el mundo consumen algún tipo de droga, lo

que equivale al 5,8% de la población global entre los 15 y 64 años, estos datos reflejan un aumento del 23% en comparación con una década atrás.

El consumo de sustancias psicoactivas afecta a diversos países en Latinoamérica, según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (como se citó en Ferrín-Zambrano et al., 2024) se calcula que en América Latina y el Caribe aproximadamente 4,4 millones de hombres y 1,2 millones de mujeres padecen trastornos asociados a su abuso.

El consumo de sustancias en adolescentes y jóvenes ha dejado de ser hace mucho un problema distante, sectorial. La realidad es que actualmente, representa un verdadero desafío para los sistemas de salud nacionales, regionales y mundiales. En el caso de México, por ejemplo, desde el año 2002 se ha observado un aumento alarmante en este tipo de conductas, especialmente entre jóvenes de 13 a 25 años. Factores como la impulsividad, la presión del entorno y la falta de orientación en el uso del tiempo desde edades tempranas, juegan un papel muy significativo. Sumado a que, las dinámicas familiares y ciertos rasgos individuales pueden facilitar y predisponer aún más el acceso y la permanencia en el consumo (Tena-Suck et al., 2018).

En esta misma línea, en Ecuador, el consumo de drogas se encuentra entre los más altos de América Latina, alcanzando una preocupante incidencia del 51%, una cifra que sobrepasa considerablemente las tasas registradas en países como Chile, Uruguay y Perú (Ferrín-Zambrano et al., 2024).

El problema se ha visto intensificado por el uso incorrecto del tiempo libre, muchas actividades de ocio están únicamente enfocadas al entretenimiento, como los videojuegos o el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Estas prácticas con el tiempo han fomentado una dependencia en los adolescentes, lo que ha resultado en bajas calificaciones, y actitudes contrarias a la disciplina escolar como el consumo social de sustancias (Alvarado et al., 2023).

El uso del tiempo en la adolescencia juega un papel crucial en la predisposición al consumo de sustancias; porque las actividades que los jóvenes eligen para llenar su tiempo libre podrían influir directamente en su exposición a conductas de riesgo; es decir, el uso del tiempo libre cuando no está correctamente estructurado y se desarrolla en entornos donde el consumo de sustancias es común, aumenta la probabilidad de iniciarse en tales prácticas y dar prioridad en el uso del tiempo hacia ellas (Perlaza y Cruz, 2019).

De acuerdo con el uso del tiempo en la vida diaria de los adolescentes, según una investigación realizada en España (Crespo et. al, 2016); la mayor proporción de esta muestra indicaba que: un 46,5% invierte de una a tres horas diarias en hacer deberes y estudiar, 24,1% dedicaba la misma cantidad de tiempo a utilizar internet y un 24,7% a chatear y hacer uso de redes sociales respectivamente. Sobre todo, destaca que hay además una gran proporción 69,7% que admite que si bien no utilizan la misma cantidad de tiempo (solo hasta 15 minutos) este está destinado “a estar sin hacer nada”, lo que podría indicar que no se admite claramente a que va encaminado el uso de su tiempo.

En cambio, cuando el adolescente se ve inmerso en actividades enriquecedoras estas no solo reducen la posibilidad de involucrarse en conductas de riesgo, sino que fomentan habilidades y lazos sociales positivos que lo protegen de un patrón de consumo perjudicial (Albertos et al., 2020).

El consumo de sustancias se ha convertido en una problemática que afecta a varias esferas de la sociedad, aun mas si dichas conductas de riesgo son influenciadas en etapas tempranas de un individuo, por su misma vulnerabilidad o susceptibilidad características de la adolescencia, convirtiéndose el uso incorrecto o inadecuado del tiempo libre en uno de los factores que por consecuente contribuyen a al patrón del consumo de sustancias (Lino-Villacreses et al., 2023).

La importancia de estudiar el consumo de sustancias y el uso que le dan a su tiempo libre los adolescentes radica en identificar cómo estos factores pueden contribuir al desarrollo de conductas de riesgo. El tiempo libre mal gestionado, caracterizado por la falta de actividades estructuradas o significativas, puede convertirse en un espacio propicio para el consumo de sustancias, lo cual inicialmente resulta ser un problema silencioso que pasa desapercibido. Entender esta dinámica facilita la identificación de posibles riesgos y la creación de intervenciones preventivas que incentiven una utilización saludable del tiempo libre, promoviendo opciones que potencien el bienestar completo de los adolescentes.

Los principales beneficiarios de un estudio con los presentes tópicos son en primer lugar, los propios adolescentes, en efecto comprender esta relación permitiría desarrollar estrategias preventivas y educativas que promuevan hábitos saludables en ellos, reduciendo el riesgo de consumo. En segundo lugar, las familias con adolescentes se beneficiarían al obtener herramientas y conocimiento para apoyar y guiar a sus hijos en el aprovechamiento adecuado de su tiempo, fortaleciendo vínculos. Finalmente, las instituciones educativas y las políticas públicas también se verían favorecidas, al contar con información clave para diseñar programas de intervención y actividades extracurriculares que fomenten un desarrollo integral, contribuyendo así al bienestar de la comunidad en general, por último, a todos los profesionales de salud mental y de la educación.

Todo lo expuesto ha conducido a la formulación de la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe relación entre el consumo de sustancias y el uso de tiempo del tiempo libre?

Objetivos

General

- Analizar el consumo de sustancias y el uso del tiempo libre en adolescentes.

Específicos

- Identificar las sustancias de consumo más frecuentes en adolescentes
- Caracterizar el uso del tiempo libre en adolescentes

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Antecedentes

En un estudio realizado por Ertüzün y Yerlisu (2020) titulado “Relación entre el aburrimiento en el ocio de los adolescentes y el consumo de sustancias en Turquía”, tuvo como objetivo determinar la relación entre el aburrimiento recreativo de los adolescentes, el uso de sustancias y la participación en deportes recreativos en una región de alto riesgo de consumo, con una muestra de 235 adolescentes masculinos, sostiene que el tiempo libre puede convertirse en un factor de riesgo, debido a que aumenta la posibilidad que un adolescente consuma sustancias, no obstante, la inclusión de actividades recreativas disminuye este riesgo, mejorando la percepción del tiempo libre y combatiendo el aburrimiento de manera positiva.

La investigación titulada “Uso del tiempo libre por parte de los adolescentes y asociaciones con el consumo de sustancias de 1991 a 2019” realizada por Kreski et al. (2022) en Estados Unidos, la investigación tenía como objetivo estimar las tendencias temporales en el consumo de sustancias según los patrones de uso del tiempo en adolescentes, mediante la información de 536.291 estudiantes adolescentes, menciona que el consumo de sustancias está estrechamente relacionado con la forma en que estos utilizaban su tiempo libre, en especial en contextos sociales con pares y en actividades no supervisadas, indicando que los adolescentes que pasan gran parte de su tiempo socializando con amigos, en ambientes con poca supervisión muestran una mayor propensión al uso de sustancias, además, mencionan que la disminución del consumo de sustancias puede estar relacionado con intervenciones eficaces como: programas de educación familiar.

En el contexto Latinoamericano, un estudio realizado por Rivas et al. (2020) en México, titulado “Familia, tiempo libre y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria” que tuvo como objetivo identificar la relación existente entre la percepción de normas familiares, consumo familiar frecuente de alcohol, tiempo libre y el consumo de alcohol en adolescentes de educación media superior, cuya muestra estuvo conformada por 135 estudiantes adolescentes; se menciona que aquellos adolescentes que tenían una conducta de abstinencia de alcohol realizaban en promedio más actividades en su tiempo libre y cumplían mayormente con las reglas de su sistema familiar.

Según Álvarez-López et al. (2020) en su estudio “Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de Pereira, Colombia”, la cual contó con una muestra de 235 estudiantes se determinó que una adecuada supervisión de los padres es un factor protector frente al consumo de sustancias, este aspecto guarda una estrecha relación con el uso del tiempo libre, puesto que el involucramiento de los padres en la supervisión de actividades de sus hijos les permite gestionar de manera positiva el tiempo que estos destinan fuera de sus responsabilidades académicas, fomentando hábitos saludables y alejándolos de conductas de riesgo.

En Ecuador, un estudio realizado por Noroña et al. (2021) que contó una muestra de 1755 estudiantes; afirman que los factores asociados al consumo de sustancias entre ellos el tiempo libre destinado a la incursión en eventos sociales están directamente asociadas al consumo de sustancias como el alcohol y tabaco, además, se argumenta que la necesidad de aceptación social influye directamente en el consumo.

Fundamentación Teórica

Consumo de sustancias

Las sustancias psicoactivas se definen como compuestos, sean estos de origen natural o sintético, que afectan el sistema nervioso produciendo cambios en las funciones relacionadas con los pensamientos, las emociones y el comportamiento (OPS, 2021).

Las sustancias psicoactivas son aquellas drogas que, al ser consumidas de manera habitual, generan dependencia y adicción, afectando el equilibrio del individuo. Esto genera un conflicto en su desempeño e interacción en áreas como: actividades cotidianas, ámbito familiar, educativo, laboral, productivo y recreativo (Rojas et al., 2020).

Tipos de Drogas.

Un estudio de Arteaga-Zambrano y Mendoza-Alcívar (2022) menciona que las drogas pueden ser clasificadas de diversas maneras, según diferentes criterios:

Pueden clasificarse dependiendo de su origen y su forma de consumo. Por ejemplo, según su proveniencia como son las naturales, tales como la hoja de coca, que se extraen directamente de la naturaleza; las semisintéticas, que se producen al modificar parcialmente compuestos netamente orgánicos en un laboratorio como es el caso con ciertos alcaloides; y las sintéticas que son aquellas creadas completamente a partir de sustancias químicas no psicoactivas, dando lugar a drogas como las anfetaminas o el éxtasis.

También se suelen clasificar según su consumo, o por el contexto en su utilización. En este sentido, existen drogas sociales, como el alcohol, el tabaco o el café, que son aceptadas culturalmente y se consumen de forma habitual. Luego están las drogas folclóricas, usadas en rituales o prácticas tradicionales, como la ayahuasca o los hongos alucinógenos. Algunas orientadas a fines médicos y se conocen como drogas terapéuticas, como los jarabes o pastillas recetadas. Otras, como la cocaína, se consumen sin justificación médica y entran en la categoría de drogas de abuso. Y finalmente, hay sustancias industriales, como el pegamento o la gasolina, que al ser inhaladas provocan efectos psicoactivos, a la vez altamente tóxicos.

Finalmente, según su valoración legal, se distinguen las drogas legales, cuyo consumo está permitido, aunque regulado, como el alcohol y el tabaco; y las drogas ilegales, cuya producción, venta y uso están prohibidos, como la heroína.

Prevalencia de consumo de sustancias.

En la prevalencia del consumo de sustancias psicoactivas, se destaca como un problema significativo y más recurrente, el consumo de alcohol, convirtiéndose en la sustancia más consumida, seguida del tabaco, marihuana y otras drogas (Rivadeneira-Díaz et al., 2021).

Las bebidas alcohólicas tienen la mayor prevalencia de consumo, convirtiéndose en un hábito que ha sido extendido de manera alarmante, a tal punto que es culturalmente aceptado por la mayoría de las sociedades; en la actualidad es un hábito que está instaurado no solo en la población adulta sino también en adolescentes, quienes ocasionalmente utilizan su tiempo de ocio para realizar esta actividad (Klimenko et al., 2018).

Características del consumo en la adolescencia.

En los últimos años, se ha observado que el alcohol y el tabaco son las sustancias comúnmente consumidas por adolescentes, cuyo inicio suele darse a edades muy tempranas,

lo que incrementa el riesgo de desarrollar adicciones; el consumo de otras drogas, como la marihuana, nicotina, éxtasis y cocaína, entre otras, lo que ha evidenciado un incremento significativo debido a su fácil acceso, puesto que se las encuentra disponibles en diversos entornos, como los alrededores de centros escolares y espacios públicos, convirtiéndose en una seria amenaza para la juventud al generar desequilibrios físicos, mentales y sociales asociados con su uso, abuso y dependencia (Rojas et al., 2020).

Factores de riesgo.

Los factores de riesgo se refieren a condiciones, comportamientos, estilos de vida o circunstancias que pueden contribuir al consumo y abuso de drogas en adolescentes (Fierro et al., 2023).

El consumo de drogas en la adolescencia se relaciona con factores individuales y contextuales. A nivel individual, comenzar a una edad temprana incrementa el daño cerebral en desarrollo, el riesgo de dependencia y efectos irreversibles, como los asociados al alcohol, mientras que, a nivel contextual, como el entorno social (familia, escuela, comunidad), la accesibilidad a sustancias y una baja percepción de riesgo influyen en su prevalencia, estos elementos interactúan, potenciando conductas de consumo, especialmente cuando el entorno normaliza el uso o minimiza sus consecuencias (Terán, 2022).

La familia cumple un rol fundamental en la vida de los adolescentes. Un vínculo afectivo seguro de confianza puede actuar como un significativo factor protector frente al consumo de sustancias. Por el contrario, cuando hay antecedentes de un apego inseguro marcado que se evidencia en normas poco claras, falta de supervisión o incluso consumo por parte de los propios padres, el riesgo de que los jóvenes se involucren activamente con drogas aumenta de forma considerable. Los grupos de pares y amistades también tienen un peso sustancial, la presión por encajar y la búsqueda de pertenencia puede llevar a algunos a adoptar comportamientos de exposición marcada (Vinueza-Vera, 2024).

En el entorno académico, hay señales que también alertan. El bajo rendimiento, el fracaso escolar y/o el abandono de los estudios suelen estar relacionados con mayores probabilidades de problemas de consumo. Además, episodios vitales de transición pueden ser especialmente delicados. En estas transiciones, el apoyo familiar suele ser pobre, mientras que el contacto con ambientes donde las drogas están presentes puede volverse más frecuente (Terán, 2022).

La influencia cultural al ser el medio por el que cual se desenvuelve un individuo puede aumentar la vulnerabilidad frente al inicio del consumo de sustancias, como es la normalización del uso de drogas en determinados contextos sociales, la rebeldía propia de adolescencia, la implantación del machismo en la cultura, misma que favorece a la reducción del consumo en mujeres, sin embargo, en los hombres están asociados a la masculinidad (Unger, 2014).

Factores de Protección

Se resalta los factores de protección, los cuales incluyen características individuales y condiciones del entorno o contexto que disminuyen la probabilidad de desarrollar un consumo problemático de drogas e incluso pueden llegar a prevenir su aparición y se dividen en familiares e individuales (Fierro et al., 2023).

Familiares: Vivir con padre y/o madre presente, realizar actividades familiares como compartir cinco comidas por semana fomentan la comunicación y los vínculos familiares, lo

que disminuye el riesgo de consumo de drogas. Además, la supervisión y el apoyo parental constante, así como la unión familiar, crean un entorno protector que favorece el desarrollo saludable de los adolescentes (Fierro et al., 2023).

Individuales: Las relaciones positivas dentro del hogar, pueden marcar una gran diferencia. Estos vínculos cercanos fortalecen el bienestar emocional del adolescente, dándole una sensación de seguridad que lo protege frente a presiones externas y a posibles conductas de riesgo como el consumo de drogas. En esta misma línea están aspectos psicológicos, según los hallazgos, son la alta autoestima, la resiliencia, la autoeficacia, la asertividad y la percepción de felicidad, así como la conexión familiar con el mundo laboral (Fierro et al., 2023).

Culturales: Las personas cuyos hábitos culturales son tomados como un factor que protege a un individuo frente al consumo de sustancias, siempre y cuando se promueven ciertos valores que resaltan el bienestar como: la obediencia y admiración a padres y figuras de autoridad, la restricción de ingerir sustancias tóxicas para el organismo y, el considerar al cuerpo como sagrado (Unger, 2014).

Consecuencias del consumo en adolescentes

El consumo de drogas en adolescentes produce diversas consecuencias físicas, entre las afectaciones más comunes se encuentran la hipertensión, enfermedades cerebrales, hepáticas y pulmonares, así como problemas respiratorios como disnea, enfisema subcutáneo y neumomediastino espontáneo. Por otro lado, están enfermedades más graves como el cáncer de pulmón, bronquitis crónica, enfisema pulmonar y úlceras gastroduodenales (Castro-Jalca et al., 2023).

Adicionalmente, el consumo de sustancias está relacionado con problemas cardiovasculares como infartos agudos de miocardio y alteraciones en la presión arterial, ya sea hipertensión o hipotensión, así como con síntomas de bradicardia o hipotermia. Otros efectos físicos destacados incluyen el VIH y enfermedades periodontales como eritema y edema, que afectan significativamente la calidad de vida de los adolescentes (Castro-Jalca et al., 2023).

El consumo de sustancias, tanto lícitas como ilícitas, en adolescentes tiene importantes repercusiones psicológicas, como depresión, trastornos del sueño, hiperactividad, ansiedad, psicosis, esquizofrenia, además, el consumo de drogas puede generar dificultades emocionales, así como una limitación de atención y agresividad, afectando el comportamiento y relaciones sociales, siendo la ansiedad y el estrés muy comunes, y en casos graves, se puede llegar a una ideación suicida (Castro-Jalca et al., 2023).

Tiempo libre

Se entiende al tiempo libre, también denominado tiempo de ocio o simplemente ocio; como aquel tiempo subsidiario que resta de otras actividades diarias principales, no obstante, resulta también ser una experiencia integral sustentada en acciones que son escogidas libremente que producen agrado, que resultan necesarias para el desarrollo humano (De Valenzuela-Bandín et al., 2021).

Importancia en la adolescencia.

El tiempo libre durante la adolescencia tiene un impacto significativo en el desarrollo social, emocional y cognitivo. A lo largo de este período vital, los adolescentes adquieren habilidades sociales y se enfrentan a la construcción de su identidad personal. Estudios

destacan que el uso del tiempo como en actividades culturales y/o deportivas, fomentan habilidades interpersonales y reduce riesgos asociados, como es el caso de consumo de sustancias (Pavón, 2020).

Además, como lo muestra el investigador Cabeza (2009), el tiempo libre bien gestionado puede convertirse en una herramienta preventiva frente a problemáticas juveniles y adultas.

El tiempo de ocio no solo es un espacio para el disfrute, sino una herramienta fundamental para el desarrollo integral de los adolescentes, favoreciendo su bienestar y preparándolos para enfrentar los retos de la vida adulta (Sandoval, 2017).

Tipos de actividades de ocio en adolescentes.

Las actividades de ocio pueden clasificarse principalmente en:

Activas: Hace relación a deportes, actividades artísticas y tareas al aire libre. Estas principalmente ayudan a prevenir el sedentarismo y enfermedades asociadas, como obesidad, el estrés o la hiperactividad; ya que se promueve el movimiento y un estado creativo constante (Chala, 2023).

Pasivas: Como ver televisión, leer libros o jugar videojuegos. Que hace relación a un consumo de contenido y/o información.

Sociales: Como reuniones con amigos, voluntariado. Según el sociólogo francés, Dumazedier, estas actividades permiten tanto el descanso como el desarrollo educativo y social de las personas, lo cual es clave para su integración comunitaria y evolución personal a lo largo de su vida (Quintana y Ortuzar, 2016).

Beneficios del uso adecuado del tiempo libre.

Un ocio saludable y planificado contribuye a la mejora de la calidad de vida de los adolescentes, se ha documentado que este tipo de actividades mejora la salud mental, aumenta el sentido de pertenencia social y reduce comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol y drogas, además, el concepto del "fluir" (experiencia óptima) propuesto por Csikszentmihalyi resalta que actividades con equilibrio entre reto y destreza incrementan la satisfacción personal y el desarrollo integradas (Torres y Cevallos, 2016).

Por otro lado, ayuda a reducir el estrés y previene conductas de riesgo al proporcionar alternativas constructivas que enriquecen su experiencia y predisponen el camino hacia una vida equilibrada (Albertos y Ibabe, 2021).

Relación entre el tiempo libre y factores de riesgo en adolescentes.

Un mal uso del tiempo libre, como limitado únicamente actividades pasivas, aisladas o no vigiladas, puede aumentar el riesgo de problemas como el consumo de sustancias, conductas delictivas y/o una baja autoestima. Las instituciones públicas tienen el reto de proponer políticas y espacios que favorezcan el uso positivo del tiempo libre (Crespo et al., 2017).

El uso del tiempo en la adolescencia juega un papel crucial en la predisposición al consumo de sustancias; ya que las actividades que los jóvenes eligen para llenar su tiempo libre influyen en su exposición a conductas de riesgo. Cuando el uso del tiempo libre no está correctamente estructurado y se desarrolla en entornos donde el consumo de sustancias es común, aumenta la probabilidad de iniciarse en tales prácticas y dar prioridad en el uso del tiempo hacia ellas (Pavón, 2020).

Cuando el adolescente se ve inmerso en actividades enriquecedoras estas no solo reducen la posibilidad de involucrarse en conductas de riesgo, sino que fomentan habilidades y redes sociales positivas que lo protegen de un patrón de consumo de sustancias perjudicial (Albertos et al., 2020).

De acuerdo con Rodríguez y Fernández (2024) el ocio pasivo, como pasar horas excesivas en redes sociales o videojuegos, puede generar aislamiento social, baja autoestima y, en algunos casos, problemas de salud mental como ansiedad y/o depresión, además, actividades sin supervisión o con un entorno social negativo pueden predisponer a los adolescentes a conductas autodestructivas, como el consumo de drogas, el alcoholismo o comportamientos violentos.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo bibliográfico, tiene como objetivo revisar la literatura publicada en bases de datos por otros investigadores. Para llevar a cabo la búsqueda y recolección de información, se utilizaron diversas bases de datos como libros, estudios de posgrado, informes de organismos internacionales, priorizando la utilización de artículos científicos en fuentes de datos de alto impacto entre ellas: Web of Science, Scopus, PubMed, Redalyc, SciELO, Dialnet, las cuales proporcionaron el fundamento teórico para sustentar el estudio.

Nivel de investigación

Este estudio se sitúa en un nivel descriptivo, cuyo enfoque es la caracterización de las variables: consumo de sustancias y uso del tiempo libre en adolescentes. En este sentido, Guevara et al. (2020) indican que el nivel descriptivo implica detallar aspectos significativos de las variables de investigación mediante criterios sistemáticos, lo cual facilita la organización y el análisis de su estructura o comportamiento, permitiendo además presentar y contrastar estos datos con otras fuentes.

Estrategias de búsqueda

La búsqueda de datos tuvo lugar en el periodo comprendido entre el mes de octubre del 2024 al mes de enero del presente año, se la hizo específicamente en las bases de datos reconocidas por su rigor académico, mismas que ofrecen herramientas para optimizar la búsqueda de información, como Web of Science, Scopus, PubMed, Redalyc, SciELO, Dialnet. Se emplearon operadores booleanos como “AND” y “OR”, además, se utilizaron palabras clave para agilizar la búsqueda de artículos científicos, en el idioma español: “consumo de sustancias”, “droga”, “adolescentes”, “tiempo libre”, “ocio”; y en inglés: “substance use”, “drug use”, “free time”, “leisure time”, “adolescent”, “teens”.

En la búsqueda de artículos se aplicaron varios filtros como: el intervalo de tiempo de publicación, seleccionando aquellos que estén comprendidos entre el año 2015 al 2025, específicamente artículos científicos cuantitativos de libre acceso, priorizando investigaciones en el idioma inglés y español.

Extracción de datos

La fase de extracción de datos contó con la participación de dos investigadores, mismos que, para aumentar la eficiencia y calidad de la búsqueda de información se distribuyeron la búsqueda de las bases de datos, llevando a cabo un trabajo complementario.

Al realizar la exploración se escogieron artículos que cumplieran con ciertos parámetros, obteniendo un registro de documentos identificados en bases de datos como son Web of science (n=48), Scopus (n=30), Pubmed (n=43) Scielo (n=1), Redalyc (n=1), Dialnet (n=1), dando como resultado un registro total de (n=124); haciendo uso de herramientas de identificación de documentos duplicados se eliminaron (n=49), dando un total de registros revisados de (n=75).

Posteriormente se descartaron artículos por la lectura por el título (n= 30), obteniendo un total de informes evaluados para elegibilidad (n=45), cuyos artículos fueron revisados de

forma más detallada, finalmente se realizó la exclusión de documentos por medio de la lectura de su resumen (n=21) y la escala de evaluación metodológica (n=2), dando un total de artículos incluidos en la revisión (n=22).

Selección de los estudios

Tabla 1

Criterios de selección de documentos científicos

- Documentos científicos publicados entre los años 2015 - 2025.
- Estudios cuantitativos
- Idioma inglés y español
- Base de indexación: Scopus, Web of science y PubMed, Dianet, Scielo, Redalyc
- Investigaciones relacionadas con las variables, consumo de sustancias y uso del tiempo
- Población Adolescente
- Artículos de libre acceso

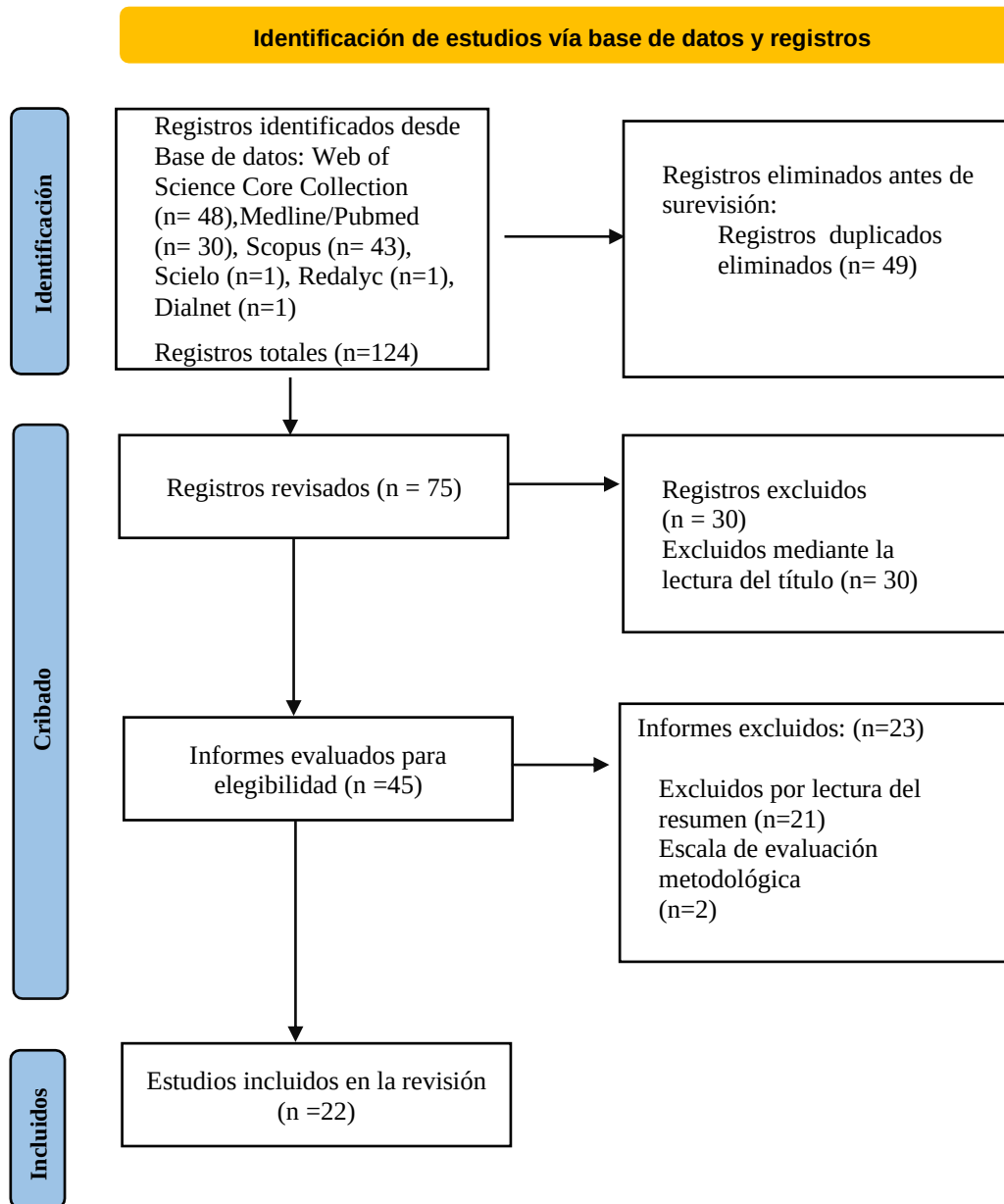
Tabla 2

Criterios de exclusión de los documentos científicos

- Documentos científicos no publicados entre los años 2015 - 2025.
- Estudios no cuantitativos
- Artículos que no sean de idioma inglés y español
- Base de indexación fuera de: Scopus, Web of science y PubMed, Dianet, Scielo, Redalyc
- Investigaciones sin relación con las variables, consumo de sustancias y uso del tiempo con las variables
- Población no adolescente
- Artículos que tengan restricciones y/o no sean de libre acceso
- Información no acorde al objetivo del tema de investigación

Figura 1

Diagrama de flujo PRISMA 2020



Evaluación de la calidad

Para evaluar la calidad metodológica de los estudios incluidos en esta investigación, se utilizó la escala Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS). Esta herramienta de evaluación proporciona un baremo que considera 8 criterios y 19 ítems específicos. Cada ítem se puntúa individualmente, luego, se clasifica el puntaje total en cinco niveles de calidad, lo que permite cuantificar la calidad metodológica. A continuación, se expone los criterios e ítems que estructuran la escala de calidad metodológica.

P

Tabla 3*Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica*

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
Literatura	2	Relevante para el estudio
Diseño	3	Adecuación al tipo de estudio
	4	No presencia de sesgos
Muestra	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de la muestra
	7	Consentimiento informado
Medición	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar contaminación
	12	Evitar co-intervención
Resultados	13	Exposición estadística de los resultados
	14	Método de análisis estadístico
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados para la clínica
Conclusión	e 17	Conclusiones coherentes
implicación clínica de los resultados	18	Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Los criterios e ítems fueron redactados de acuerdo con lo planteado por Law et al. (López, 2017).

La categorización se establece acorde a la siguiente valoración:

- Pobre calidad metodológica ≤ 11 criterios
- Aceptable calidad metodológica entre 12 y 13 criterios
- Buena calidad metodológica entre 14 y 15 criterios
- Muy buena calidad metodológica entre 16 y 17 criterios
- Excelente calidad metodológica ≥ 18 criterios

Tabla 4

Calificación de la calidad metodológica de los documentos científicos

Puntuación CRF-QS																							
N°	Título	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Total	Categoría	
1	Las niñas solo quieren saber dónde divertirse: Prevención del inicio del consumo de sustancias en una comunidad de escasos recursos en Sudáfrica a través de HealthWise	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente	
2	Consumo de sustancias entre los estudiantes universitarios libaneses: prevalencia y factores asociados; [Consommation de substances psychoactives des étudiants universitaires libanais : Prévalence et facteurs associés]	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	17	Muy Buena	
3	Factores asociados al consumo simultáneo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas: Encuesta Nacional de Salud Escolar 2019	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	Muy Buena	
4	¿Influye la conexión entre padres e hijos en el consumo de sustancias entre los adolescentes butaneses: datos de una encuesta nacional?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente	
5	Consumo de sustancias entre estudiantes de secundaria en el sur de Johannesburgo: ¿Es esta la nueva norma?	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente	

6	Las comidas familiares se asocian con un menor consumo de sustancias en las adolescentes	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	17	Muy Buena
7	El comportamiento sedentario en el tiempo libre se asocia con la angustia psicológica y el consumo de sustancias entre los adolescentes que asisten a la escuela en cinco países del sudeste asiático: un estudio transversal	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17	Muy Buena
8	Uso del tiempo libre en adolescentes y asociaciones con el consumo de sustancias de 1991 a 2019	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	15	Buena Calidad
9	Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	17	Muy Buena
10	Factores relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en una institución educativa de Jamundí Valle, Colombia	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	15	Buena Calidad
11	De la escuela secundaria a la universidad: asociaciones entre comportamientos sedentarios específicos y comportamientos de riesgo en el estilo de vida	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	18	Muy Buena
12	¿Pueden las actividades organizadas en el tiempo libre contrarrestar los efectos	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	17	Muy Buena

	negativos de las actividades no estructuradas en la salud de los adolescentes?																					
13	Actividad física, comportamiento sedentario y consumo de sustancias en adolescentes de un área urbana de Eslovenia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18	Excelente
14	Predictores y prevalencia del consumo simultáneo de alcohol y cannabis entre adolescentes filipinos: evidencia de una encuesta escolar sobre salud estudiantil	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	17	Muy Buena
15	Contribución del contexto de ocio, la motivación y la experiencia a la frecuencia de participación en actividades estructuradas de ocio entre adolescentes	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	17	Muy Buena
16	Consumo excesivo de alcohol en adolescentes del oeste de Irlanda: factores de riesgo y protección asociados	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	16	Muy Buena
17	Sustancias de mayor prevalencia en el consumo que ocasionan comportamientos adictivos en la población infanto – juvenil del cantón Catamayo, provincia de Loja. Periodo 2019-2020	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	14	Buena Calidad
18	Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	Muy Buena

19	Participación en actividades de ocio organizadas y conductas de riesgo en adolescentes checos	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
20	Tipologías de ocio de los adolescentes en función del contexto escolar, familiar y el grupo de iguales	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16	Muy Buena
21	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	18	Excelente
22	Ocio, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	14	Buena Calidad
23	Justificación y métodos de un ensayo controlado aleatorizado por conglomerados para promover estilos de vida activos y saludables entre estudiantes brasileños: el programa Fortaleça sua Saúde	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	12	Aceptable	
24	Factores de riesgo interpersonales en el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	13	Aceptable

Consideraciones éticas

En este estudio se han considerado rigurosamente los principios éticos vinculados a la gestión responsable de la información científica, asegurando de esta manera un procedimiento estricto y claro en la recolección y estudio de datos. Se ha prestado especial atención a la correcta citación de las fuentes bibliográficas utilizadas, asegurando el reconocimiento adecuado de la propiedad intelectual y evitando prácticas como el plagio. Este enfoque no solo refuerza la integridad académica del estudio, sino que también permite que otros investigadores puedan buscar y comprobar las fuentes originales, contribuyendo así al avance y la confiabilidad del conocimiento científico.

Además, la información recolectada y examinada se usa únicamente para propósitos académicos, lo que resalta la dedicación del estudio hacia la imparcialidad y la veracidad de los datos. Al utilizar los descubrimientos exclusivamente en un entorno educativo e investigativo, se previenen posibles prejuicios o mal entendidos que pudieran derivarse de aplicaciones o usos incorrectos fuera del campo científico. El compromiso moral fortalece la confiabilidad del trabajo, garantizando que cada aportación se aprecie y se emplee de forma responsable en la formación del saber.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se exponen los hallazgos que abordan los objetivos planteados en la investigación. Como punto de partida, la tabla 5 sintetiza las sustancias con mayor prevalencia de consumo entre adolescentes, la información que responde directamente al primero objetivo específico del estudio, mientras tanto la tabla 6 da respuesta al segundo objetivo específico, caracterizar el uso del tiempo libre en adolescentes consumidores.

Tabla 5

Sustancias de consumo más frecuentes en adolescentes

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Consumo de sustancias entre estudiantes de secundaria en el sur de Johannesburgo: ¿Es esta la nueva norma? (Mohale y Mokwena, 2020).	Se incluyeron 308 estudiantes de 8.º a 12.º grado, con una media de edad de 16,3 años.	Cuestionario autoadministrado en inglés, adaptado de la Encuesta Nacional sobre Conductas de Riesgo Juvenil de 2017 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): STATA v.13	Existe una prevalencia del: 31% de El 31% de las personas consume sustancias, principalmente: • Alcohol 69% • Cannabis 10% • Cigarrillo 5% El consumo de sustancias es más frecuente en varones (52%), aunque la ingesta de bebidas alcohólicas es la única sustancia que tiene mayor prevalencia en mujeres (51%).
2	Factores asociados al consumo simultáneo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas: Encuesta Nacional de Salud Escolar 2019 (De Melo Sousa et al., 2024).	Se incluyeron 124.654 escolares brasileños, con edades entre 13 y 17 años.	Encuesta Nacional de Salud Escolar (PeNSE) de 2019.	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): SPSS 20.0.	Se identificó que: • el 3,3% consumió alcohol, cigarrillos y drogas ilícitas simultáneamente. Siendo los varones quienes tienen una mayor prevalencia 4.7%, frente a las mujeres. La prevalencia del consumo concurrente de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales entre jóvenes brasileños en edad escolar fue alta

3	Consumo de sustancias entre los estudiantes universitarios libaneses: prevalencia y factores asociados (Salameh et al., 2015).	Se incluyeron 1.945 estudiantes la mayoría de los participantes tenían entre 17 y 19 años.	Cuestionario basado en el ASSIST (Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test) versión 3	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): SPSS v.20.	Entre las sustancias más consumidas se encuentra: • Alcohol 47.7% • Tabaco 36.3% • Cannabis 12.3% • Tranquilizantes 11 %. El sexo masculino presenta una mayor prevalencia en el consumo de alcohol y sustancias. En contraste, el aburrimiento, fumar cigarrillos o narguile y conocer consumidores de sustancias se relacionaron significativamente con el consumo problemático, especialmente de estimulantes.
4	¿Influye la conexión entre padres e hijos en el consumo de sustancias entre los adolescentes butaneses: datos de una encuesta nacional? (Sobij et al.,2024).	Se incluyeron 7.576 estudiantes butaneses de 13 a 17 años, matriculados en grados 7 a 11 (secundaria).	Encuesta mundial de salud de los estudiantes escolares (GSHS)	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): SPSS v.25 y Jamovi	Entre los adolescentes butaneses: • el consumo de tabaco fue el más frecuente 30.7%, • seguido del consumo de alcohol 25,8%; • de marihuana 12.7%. Los hombres adolescentes tienen mayor prevalencia de consumo de sustancias que las mujeres.
5	Uso del tiempo libre en adolescentes y asociaciones con el consumo de sustancias de 1991 a 2019 (Kreski et al., 2022).	Se incluyeron 536.291 adolescentes	Uso del tiempo de Consumo de sustancias	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas	Entre las sustancias consumidas por adolescentes en el último mes, está el: • Alcohol con un 27.4% • Cigarrillo 14.7% • Cannabis 12.6%

6	Hábitos y comportamientos relacionados con la salud de los adolescentes en su tiempo de ocio (Gil-Madrón et al., 2019)	Se incluyeron 1140 sujetos entre hombres y mujeres	Cuestionario de Evaluación de los Hábitos relacionados con la Salud (Adaptado) Child and adolescent trial for cardiovascular health (CATCH) (Perry, 1990), Self-report measures of children's physical activity (SAPA) (Sallis, 1991)	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): SPSS v.22.2	Las sustancias consumidas por adolescentes entre 17 a 19 años, son el: • Alcohol 25.4% • Tabaco 8.1% Entre las drogas que han consumido alguna vez está la cocaína 7.4% y el cannabis 6.6%.
7	Factores relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en una institución educativa de Jamundí Valle, Colombia (Espinosa et al., 2016)	Se incluyeron 146 escolares entre 10 y 19 años	Cuestionario Test de Apgar familiar	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): Stata versión 10 y EpiInfo versión 3.5.	Existe una prevalencia de 35% de consumo actual de sustancias psicoactivas (SPA), la sustancia más consumida entre ambos sexos • alcohol con 34% • y tabaco 6%
8	Sustancias de mayor prevalencia en el consumo que ocasionan comportamientos adictivos en la población infanto - juvenil del cantón Catamayo, provincia de Loja. Periodo 2019-	Se incluyeron 66 estudiantes de ambos sexos entre 12 a 18 años.	Cuestionario	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas.	Los adolescentes representan el grupo con mayor prevalencia en el consumo de sustancias 35%. • Alcohol 27% • Tabaco 15% • Marihuana 6% • Heroína 5% • Cocaína; anfetaminas, éxtasis y lsd con el 4% respectivamente

2020 (Rivadeneira-Díaz et al., 2021)						
9	Las comidas familiares se asocian con un menor consumo de sustancias en las adolescentes (Rahal, 2023).	Se incluyeron 316 adolescentes	Encuesta psicosocial Subescala de apoyo parental del Inventario de Apego entre Padres y Pares. Escala de evaluación de la adaptabilidad y la cohesión familiar	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): Stata 16.1.	Adolescentes que manifestaron que alguna vez han consumido: • Alcohol 43,55%, • Marihuana 23.55%, • Cigarrillos (tabaco) 14.19%.	
10	El comportamiento sedentario en el tiempo libre se asocia con la angustia psicológica y el consumo de sustancias entre los adolescentes que asisten a la escuela en cinco países del sudeste asiático: un estudio transversal (Pengpid y Peltzer, 2019).	Se incluyeron 32.696 adolescentes en edad escolar de cinco países del sudeste asiático, con una edad media de 14 años	Cuestionario utilizado fue del GSHS	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): Stata v. 15.0.	• El 13.9% de adolescentes consume tabaco • El consumo de alcohol representa el 12.5%.	
11	Las niñas solo quieren saber dónde divertirse: Prevención del inicio del consumo de sustancias en una comunidad de escasos	Se incluyeron a 6253 estudiantes, la mayoría tenía alrededor de 14 años.	Escala PLO Initiation of SU	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): Mplus.	El consumo de cigarrillos y alcohol está asociado con un mayor uso de marihuana, especialmente en niños. • El 7.75% de los niños que han usado ambas sustancias han probado marihuana,	

	recursos en Sudáfrica a través de HealthWise (Motamedi et al., 2016)					En comparación con el 4.52% de las niñas en la misma categoría
12	De la escuela secundaria a la universidad: Asociaciones entre conductas sedentarias específicas y conductas de riesgo relacionadas con el estilo de vida. (Arumi-Prat, I. et al., 2022)	Se incluyeron 113 adolescentes españoles de la comarca de Osona, Barcelona	Encuesta		El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. Software estadístico (SE): STATA 12	De la muestra encuestada: - El 55.5% consume tabaco - El 37,8% consume alcohol Como principales actividades de conductas de riesgo.
13	Actividad física, comportamiento sedentario y consumo de sustancias en adolescentes de un área urbana de Eslovenia. (Lesjak, V., y Stanojević-Jerković, O, 2015)	Se incluyeron 822 escolares de 14 a 16 años residentes en áreas urbanas de Ljubljana y Maribo, Eslovenia.	Encuesta: <i>URHIS 2</i>	<i>EURO</i>	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. (SE): SPSS 20	De todos los estudiantes que completaron el cuestionario, - El 12,2 % informó que fumaba diariamente, - el 15,0 % informó que había consumido cannabis, - el 56,1 % informó que había bebido alcohol durante los últimos 30 días.
14	Predictores y prevalencia del consumo simultáneo de alcohol y cannabis entre adolescentes filipinos: evidencia de una encuesta escolar	Se incluyeron 9263 participantes de entre 13 y 17 años, matriculados en los grados 7 a 10 en varias escuelas. Filipinas.	Encuesta		El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. (SE): STATA 18	- Los resultados del estudio señalan que - El 4,2% consumían tanto alcohol como cannabis. 19,2% consumían solo alcohol. 3,2% consumían solo cannabis.

	sobre salud estudiantil. (Adebisi, Y. et al, 2024)				• 73,4% no consumían ninguna de las dos sustancias.
15	Consumo excesivo de alcohol en adolescentes del oeste de Irlanda: factores de riesgo y protección asociados. (Kelly C.et al., 2023)	Se incluyeron 4473 adolescentes de centros Youthreach en los condados de Galway, mayo y Roscommon. Irlanda	Encuesta Planet <i>Youth</i>	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: SPSS 27	• Aproximadamente un tercio (34,1%) de los adolescentes informaron haber bebido en exceso al menos una vez en su vida. • El 35,8% de los hombres reportaron haber bebido en exceso alguna vez. 32,5% de las mujeres reportaron lo mismo. Esto indica que el consumo excesivo de alcohol fue ligeramente más frecuente en hombres que en mujeres.
16	Participación en actividades de ocio organizadas y conductas de riesgo en adolescentes checos (Badura et. al, 2017)	Se incluyeron 10.279 adolescentes	Encuesta	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: SPSS 22 MLwiN v 2.02	De los adolescentes encuestados: • 6.6% ha fumado • 9.0% ha ingerido alcohol como conducta de riesgo. Adolescentes que participan en al menos una actividad de ocio organizada (OLTA) tenían menos probabilidades de fumar, emborracharse o faltar a la escuela que sus pares inactivos.

Discusión

La tabla 5 apila información relevante para identificar las sustancias de mayor prevalencia en adolescentes, siendo fundamental para comprender la magnitud del consumo en una población vulnerable. A partir de los estudios analizados, se evidencia que el alcohol, el tabaco y la marihuana son las sustancias con mayor presencia. Estos resultados reflejan una problemática global que varía en intensidad dependiendo del contexto sociocultural y económico de cada región.

El consumo de alcohol muestra una prevalencia significativa en diferentes contextos geográficos. En Sudáfrica, el 69% de los adolescentes que consumían sustancias optaban por el alcohol (Mohale y Mokwena, 2020). De manera similar, en Brasil, se identificó un consumo simultáneo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas del 3.3%, con una mayor prevalencia en varones (De Melo Sousa et al., 2024). En el Líbano, el alcohol fue la sustancia más consumida con un 47.7% (Salameh et al., 2015), mientras que, en Bután, un 25.8% de los adolescentes reportaron haberlo ingerido (Sobij et al., 2024). En Ecuador, el 27% de los adolescentes consumía alcohol (Rivadeneira-Díaz et al., 2021), esto coincide con un estudio de Patiño (2022) en donde que el 48.24% de los adolescentes al menos a consumido una sustancia psicoactiva entre ellas el alcohol y el Cannabis.

En Irlanda, el 34.1% reportó haber bebido en exceso al menos una vez en su vida (Kelly et al., 2023). En esta línea Chávez y Sandoval (2016) en su estudio encontraron que tan solo 0.62% ingiere bebidas alcohólicas individualmente, aumentando al 21.29% cuanto involucra compañía. Este patrón de consumo puede estar influenciado por la accesibilidad, la aceptación social y la percepción de bajo riesgo asociada al alcohol entre los adolescentes.

En Colombia se obtiene una similitud, estudiantes entre 12 y 17 años, consideran la ingesta de alcohol como una actividad a realizar con su grupo de pares en el tiempo libre, además, mencionan que el género masculino tiene una mayor incidencia al frecuentar lugares de ingesta de bebidas alcohólicas (Perlaza y Cruz, 2018).

El tabaco también ocupa un lugar relevante en el consumo adolescente. En Bután, el 30.7% de los adolescentes lo consumía (Sobij et al., 2024), mientras que en Brasil se reportó una alta prevalencia de consumo concurrente de tabaco con otras sustancias (De Melo Sousa et al., 2024). En Ecuador, el 15% de los adolescentes consumía tabaco (Rivadeneira-Díaz et al., 2021), y en Sudáfrica, el 5% de los adolescentes reportaron su consumo (Mohale y Mokwena, 2020). Además, en Eslovenia, el 12.2% de los encuestados fumaba diariamente (Lesjak, V.y Stanojević, O., 2015). Estos datos resaltan la persistencia del consumo de tabaco a pesar de las campañas globales de prevención y sus conocidas consecuencias para la salud.

El cannabis, por su parte, también se encuentra entre las sustancias más consumidas. En el Líbano, la prevalencia de consumo de cannabis fue del 12.3% (Salameh et al., 2015), cifra similar a la reportada en Bután (12.7%) (Sobij et al., 2024) y en Ecuador (12%) (Rivadeneira-Díaz et al., 2021). Asimismo, en Filipinas, el 4.2% de los adolescentes consumían tanto alcohol como cannabis, mientras que el 3.2% solo consumía cannabis (Adebisi et al., 2024). Es importante destacar que el consumo de cannabis en la adolescencia se ha asociado con consecuencias adversas en el desarrollo neurológico y un mayor riesgo de dependencia en la adultez.

Finalmente, la revisión de estos estudios confirma que el alcohol es la sustancia con mayor prevalencia de consumo en adolescentes, seguido del tabaco y el cannabis. Estas cifras resaltan la necesidad de diseñar estrategias de prevención y promoción de la salud enfocadas en la reducción del consumo de estas sustancias en la población juvenil.

Tabla 6*Caracterización del uso del tiempo libre en adolescentes*

No.	Título/Autores/año	Población o muestra	Instrumentos de evaluación	Proceso estadístico	Resultados principales
1	Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España (Crespo et al., 2016).	Se incluyeron 3306 chicos y chicas	Cuestionario diseñado ad hoc	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: SPSS v.22.0.	El 24.1% afirma dedicar su tiempo libre a navegar por internet y un 24.7% a chatear y utilizar redes sociales. El 45.1% miran televisión diariamente, un 41.2% apenas juegan videojuegos durante días lectivos. El 51.5% leen en días lectivos para cumplir tareas académicas. El 39.4% pasan la mayor parte de los sábados y domingos con amigos, realizando actividades lúdicas 15.8% y en reuniones en espacios abiertos 29.5%. Un 31.8% salen por la noche y van de compras 23.0%. El 17.8% se reúne con sus amigos para consumir bebidas alcohólicas de alta graduación. Dentro de las actividades que se le atribuyen mayores beneficios se encuentra: realizar deporte con un 16.0% y practicar algún hobby 10.5%
2	Ocio, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos (Chávez y Sandoval, 2016).	Se incluyeron 1297 estudiantes de 12 a 17 años.	Cuestionario de Ocio	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: SPSS 20.0.	Entre las actividades que realizan en el tiempo libre están: Lectura 19.35%, Dormir 43.58%, ver televisión 15.71%, la práctica de actividades deportivas son muy escasas 7.16% y lo practican principalmente los fines de semana, un 11.6% practican algún tipo de juego, el 30.5% usan tecnología, un 25.13% escucha música, el 15.10% sale a dar un paseo, asistir a una discoteca presenta una diferencia en hacerlo solo o acompañado, 5.4% y 14.44% respectivamente, consumir bebidas alcohólicas presenta cierta

					singularidad pues el 0.62% lo realiza solo, aumentado al 21.29% involucrando compañía, especialmente viernes y sábados, el consumo de tabaco 28.97%, el 3.95% realizan actividades del hogar, el 0.31% realiza voluntariado. En la muestra estudiada los fines de semana son más activos y los primeros días de la semana son pasivos.
3	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 (Estévez-Gómez y Hoyos-Cuartas, 2020).	Se incluyeron 298 estudiantes con edades comprendidas entre 14 y 19 años	Cuestionario ad hoc	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: IBM-SPSS Statistic v.25	Existe una alta tendencia a realizar actividades sedentarias en el tiempo libre como: ver televisión 67.1%, escuchar música 57.4% y navegar en internet 51.7%. Actividades de mediana preferencia está ligada principalmente por los hombres, como compartir con amigos 41.6% o practicar algún deporte 43.6%. Actividades de menor preferencia como: jugar video juegos 16.8%, bailar 7,4%, pintar 6.4% o también a no realizar ninguna actividad 1.7%, juntas corresponden al 17%. El 82,6% de los adolescentes reportaron no pertenecer a ningún grupo de este tipo de actividades en su tiempo libre; tan solo un 13,8% hacen parte de grupos de deportes. Con respecto a la planificación de actividades en el tiempo libre, el 52% de los adolescentes prefiere pasar en casa, mientras que el 37,9% tiene actividades a realizar, el 28,2% lo deja al azar. Los hombres prefieren en mayor medida los escenarios deportivos 42.6%, a diferencia de las mujeres 34.6%

4	De la escuela secundaria a la universidad: Asociaciones entre conductas sedentarias específicas y conductas de riesgo relacionadas con el estilo de vida (Arumi-Prat, I. et al., 2022)	Se incluyeron 113 adolescentes españoles de la comarca de Osona, Barcelona.	Encuesta	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: STATA 12	El 32.5% de personas utilizan su tiempo libre frente al ordenador y el 22.2% lo utiliza socializando presentaban un mayor porcentaje de consumo de tabaco, en comparación con aquellas que no dedicaban tiempo a estas actividades 40.3% y 17.9% respectivamente. Los adolescentes que pasaban frente al ordenador y socializando presentaban un mayor consumo semanal de alcohol en comparación con aquellos que no realizaban estas actividades. En el caso del uso del ordenador, el consumo alcanzó el 22.9%, mientras que en quienes no lo usaban fue del 0%. Para la socialización, el consumo fue del 22.2% en contraste con el 17.9% de quienes socializaban menos.
5	Tipologías de ocio de los adolescentes en función del contexto escolar, familiar y el grupo de iguales. (Álvarez, J. et al., 2023)	Se incluyeron 124 adolescentes	Encuesta	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas. SE: SPSS 24	El ocio digital es el más empleado en el centro ($\bar{x}$ =2.9; σ =1.25), desde el uso de las tecnologías de la información como soporte de aprendizaje o recreación, por su valor medio más elevado. No obstante, le sigue muy de cerca el ocio deportivo ($\bar{x}$ =2.81; σ =1.09) y el ocio cultural ($\bar{x}$ =2.66; σ =1.01) como las otras formas de ocio más practicadas.
6	Contribución del contexto de ocio, la motivación y la experiencia a la frecuencia de participación en actividades estructuradas de ocio entre adolescentes. (Beloševi y Ferić, 2022)	Se incluyeron 1607 estudiantes adolescentes. del distrito Krapinsko-zagorska, en Croacia.	Encuesta	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas SE: SPSS 26	Un total del 42,61% de los estudiantes informó que nunca pasa su tiempo libre realizando actividades de ocio estructuradas después de la escuela o los fines de semana. Se reportó que utilizan el tiempo de la siguiente manera en: deportes en equipo 36,6%; deportes individuales 23,1%; performance y bellas artes

					como clubes musicales, y de arte 21%; actividades académicas 3,3%; orientado a la comunidad 5% y actividades no estructuradas 11%.
7	¿Pueden las actividades organizadas en el tiempo libre contrarrestar los efectos negativos de las actividades no estructuradas en la salud de los adolescentes? (Badura, P. et al., 2018)	Se incluyeron 6935 adolescentes de entre 12 a 15 años, de Republica Checa.	Encuesta	El análisis estadístico se fundamentó en el uso de tablas de frecuencias absolutas y relativas SE: SPSS 21	De los encuestados, el 49.5% utiliza su tiempo libre para salir con amigos, el 27.9% para visitar centros comerciales y el 78.6% participa en actividades organizadas. Además, el 9.8% destina su tiempo libre al consumo de tabaco, el 12.0% al consumo de alcohol y el 22.8% a la actividad sexual.

Discusión

La tabla 6 contiene información relevante para caracterizar las actividades del uso del tiempo en adolescentes. En base del análisis de diversos estudios, se evidencia una tendencia marcada hacia el ocio digital y las actividades sedentarias, con menor participación en actividades estructuradas y físicamente activas. Este fenómeno puede estar influenciado por el desarrollo tecnológico, cambios en los patrones socioculturales y la accesibilidad a dispositivos digitales.

El tiempo libre de los adolescentes está predominantemente ocupado por actividades digitales y sedentarias. En un estudio realizado en España, con 3306 estudiantes de secundaria, encontró que el 24.1% de los adolescentes entre 12 a 16 años dedicaba su tiempo a navegar por internet y el 24.7% a chatear y utilizar redes sociales, mientras que un 45.1% miraba televisión diariamente (Crespo et al., 2016). De manera similar, en Ecuador, 1297 adolescentes del Colegio Nacional Juan de Salinas en edades comprendidas de 12 a 17 utilizaban tecnología su tiempo libre 30.5% y el 15.71% pasaba tiempo viendo televisión (Chávez y Sandoval, 2016). La facilidad de acceso a contenido digital y la interacción virtual parecen ser factores determinantes en la selección de estas actividades.

Investigaciones anteriores realizadas por Chávez y Jaramillo (2014) en Ecuador, con 1297 estudiantes, mencionan que los estudiantes realizan un 47.16% de actividades que involucran el uso de tecnología y el 19.91% utilizó su tiempo libre en actividades dinámicas como pasear y hacer deporte, demostrando que las actividades de entretenimiento y/o relajación representan una mayor proporción que aquellas que son orientadas al manejo estructurado del tiempo.

En contraste, la participación en actividades deportivas y estructuradas es significativamente menor. En Ecuador, solo el 7.16% de los adolescentes practicaba deportes regularmente y, en Colombia, el 43.6% lo hacía ocasionalmente, siendo los varones quienes mostraban mayor preferencia por estas actividades (Estévez-Gómez y Hoyos-Cuartas, 2020). Además, el 42.61% de los estudiantes de Croacia encuestados en otra investigación reflejó que nunca participaba en actividades estructuradas en su tiempo libre, mientras que el 13.8% solo pertenecía a un grupo deportivo (Beloševi y Feri'c, 2022). La falta de motivación, recursos y espacios adecuados podría explicar esta baja participación en actividades físicas.

Las actividades de socialización también juegan un papel importante en la utilización del tiempo libre. En España, el 39.4% de los adolescentes pasaba los fines de semana con amigos, ya sea realizando actividades lúdicas (15.8%) o en reuniones en espacios abiertos (29.5%) (Crespo et al., 2016). Por otro lado, en otro estudio realizado a 10.279 adolescentes en Republica Checa, encontraron que el 49.5% dedicaban su tiempo libre a salir con amigos y el 27.9% visitaba centros comerciales (Badura et al., 2018). Estas interacciones pueden ser beneficiosas para el desarrollo social de los adolescentes, aunque también pueden influir en la adopción de conductas de riesgo.

Finalmente, se identificó una relación entre el uso del tiempo libre y conductas de riesgo. Un estudio encontró que los adolescentes de Barcelona, España; que pasaban más tiempo frente al ordenador o socializando presentaban mayores tasas de consumo de tabaco (40.3% y 17.9%, respectivamente) y de alcohol (22.9% y 22.2%) (Arumi-Prat et al., 2022). Además, en Ecuador, se reportó que el consumo de bebidas alcohólicas era del 21.29% en

compañía de amigos (Chávez y Sandoval, 2016). Esto sugiere que ciertas formas de socialización y el ocio digital pueden actuar como factores de riesgo para el inicio del consumo de sustancias.

Finalmente, la revisión de estos estudios confirma que el tiempo libre de los adolescentes está mayormente orientado a actividades digitales y sedentarias, con una participación limitada en actividades deportivas y estructuradas. La socialización es un elemento clave en la distribución del tiempo libre, pero también puede estar relacionada con conductas de riesgo. Estos hallazgos resaltan la importancia de fomentar estrategias que promuevan un equilibrio entre el ocio digital, las actividades físicas y el desarrollo de hábitos saludables en la población adolescente.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES

Conclusión

La presente investigación permitió abordar de forma sistémica dos variables fundamentales en el análisis del comportamiento adolescente, por un lado, el consumo de sustancias psicoactivas y por otro las actividades de uso del tiempo de ocio. Esta exploración evidenció que el consumo de sustancias en adolescentes es un problema persistente y característico de esta etapa de vida, con una alta prevalencia en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis. Este fenómeno está influenciado por factores sociales, familiares y personales, como la presión de grupo, la búsqueda de identidad y la normalización del consumo en ciertos entornos. Hallazgos que coinciden con estudios previos que resaltan la adolescencia como un período crítico en la iniciación del consumo de sustancias.

Se evidenció que el uso del tiempo libre juega un papel determinante en la probabilidad de que los adolescentes adopten conductas de consumo. Un ocio no estructurado, caracterizado por el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la falta de supervisión y la escasez de actividades recreativas saludables, aumenta la vulnerabilidad de los jóvenes frente al consumo de sustancias. En contraste, aquellos adolescentes que participan en actividades organizadas, como el deporte, el arte y/o el voluntariado, muestran menores tasas de consumo, lo que refuerza la importancia de generar espacios de ocio estructurado y supervisado.

Los resultados destacan la necesidad de abordar el problema desde un enfoque preventivo, donde las instituciones educativas, la familia y la comunidad trabajen en conjunto para fomentar un uso saludable del tiempo libre. La adolescencia al ser una etapa de exploración y formación de identidad, la relación con el consumo de algún tipo de sustancia se convierte en una vulnerabilidad para este grupo etario y, ofrecer alternativas recreativas que fomenten habilidades sociales y personales puede ser una estrategia de prevención ante esta problemática.

Se verificó que la conexión entre el uso del tiempo libre y el consumo de sustancias no es estrictamente homogénea, sino que esta influenciada por diversos elementos, tales como el entorno socioeconómico, el grado de supervisión parental y la presencia de actividades fuera del currículo escolar. Esto significa que las acciones preventivas deben ajustarse a las particularidades y requerimientos específicos de cada comunidad, dando prioridad a las estrategias que fomenten la integración social y el crecimiento personal de los jóvenes.

Recomendaciones

Las instituciones educativas han de prestar siempre especial énfasis en el desarrollo de programas y espacios que fomenten un uso apropiado del tiempo de sus alumnos, donde a más de actividades académicas, se incluyan claramente aquellas recreativas, deportivas y/o artísticas orientadas a promover un estilo de vida sano, constructivo y a reducir conductas de riesgo y el tiempo utilizado para estas.

Se sugiere, al menos a nivel del contexto local ecuatoriano, que cada alumno pertenezca activamente siquiera a una de las actividades extracurriculares que ofrece su institución educativa, que su asistencia y participación sean requerimiento indispensable para aprobar su nivel académico presente. Como es el caso de metodologías utilizadas en centros de educación secundaria, preparatoria y bachillerato en países más desarrollados y en contadas instituciones de nuestro país, la mayoría de ellas particulares.

Es fundamental que las familias desempeñen un rol activo en la supervisión y orientación del uso del tiempo libre de los adolescentes. Generar espacios de convivencia familiar, como la realización de actividades conjuntas, una relación de cercanía y de apoyo con los padres puede disminuir la probabilidad de consumo de sustancias.

Las entidades gubernamentales deben garantizar el acceso a espacios recreativos seguros y a programas de actividades extracurriculares que fomenten el desarrollo integral de los adolescentes. La creación de centros juveniles, clubes deportivos y talleres culturales puede contribuir a la reducción de conductas de riesgo.

Se recomienda utilizar recursos tecnológicos y plataformas digitales para brindar información y, concientizar a los adolescentes, familias y personas académico sobre la importancia de estructurar adecuadamente el tiempo libre, sin duda informar sobre los riesgos del ocio desorganizado, así como de los beneficios de incluir actividades recreativas puede motivar un cambio en la percepción y uso del tiempo libre en esta etapa de la vida.

Dado que las actividades digitales han adquirido gran relevancia en el tiempo libre de los adolescentes, se recomienda realizar estudios adicionales que analicen cómo el uso de redes sociales, videojuegos y plataformas digitales puede influir en el consumo de sustancias. Esto permitirá diseñar estrategias más efectivas para promover un equilibrio entre el ocio digital y las actividades recreativas saludables.

BIBLIOGRAFÍA

- Adebisi, Y. A., Lucero-Prisno Iii, D. E., Ogaya, J. B., Cañez, V. C., Jr, Niez, R. A., Delos Santos, F. E., Magramo, M. M., Yap-Tan, A. R., Sy, F. A. R., & Kasimieh, O. (2024). Predictors and Prevalence of Alcohol and Cannabis Co-use Among Filipino Adolescents: Evidence From a School-based Student Health Survey. *Journal of preventive medicine and public health = Yebang Uihakhoe chi*, 57(3), 288–297. <https://doi.org/10.3961/jpmph.24.052>
- Albertos, A., Osorio, A., & Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201-210. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Albertos-San-José, A., & Ibabe, I. (2021). Uso problemático de las tecnologías, actividades de ocio y funciones ejecutivas en adolescentes.
- Álvarez-López, Á. M., Carmona-Valencia, N. J., Pérez-Rendón, Á. L., & Jaramillo-Roa, A. (2020). Factores psicosociales asociados al consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de Pereira, Colombia. *Universidad y Salud*, 22(3), 213-222. <https://doi.org/10.22267/rus.202203.193>
- Arteaga-Zambrano, V., & Mendoza-Alcívar, W. (2022). El Consumo de Sustancias Psicoactivas en Adolescentes de San Alejo durante la Pandemia por Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 1-22.
- Arumi-Prat, I., Cirera, E., McKenna, J., & Puig-Ribera, A. M. (2022). From Secondary School to University: Associations Between Domain-Specific Sedentary Behaviors and Lifestyle Risk Behaviors. *Inquiry : a journal of medical care organization, provision and financing*, 59, 469580221118843. <https://doi.org/10.1177/00469580221118843>
- Badura, P., Sigmundova, D., Sigmund, E., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2017). Participation in organized leisure-time activities and risk behaviors in Czech adolescents. *International journal of public health*, 62(3), 387–396. <https://doi.org/10.1007/s00038-016-0930-9>
- Baig, T., Ganesan, G. S., Ibrahim, H., Yousuf, W., & Mahfoud, Z. R. (2021). The association of parental involvement with adolescents' well-being in Oman: evidence from the 2015 Global School Health Survey. *BMC psychology*, 9(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00677-5>
- Belošević, M., & Ferić, M. (2022). Contribution of Leisure Context, Motivation and Experience to the Frequency of Participation in Structured Leisure Activities among Adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 877. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020877>
- Cabeza, M. C. (2009). Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre. *La pedagogía del ocio: nuevos desafíos*, 4, 9-23.
- Castro-Jalca, A., Jaya-Campos, D., & Párraga-Cedeño, A. (2023). Consecuencias Físicas y Psicológicas por Consumo de Drogas en Adolescentes. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 1-31.
- Chala, R. D. P. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140.
- Chávez Cevallos, Enrique, y Sandoval Jaramillo, María Lorena. (2016). Leisure, sedentary lifestyle and health in Ecuadorian teenagers. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(3) Recuperado en 13 de febrero de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252016000300009&lng=es&tlng=en.

- Crespo, L. V., Pernas, R. G., y Bóo, Y. T. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação E Pesquisa*, 42(4), 987-999. <https://doi.org/10.1590/s1517-9702201612152404>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- De Melo Sousa, M. D. G., Da Cunha Castro, L., Malta, D. C., De Souza Gonçalves, A. M., Da Silva Júnior, F. J. G., y De Oliveira Lima, L. H. (2024). Factors associated with concurrent alcohol, tobacco and illicit drug use: 2019 National School-Based Health Survey. *Ciência y Saúde Coletiva*, 29(5). <https://doi.org/10.1590/1413-81232024295.06882023en>
- De Valenzuela Bandín, Á. L., García, R. M., & Arias, D. M. E. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón Revista de Pedagogía*, 73(1), 161-177. <https://doi.org/10.13042/bordon.2021.83201>
- Dumazedier, J. (1964). *Sociología del ocio: Tiempo, actividad y actitud*.
- Ertüzün, E., & Yerlisu, T. (2020). Relationship Between Adolescents' Leisure Boredom and Substance Use in Turkey. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 10.
- Estévez-Gómez, E.D.; Hoyos-Cuartas, 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. *Rev. Digit. Act. Fis. Deport.* 7(1):e1793. <http://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Ferrín-Zambrano, N., Pérez-Valle, G., & Murillo-Zavala, A. (2024). Prevalencia de sustancias psicoactivas y factores asociados en la población de Latinoamérica. *Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica*, 2297-2319.
- Fierro, C., Guzman, F., & Pilon, S. (2023). Factores de riesgo y protección del consumo de drogas ilícitas en adolescentes latinoamericanos. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 1-12.
- Gil-Madrona, P., Prieto-Ayuso, A., Silva, S. A. D. S., Serra-Olivares, J., Jurado, M. Á. A., y Díaz-Suárez, A. (2018). Habits and behaviours related to the health in adolescents during their leisure time. *Anales de Psicología*, 35(1), 140-147. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.1.301611>
- Kelly, C., Major, E., Durcan, M., O'Donovan, D., & McNamara, Á. (2023). Adolescent binge drinking in the West of Ireland: associated risk and protective factors. *BMC public health*, 23(1), 1064. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15577-z>
- Kreski, N. T., Cerdá, M., Chen, Q., Hasin, D. S., Martins, S. S., Mauro, P. M., Olfson, M., y Keyes, K. M. (2022). Adolescents' Use of Free Time and Associations with Substance Use from 1991 to 2019. *Substance Use & Misuse*, 57(13), 1893-1903. <https://doi.org/10.1080/10826084.2022.2115849>
- Law, M., Stewart, D., Lette, I., Pollock, N., Bosch, J., & Westmorland, M. (1998). *Canchild. Obtenido de Canchild: https://canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/000/365/original/MNGuiaCuantiCanada06.pdf?license=yes*
- Lesjak, V., & Stanojević-Jerković, O. (2015). Physical Activity, Sedentary Behavior and Substance Use among Adolescents in Slovenian Urban Area. *Zdravstveno varstvo*, 54(3), 168-174. <https://doi.org/10.1515/sjph-2015-0024>
- López, L. G., & Marchioni, F. (2017). *Drogas: Adolescentes en peligro, padres desorientados*. Paidós Argentina.
- Merino Díaz, N. (2021). La importancia de un ocio y tiempo libre alternativo y saludable. Propuesta de intervención socioeducativa con adolescentes en riesgo de exclusión social.

- Mohale, D., y Mokwena, K. E. (2020). Substance use amongst high school learners in the south of Johannesburg: Is this the new norm? *South African Family Practice*, 62(1). <https://doi.org/10.4102/safp.v62i1.5122>
- Motamedi, M., Caldwell, L., Wegner, L., Smith, E., y Jones, D. (2016). Girls Just Want to Know Where to Have Fun: Preventing Substance Use Initiation in an Under-Resourced Community in South Africa Through HealthWise. *Prevention Science*, 17(6), 700-709. <https://doi.org/10.1007/s11121-016-0654-3>
- Muñoz, J. S. Á., Prados, M. Á. H., & Pérez, M. V. (2023). Tipologías de ocio de los adolescentes en función del contexto escolar, familiar y el grupo de iguales. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 1(33), 41-53. <https://doi.org/10.25115/ecp.v16i33.9239>
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). OPS. Obtenido de Paho: <https://www.paho.org/es/temas/abuso-sustancias>
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (2019). Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia.
- Patiño Torres, T. L. (2022). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico de adolescentes con consumo de sustancias.
- Pavón-Benítez, L. (2020). Sobre prácticas de ocio juvenil y consumos de drogas en áreas rurales con perspectiva de género. *Rev. esp. drogodependencia*, 69-85.
- Pengpid, S., y Peltzer, K. (2019). Leisure-Time Sedentary Behavior Is Associated with Psychological Distress and Substance Use among School-Going Adolescents in Five Southeast Asian Countries: A Cross-Sectional Study. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(12), 2091. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122091>
- Perlaza, C. L., & Mosquera, F. E. C. (2019). Uso del Tiempo libre y consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa de Cali. *Enfermería Investiga*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.29033/enfi.v4i1.477>
- Perlaza, C., & Cruz, F. (2019). Uso del Tiempo libre y consumo de alcohol en adolescentes de una institución educativa de Cali. *Enfermería Investiga*, 7.
- Quiroz, S., Díaz, Y. y Eraso, D. (2017). Factores de riesgo interpersonales en el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes. *Revista Criterios*, 24(1), 351-365.
- Rahal, D., Irwin, M. R., y Fuligni, A. J. (2024). Family meals are associated with lower substance use in female adolescents. *Family Process*. <https://doi.org/10.1111/famp.13039>
- Rivadeneira-Díaz, Y., Torres-Valdivieso, R. E., y Collaguazo-Vega, E. V. (2021). Sustancias de mayor prevalencia en el consumo que ocasionan comportamientos adictivos en la población infanto – juvenil del cantón Catamayo, provincia de Loja. Periodo 2019-2020. *Polo del Conocimiento: Revista Científico - Profesional*, 6(4), 246-258. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i4.2558>
- Rivas, F. V., Díaz, R. C., Hernández, N. V., & González, N. Y. L. (2020). Familia, tiempo libre y consumo de alcohol en estudiantes de preparatoria.
- Rodríguez Puentes, A. P., & Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 131-140.
- Rojas, T., Reyes, B., Sanchez, J., & Tapia, A. (2020). El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral de los estudiantes de la Unidad Educativa 12 de Febrero de la Ciudad. *Revista Conrado*, 1-13.
- Salameh, P., Rachidi, S., Al-Hajje, A., Awada, S., Chouaib, K., Saleh, N., y Bawab, W. (2015). [Substance use among Lebanese university students: prevalence and associated factors]. *PubMed*, 21(5), 332-341. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26343122>

- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Pedagogia Social Revista Interuniversitaria*, 30, 169. https://doi.org/10.7179/psri_2017.30.12
- Sojib, M. T. H., Rahman, M. H., Gogon, M. I. R., y Hasan, M. K. (2024). Does parent-child connectedness influence substance use among Bhutanese adolescents: evidence from a national survey? *BMC Public Health*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20404-0>
- Soto, K. E., Carrillo, M. H., Cassiani, C. A., Munevar, Á. M. C., y Del Carmen Martínez Cardona, M. (2015). Factores relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en una institución educativa de Jamundí Valle, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 45(1), 2-7. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.06.001>
- Terán, A. (2022). Adolescentes y consumo de drogas. *Congreso de Actualización en Pediatría 2022*, 1-10.
- Tomé, G., Guedes, F., Cerqueira, A., Noronha, C., de Freitas, J., Freire, T., & de Matos, M. (2023). How Is Leisure Related to Wellbeing and to Substance Use? The Probable Key Role of Autonomy and Supervision. *Children*, 12.
- Unger, J. B. (2014). Cultural Influences on Substance Use Among Hispanic Adolescents and Young Adults: Findings From ProjectRED. *Child Development Perspectives*, 8(1), 48-53. <https://doi.org/10.1111/cdep.12060>
- Valenzuela Bandín, Á. L., García, R. M., & Arias, D. M. E. (2021). Prácticas de ocio y tiempo libre de los adolescentes en Galicia: análisis y reflexiones en clave socioeducativa. *Bordón: Revista de pedagogía*, 73(1), 161-180.
- Veira, J. L. V., & Goy, C. M. (2004). Valores y actitudes del trabajo en Europa Occidental. *RES. Revista Española de Sociología*, (4), 51-66.
- Vinueza-Vera, G., & Cedeño-Barreto, M. (2024). Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de la urbanización San Alejo. *Digital publisher*, 1-13.
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., & Wegner, L. (2015). Boredom Prone or Nothing to Do? Distinguishing Between State and Trait Leisure Boredom and its Association with Substance Use in South African Adolescents. *Leisure sciences*, 37(4), 311–331. <https://doi.org/10.1080/01490400.2015.1014530>
- World Health Organization: WHO. (2019, 26 noviembre). Salud del adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1