



Tiempo libre como estrategia pedagógica para la formación integral en una escuela rural

Yenny Johanna Herrera Bohórquez

Martha Sorley Londoño Garcés

Liliana Carolina Urrea Moreno

Tesis de Maestría para optar al título de
Magíster en Educación

Tutor

Jhon Fredy Orrego Noreña, Doctor (PhD)

Universidad de Manizales
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Maestría en Educación - Virtual
Manizales, Caldas, Colombia

2025

Citar/How to cite	(Herrera Bohórquez, Londoño Garcés., & Urrea Moreno, 2025)
Referencia/Reference	Herrera Bohórquez, Y. J., Londoño Garcés, M. S., & Urrea Moreno, L. C. (2025). <i>Tiempo libre como estrategia pedagógica para la formación integral en una escuela rural</i> [Tesis de maestría]. Universidad de Manizales. RIDUM: Repositorio Institucional Universidad de Manizales.
Estilo/Style: APA 7ma ed. (2020)	



Maestría en Educación - Virtual, VIII

Grupo de Investigación Educación y Pedagogía: Saberes, Imaginarios e Intersubjetividades

Línea de Investigación Educación y Pedagogía.

Declaración de inteligencia artificial: el o los autores de este trabajo de grado declaran que han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA), tales como [mencionar herramientas utilizadas, por ejemplo, ChatGPT, Grammarly, Turnitin, Copilot, Gemini, entre otras], de manera ética y responsable, tal como se establece en el Acuerdo UManizales 002 (julio 26 de 2023) sobre propiedad intelectual e IA. Estas herramientas son empleadas como apoyo en la redacción, revisión gramatical y generación de ideas, pero en ningún caso sustituyen el análisis crítico, la argumentación académica ni la originalidad del trabajo. Asimismo, cualquier contenido generado con asistencia de IA está citado y referenciado adecuadamente, garantizando la integridad académica y el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

Biblioteca y Centro de Recursos: <https://biblioteca.umanizales.edu.co/>

Repositorio Institucional: <http://ridum.umanizales.edu.co/>

Universidad de Manizales: www.umanizales.edu.co

Revistas: <http://revistasum.umanizales.edu.co/>

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Manizales ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

Resumen

El artículo presenta los resultados de un proceso de sistematización del proyecto institucional Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre, llevado a cabo en la Institución Educativa San Lorenzo, ubicada en zona rural de Castilla la Nueva (Meta, Colombia). La iniciativa buscó comprender cómo el tiempo libre, concebido como espacio educativo, podía convertirse en una estrategia pedagógica para el fomento de una formación integral y la construcción de proyectos de vida en contextos rurales. La investigación adoptó un enfoque cualitativo con diseño narrativo, mediante entrevistas semiestructuradas, análisis documental y triangulación de fuentes. Entre los principales hallazgos, se destaca que el deporte y la recreación, cuando se integran al currículo escolar, fortalecen la disciplina, mejoran la convivencia y refuerzan el sentido de pertenencia institucional, al tiempo que fomentan valores como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo. La experiencia evidenció que aprovechar el tiempo libre con fines pedagógicos tiene un impacto positivo en la vida de la comunidad educativa: impulsa el liderazgo de los estudiantes y promueve una mayor participación de las familias. Se concluye que la escuela rural puede ser un escenario de innovación y desarrollo humano cuando el tiempo libre se valora como oportunidad formativa y no como tiempo sin sentido.

Palabras clave: tiempo libre, educación rural, formación integral, sistematización de experiencias.

Abstract

This article presents the results of a systematization process of the institutional project Use and Enjoyment of Free Time, carried out at San Lorenzo Educational Institution, located in the rural area of Castilla la Nueva (Meta, Colombia). The initiative sought to understand how free time, conceived as an educational space, can become a pedagogical strategy to promote integral formation and the construction of life projects in rural contexts. The study adopted a qualitative approach with a narrative design, using semi-structured interviews, documentary analysis, and data triangulation. The main findings show that sports and recreational activities, when integrated into the school curriculum, strengthen discipline, improve coexistence, and reinforce institutional

belonging, while fostering values such as respect, responsibility, and teamwork. The experience revealed that pedagogical use of free time has a positive impact on the school community by enhancing student leadership and encouraging greater family participation. It is concluded that the rural school can be a scenario for innovation and human development when free time is valued as a formative opportunity rather than as meaningless time.

Keywords: free time, rural education, integral formation, systematization of experiences.

1 Introducción

En contextos rurales, donde la escuela puede convertirse en un espacio de encuentro, aprendizaje y crecimiento personal, el uso del tiempo libre empieza a adquirir una nueva dimensión educativa. En las últimas décadas, organismos internacionales y nacionales han reconocido el valor del tiempo libre no solo como pausa entre clases o tareas, sino como escenario privilegiado de oportunidad para fortalecer el desarrollo integral. En efecto, concebir el tiempo libre como lugar estratégico en la pedagogía, permite repensar las prácticas comunes y fomentar alternativas que promuevan la creatividad, la autonomía y una convivencia pacífica. En Colombia, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) señala que las instituciones educativas deben integrar en sus proyectos transversales el fomento de valores, la participación ciudadana y la utilización responsable del tiempo libre. Esto implica que los proyectos respondan a necesidades sociales y culturales de cada comunidad, reconociendo que buena parte del aprendizaje ocurre fuera del aula, en la interacción con el entorno y con las demás personas. Por tanto, ese “tiempo libre”, gestionado pedagógicamente, abre una ventana para prevenir problemáticas sociales y generar experiencias de vida saludables y significativas.

En la Institución Educativa San Lorenzo, ubicada en zona rural de Castilla la Nueva, departamento del Meta, esta perspectiva se convirtió en la base del proyecto institucional Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre, implementado desde 2014. Lo que empezó como una propuesta recreativa, deportiva y cultural para mejorar la convivencia escolar, con el tiempo evolucionó hacia una experiencia amplia que promueve valores, disciplina, compromiso social y desarrolla habilidades individuales y colectivas. Dado que gran parte de la población proviene de sectores rurales y de familias dedicadas a labores agrícolas o de servicios temporales, se identificó que los niños, niñas y jóvenes disponían de largos periodos de tiempo, sin acompañamiento adulto

o sin actividades formativas. De ahí surgió la necesidad de reconvertir ese tiempo en una oportunidad educativa real. Así, el proyecto se consolidó como un espacio donde la recreación, la cultura y el deporte se integran al currículo, permitiendo a los estudiantes canalizar energías, desarrollar potencial físico y emocional, y adquirir herramientas para la vida.

Desde una perspectiva pedagógica, el proyecto parte de reconocer que el tiempo libre puede ser un ámbito educativo por sí mismo, capaz de formar ciudadanos críticos, autónomos y responsables. Autores como Llull (2004) y Waichman (2008) coinciden en que el tiempo libre no puede entenderse únicamente como la ausencia de obligaciones, sino como una dimensión esencial para ejercitar la libertad y construir sentido. En esa línea, la experiencia de San Lorenzo se inscribe en una pedagogía humanista y constructivista que pone en valor la acción, la reflexión y la participación. Por consiguiente, su relevancia radica en mostrar que el tiempo libre, cuando se aborda intencionadamente, puede contribuir a la formación integral y al fortalecimiento del tejido social. De manera que la sistematización de esta experiencia se plantea como un ejercicio investigativo que busca comprender y visibilizar los procesos de transformación vividos por la comunidad educativa tras más de una década de implementación. No se limita a registrar actividades o resultados, sino a reconstruir la lógica interna del proceso, identificar los factores que lo han impulsado o frenado y, sobre todo, reconocer los aprendizajes generados.

Como señala Jara (2018), sistematizar implica interpretar críticamente una práctica para descubrir su sentido y sus aportes al conocimiento pedagógico. Bajo esta mirada, este documento se orienta a develar cómo el proyecto Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre ha impactado la formación integral, el proyecto de vida y la convivencia de los estudiantes sanlorencistas. El objetivo principal del estudio fue comprender de qué manera el tiempo libre, concebido como estrategia pedagógica, contribuye a la formación integral de los estudiantes en un contexto rural. Esta comprensión se basa en la experiencia colectiva de docentes, estudiantes y familias, quienes, mediante la práctica deportiva, la recreación y la reflexión conjunta, han resignificado el papel de la escuela como espacio de encuentro y transformación. El enfoque cualitativo y el diseño narrativo elegidos recogieron las voces de los actores y reconstruyeron los significados que atribuyen a su participación, evidenciando los lazos entre la práctica educativa y la vida cotidiana.

En consonancia, esta investigación responde a la necesidad de documentar y difundir experiencias innovadoras que aporten a la mejora de la educación y a la consolidación de comunidades de aprendizaje. Por ese motivo, la sistematización de la experiencia de San Lorenzo

se justifica en tres dimensiones: pedagógica, porque ofrece una alternativa para desarrollar competencias socioemocionales, deportivas y ciudadanas; social, porque promueve cohesión y sentido de pertenencia; e investigativa, porque aporta conocimiento contextualizado sobre cómo una escuela rural puede innovar sus propias dinámicas y convertirse en un laboratorio de aprendizaje comunitario. A partir de estos propósitos, la pregunta guía fue: ¿De qué manera el proyecto institucional Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre ha contribuido al fortalecimiento de la formación integral, el proyecto de vida y la transformación sociocultural de los estudiantes de la Institución Educativa San Lorenzo?

En este marco, el objetivo general consistió en sistematizar la experiencia del proyecto Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre para comprender su contribución al desarrollo integral de los estudiantes y a la transformación del contexto educativo de la institución. De este, se desprenden tres objetivos que orientan la reflexión: valorar los aportes del proyecto al uso y aprovechamiento del tiempo libre por parte de los estudiantes, identificar la influencia del proyecto en la construcción de los proyectos de vida y reconocer el impacto en la reconstrucción del tejido social y la convivencia escolar. En consecuencia, este trabajo aspira a contribuir al debate sobre el papel de la educación en la formación integral, invitando a repensar el valor del tiempo libre como herramienta de transformación.

2 Marco teórico

En los últimos años, diversas investigaciones educativas han puesto atención en la forma en que niños, niñas y jóvenes utilizan su tiempo libre, reconociéndolo como un espacio con alto potencial formativo, dichos estudios destacan su relación con el desarrollo integral, la convivencia escolar y la construcción de proyectos de vida. A partir de ello, en el contexto latinoamericano, el tiempo libre ha comenzado a comprenderse como un ámbito relevante de intervención pedagógica, ya que las experiencias que se desarrollan fuera del aula influyen de manera directa en los procesos de aprendizaje y socialización.

Bajo esta mirada, distintas investigaciones han abordado el tiempo libre como un espacio educativo no formal capaz de generar aprendizajes significativos cuando se gestiona de manera intencional. Así, la sistematización realizada por Porras (2023) muestra que las experiencias educomunicativas desarrolladas durante el tiempo libre fortalecen la participación, la expresión y la construcción de sentido colectivo en contextos comunitarios, ampliando las oportunidades de

aprendizaje y consolidando vínculos sociales. En la misma línea, Bejarano Acosta (2021) señala que el aprovechamiento del tiempo libre a través de actividades recreativas, deportivas y culturales contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales, además de actuar como un factor preventivo frente a diversos riesgos sociales en la niñez. De acuerdo con lo anterior, estos antecedentes investigativos permiten contextualizar el problema y respaldan la necesidad de analizar el tiempo libre como una estrategia educativa con impacto social cuando se orienta pedagógicamente.

Asimismo, otros estudios destacan que los aprendizajes construidos en espacios no formales inciden de manera directa en la autonomía, la disciplina y la formación de valores. En coherencia, Bejarano Acosta (2021) señala que la participación activa en proyectos educativos extracurriculares favorece el crecimiento personal y social de los estudiantes, reforzando la idea de que la educación no se limita al currículo formal, sino que también se construye en la interacción cotidiana y en el uso consciente del tiempo. Siguiendo esta idea, Gómez (2019) evidencia que las actividades culturales desarrolladas durante el tiempo libre fortalecen la resiliencia, la autoestima y el sentido de pertenencia, contribuyendo a la convivencia escolar y a la identidad institucional.

Dentro de este conjunto de aportes, el deporte escolar adquiere un lugar relevante, es así como la sistematización realizada por Sáenz y Soto (2015) documenta que los centros de interés deportivos, desarrollados en el marco del tiempo libre escolar, aportan a la formación integral y a la promoción de valores ciudadanos como la cooperación, el respeto por las normas y la responsabilidad colectiva. También, estos autores señalan que la participación sostenida en proyectos significativos incide en la construcción del proyecto de vida, al fortalecer el liderazgo, la autodeterminación y la capacidad de proyectarse hacia el futuro. No obstante, aunque estos estudios confirman el valor educativo del tiempo libre, también evidencian vacíos importantes, especialmente en relación con experiencias sostenidas en el tiempo y desarrolladas en contextos rurales, aspecto que refuerza la pertinencia del presente estudio.

En este marco, el concepto de tiempo libre ha sido objeto de reflexión desde distintas ópticas —sociológica, histórica y pedagógica—, vinculándose estrechamente con el desarrollo humano y la formación integral. Con el paso del tiempo, esta noción ha dejado de entenderse únicamente como un espacio destinado al descanso o a la inactividad, para concebirse como un ámbito de libertad, creación y aprendizaje. Desde esta mirada, el proyecto Uso y Aprovechamiento del

Tiempo Libre se sustenta en una concepción activa y educativa de esta categoría, reconociendo su potencial como herramienta formativa y transformadora en la vida escolar y comunitaria.

Por otro lado, para la perspectiva histórica, el tiempo libre emerge como una conquista social asociada a la dignidad del trabajo y al mejoramiento de la calidad de vida. No obstante, su significado ha variado según los contextos culturales. En sociedades contemporáneas, se ha tendido a idealizarlo y a reducirlo al ocio o al consumo pasivo. Frente a ello, Moreno (2005) advierte que esta visión puede generar frustración o vacío existencial, señalando que el valor del tiempo libre reside en su capacidad para contribuir al bienestar integral, al equilibrio entre esfuerzo y disfrute, y a la renovación física y mental. Por esta razón, su aprovechamiento consciente se convierte en una oportunidad para fortalecer la salud, el rendimiento y la satisfacción vital.

A partir de esta comprensión, Llull Peñalba (2004) profundiza en la diferenciación entre el tiempo libre y el mero “tiempo de no trabajo”. Mientras este último puede seguir implicando obligaciones domésticas o sociales, el tiempo libre genuino se caracteriza por la ausencia de deberes impuestos y por la posibilidad de elegir actividades acordes con los intereses, deseos y valores personales. En este sentido, el tiempo libre no constituye un vacío, sino un espacio de autonomía, creatividad y libertad de acción. De manera complementaria, Waichman (2008) lo concibe como una construcción histórica cuyo rasgo esencial es la libertad, entendida como la capacidad de decidir y participar en actividades autogestionadas orientadas al crecimiento personal y social.

Trasladando esta reflexión al campo educativo, ambos autores coinciden en que el tiempo libre puede y debe ser un espacio de formación. Su aprovechamiento pedagógico permite fortalecer dimensiones cognitivas, afectivas, sociales y físicas, y favorece procesos de reflexión y autoconocimiento. Llull (2004) enfatiza que educar en el tiempo libre implica ayudar a las personas a comprender cómo la gestión de su tiempo influye en su estilo de vida y en su proyecto personal, mientras que Waichman (2008) subraya que, cuando se vive desde su dimensión educativa, el tiempo libre se transforma en una práctica de libertad que promueve la autonomía, la convivencia y el compromiso social.

En este marco, el deporte adquiere un lugar central como una de las prácticas más completas del tiempo libre. Según Llull (2004), favorece la expansión individual, la exploración de habilidades y el bienestar físico y emocional, especialmente en la juventud. Waichman (2008), por su parte, plantea que el deporte, cuando se inserta pedagógicamente en el tiempo libre, fomenta la

disciplina, la autogestión y la interacción social. De este modo, la actividad física deja de ser un fin en sí misma para convertirse en un medio educativo que integra cuerpo, mente y emoción, promoviendo valores como la cooperación, el respeto y la responsabilidad.

De este modo, el enfoque educativo del tiempo libre cobra pleno sentido cuando se vincula con el desarrollo integral y la construcción del proyecto de vida. Llull (2004) sostiene que la educación debe promover la maduración, la autonomía y la participación de los jóvenes en espacios de encuentro que fortalezcan su identidad y autoestima. En la misma línea, Waichman (2008) destaca que las actividades de tiempo libre deben diseñarse para generar experiencias significativas que impulsen la reflexión, la autodeterminación y la planificación del futuro. Así, el tiempo libre se configura como un espacio privilegiado para la construcción de trayectorias vitales con sentido y compromiso social, coherente con la apuesta pedagógica del proyecto *Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre*.

3 Metodología

Este estudio se desarrolló con un enfoque cualitativo, orientado a explorar y comprender los significados, percepciones y transformaciones que los actores educativos han atribuido al proyecto “Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre”. Así pues, este enfoque permitió una aproximación a la experiencia desde la subjetividad de quienes participaron, reconociendo que la educación es un proceso social, interpretativo y profundamente contextual. En lugar de centrar el proceso en medir variables, se buscó comprender cómo las prácticas escolares asociadas al tiempo libre se convirtieron en espacios de aprendizaje, convivencia y desarrollo humano. De esta forma, el conocimiento emergió a partir de la interpretación de vivencias, emociones y relatos compartidos por quienes formaron parte activa del proceso.

3.1 Enfoque y diseño metodológico

Para dar respuesta a los objetivos, se optó por un diseño narrativo, considerado el más adecuado para reconstruir tanto la trayectoria del proyecto como las experiencias de sus protagonistas. De acuerdo con lo planteado por Pérez et al. (2022), la narrativa facilita una comprensión profunda de las experiencias vividas, permitiendo que los sujetos expresen sus emociones, aprendizajes y transformaciones. En este sentido, la metodología empleada facilitó la recolección de relatos individuales y colectivos, considerados pieza clave para evidenciar no sólo

aprendizajes y valores, sino transformaciones sociales surgidas a partir del uso pedagógico del tiempo libre, así como su impacto en la formación integral y la vida escolar.

Cabe señalar que este diseño resultó particularmente pertinente, considerando que el proyecto sistematizado ha perdurado por más de diez años en la Institución Educativa San Lorenzo, consolidándose como una práctica que trasciende lo deportivo y se convierte en un espacio para el crecimiento humano y comunitario. En consecuencia, la recuperación de voces diversas, incluyendo docentes, estudiantes, familias y directivos, hizo posible la identificación de los factores que han asegurado su sostenibilidad, los desafíos enfrentados a lo largo del tiempo y los aprendizajes colectivos construidos. A través de este abordaje, se pudo efectuar un análisis profundo del fenómeno educativo, articulando experiencias personales con procesos institucionales más amplios.

3.2 Tipo de estudio: sistematización de experiencias

El trabajo se enmarca en una sistematización de experiencias, concebida como un proceso investigativo de reflexión crítica sobre una práctica educativa concreta. De acuerdo con Jara (2018), sistematizar implica desentrañar cómo se vivió un proceso, qué lo hizo posible y qué se aprendió en el camino. Por ello, este ejercicio de sistematización permitió analizar cómo una práctica pedagógica, desarrollada de manera sostenida, dio lugar a la construcción de aprendizajes, valores y transformaciones tanto individuales como colectivas dentro de la comunidad educativa. Además, este tipo de estudio se consideró adecuado en tanto permite una comprensión profunda de procesos educativos reales y genera conocimiento útil para la mejora institucional. A diferencia de enfoques más descriptivos, la sistematización propició la reconstrucción de la lógica interna del proyecto, la valoración de las experiencias desde la voz de sus protagonistas y la identificación de aportes significativos a la educación rural en Colombia.

3.3 Contexto y escenario de la investigación

La experiencia analizada tuvo lugar en la Institución Educativa San Lorenzo, ubicada en la vereda del mismo nombre, en el municipio de Castilla la Nueva, departamento del Meta (Colombia). Este entorno rural se caracteriza por una población mayoritariamente campesina, cuyas familias dependen, en su mayoría, de actividades agrícolas y de empleos temporales vinculados a la industria petrolera. La institución cuenta con cinco sedes rurales y brinda atención

educativa a cerca de 850 estudiantes pertenecientes a los estratos socioeconómicos 1 y 2. En concordancia con su Proyecto Educativo Institucional (PEI), el cual se basa en principios constructivistas y promueve valores como la convivencia, la innovación pedagógica y el respeto por el entorno, el proyecto “Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre” surgió como una estrategia transversal orientada al fortalecimiento de la formación integral, la sana convivencia y el sentido de pertenencia institucional. La sistematización se llevó a cabo entre los años 2023 y 2024, período durante el cual se recolectó información cualitativa con la participación activa de estudiantes, docentes, padres de familia y directivos.

3.4 Unidad de análisis y unidad de trabajo

En cuanto a las unidades de análisis, el estudio se centró en tres aspectos principales: las actividades pedagógicas, deportivas y recreativas promovidas en el marco del proyecto Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre; los aportes de dicha iniciativa a la construcción del proyecto de vida de los estudiantes; y la influencia del proyecto en la formación integral y en la reconstrucción del tejido social escolar. Respecto a la unidad de trabajo, se integraron fuentes humanas y documentales. Las fuentes primarias estuvieron conformadas por cuatro estudiantes participantes del proyecto, cuatro docentes de distintas áreas del nivel de secundaria, tres docentes gestores de la iniciativa, dos directivos docentes y dos padres de familia, quienes aportaron información a partir de entrevistas semiestructuradas. La selección de los participantes respondió a un criterio intencional, propio del enfoque cualitativo, priorizando a actores con participación directa y sostenida en el desarrollo del proyecto desde sus diferentes roles institucionales.

Por su parte, las fuentes secundarias incluyeron documentos institucionales, bases de datos de desempeño académico y deportivo, actas de reuniones, informes de gestión, registros fotográficos, reconocimientos obtenidos por los estudiantes y documentos del Proyecto Educativo Institucional (PEI). Esta combinación de fuentes permitió la triangulación de la información, otorgando mayor solidez y rigor al análisis realizado.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En relación con la recolección de datos, se utilizaron dos técnicas complementarias: entrevistas semiestructuradas y análisis documental. Por un lado, las entrevistas semiestructuradas fueron aplicadas a los distintos grupos participantes, empleando guías adaptadas según el rol de

cada actor educativo. Estas entrevistas, de carácter abierto, permitieron recuperar percepciones, relatos y reflexiones sobre cómo este proyecto ha influido en la vida escolar y personal de los participantes. Gracias a su flexibilidad, se logró generar un ambiente de confianza que facilitó la expresión libre de ideas. Tal como señalan González-Vega et al. (2022), este tipo de técnica favorece un diálogo dinámico, ajustado a las características y contextos de los participantes.

Por su parte, el análisis documental se orientó a revisar los registros históricos del proyecto, incluyendo informes anuales, cronologías, fotografías, artículos de prensa escolar y documentos oficiales de participación en los Juegos Intercolegiados. Dicha revisión fue clave para contextualizar los relatos narrativos, construir una línea de tiempo y validar la información obtenida a través de evidencias verificables. A su vez, la triangulación entre testimonios, documentos y observaciones fortaleció la credibilidad y consistencia de los hallazgos.

3.6 Procedimiento

El procedimiento metodológico se estructuró en cinco fases interrelacionadas:

- **Definición de la experiencia a sistematizar:** en esta etapa se delimitó el objeto de estudio, se formularon las preguntas orientadoras y se establecieron las categorías de análisis, alineadas con los objetivos del trabajo.
- **Recuperación del proceso vivido:** se recopiló información relevante —tanto testimonial como documental— que permitió reconstruir la trayectoria del proyecto desde su inicio en 2014 hasta 2024.
- **Análisis e interpretación de la información:** se identificaron patrones y aprendizajes emergentes mediante la codificación temática de las narrativas, articulando los hallazgos con referentes teóricos sobre educación rural, tiempo libre y formación integral.
- **Síntesis y elaboración de aprendizajes significativos:** los resultados fueron organizados en matrices de análisis que facilitaron la formulación de conclusiones y propuestas de mejora para proyectos similares.
- **Socialización y validación de resultados:** los hallazgos fueron presentados a la comunidad educativa en espacios de diálogo, permitiendo contrastar interpretaciones y generar apropiación colectiva del conocimiento construido.

Durante todas las fases se aplicaron criterios de rigor metodológico propios de la investigación cualitativa: credibilidad, transferibilidad y confirmabilidad, asegurando coherencia entre los datos recopilados y las interpretaciones realizadas. Además, a lo largo de todo el proceso, se cuidaron los principios éticos de consentimiento informado, confidencialidad y respeto por la identidad de quienes participaron.

4 Resultados

El proceso de sistematización del proyecto Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre permitió reconocer los aprendizajes, transformaciones y significados que emergen de más de una década de práctica pedagógica en la Institución Educativa San Lorenzo. A partir del análisis de testimonios, registros documentales y narrativas de los actores, se identificaron tres categorías centrales que muestran el alcance educativo, social y humano de la experiencia: uso y aprovechamiento del tiempo libre; tejido social: desarrollo integral y social del estudiante; y proyecto de vida. Cada una de estas categorías refleja cómo ese tiempo libre, cuando se gestiona con intención pedagógica, puede convertirse en un espacio de aprendizaje, convivencia y proyección personal.

4.1 Uso y aprovechamiento del tiempo libre

Para empezar, los resultados evidencian que el proyecto modificó de forma notable la manera en que los estudiantes perciben y emplean su tiempo libre, pues antes de implementarse, muchos lo asociaban con inactividad o con prácticas sin orientación formativa. Sin embargo, con el desarrollo del programa, ese tiempo adquirió una connotación educativa y social, tornándose en un escenario de participación activa, expresión y desarrollo de habilidades. Un estudiante lo expresó de manera clara al afirmar: *“Ya sé que tengo que entrenar todos los días, luego saco tiempo para las cosas del colegio”*, lo cual evidencia una transformación en la organización cotidiana del tiempo. En este sentido, las actividades recreativas, culturales y deportivas se consolidaron como las estrategias principales de aprovechamiento, pues promueven el juego como forma de aprendizaje y la actividad física como medio de bienestar. Por medio de jornadas deportivas,

caminatas ecológicas, encuentros culturales y espacios de danza o teatro, los alumnos encontraron oportunidades para explorar sus talentos y fortalecer su autoconfianza. Tal como lo señaló un docente participante: *“los estudiantes encontraron una manera de usar su tiempo libre en actividades que los motivan y los alejan de los riesgos sociales”*.

Por otro lado, el componente de formación deportiva jugó un papel clave en el desarrollo disciplinar y ético de los participantes. La práctica regular de deportes individuales y colectivos fomentó hábitos de esfuerzo, constancia y cooperación. Las rutinas de entrenamiento y la participación en competencias municipales y departamentales generaron orgullo institucional y sentido de pertenencia. Un egresado recordó que *“el deporte me enseñó a ser constante y a no rendirme fácilmente, incluso en el estudio”*, mostrando cómo estos aprendizajes trascienden el ámbito deportivo. Además, este proceso no solo fortaleció las capacidades físicas, sino también la gestión emocional, la toma de decisiones y la resolución pacífica de conflictos, acorde con lo planteado por Waichman (2008), quien reconoce el valor formativo del deporte dentro del tiempo libre. Otro aspecto clave a destacar fue la prevención de riesgos sociales. La escuela, al ofrecer alternativas significativas para el uso del tiempo libre, redujo la exposición de los jóvenes a contextos de vulnerabilidad y conductas de riesgo, en palabras de un estudiante: *“si no hubiera encontrado en qué ocupar mis tiempos libres, estaría en la calle vagando, enviciado o hasta muerto”*, testimonio que da cuenta del carácter protector del proyecto.

En esta misma línea, los relatos de docentes y familias destacan que el proyecto generó una *“ocupación con sentido”*, que protegió a los alumnos del ocio vacío y los acercó a espacios de convivencia positiva. Finalmente, se consolidó una comprensión del tiempo libre como espacio educativo, donde aprender no necesariamente pasa por un aula o una evaluación formal, sino por la vivencia de valores, el trabajo en equipo y la reflexión sobre la propia práctica. En conjunto, los docentes coinciden en que, gracias a estas experiencias, *“el aprovechamiento del tiempo libre se volvió parte de la cultura institucional”*.

4.2 Tejido social: desarrollo integral y social del estudiante

En segundo lugar, esta categoría da cuenta del impacto del proyecto en la dimensión colectiva y relacional de la comunidad educativa. El fortalecimiento del tejido social se manifiesta

en cómo las actividades del tiempo libre se convirtieron en espacios de encuentro y cooperación, favoreciendo la convivencia escolar. Un estudiante lo sintetizó al afirmar: “*nos une como grupo y nos enseña a respetar las diferencias*”. De hecho, los testimonios de docentes y alumnos coinciden en que el ambiente institucional se transformó gradualmente, como señaló un directivo: “*el proyecto se ha consolidado como una estrategia institucional que fortalece la convivencia, el liderazgo estudiantil y la identidad institucional*”. Como resultado, se redujeron los enfrentamientos y sanciones disciplinarias, que fueron remplazadas por estrategias de mediación y resolución pacífica de problemas. A la par, la participación familiar se destacó como un elemento clave. Padres, madres y acudientes comenzaron a involucrarse activamente en la organización de eventos, en el acompañamiento de las prácticas deportivas y en las jornadas comunitarias.

Este involucramiento fortaleció la confianza entre escuela y familia, generando un sentido de corresponsabilidad que amplió los alcances del proyecto más allá de los límites institucionales. Asimismo, el proyecto impulsó una mayor identidad y sentido de pertenencia institucional. “*Hablar del proyecto es hablar de lo que somos como institución*”, afirmó un directivo docente, subrayando su valor simbólico y comunitario. Por tanto, esta categoría muestra que el proyecto no solo generó espacios recreativos, sino experiencias de ciudadanía, identidad y convivencia, que posicionan a la escuela como un punto de encuentro y cohesión comunitaria, incluso desde su contexto rural.

4.3 Proyecto de vida

Por último, esta categoría se relaciona con la incidencia del proyecto en la construcción del proyecto de vida de los estudiantes, entendida como la capacidad de definir metas personales, académicas y profesionales con sentido y propósito. A lo largo del proceso, los resultados muestran que la participación sostenida en el programa despertó procesos de autodeterminación, disciplina y planificación del futuro, un egresado afirmó: “*fue muy significativo, lo que hizo que yo ahora estudiara licenciatura en educación física*” evidenciando el impacto a largo plazo de la experiencia. En este contexto, los relatos de los alumnos revelan que las experiencias vividas en deporte, recreación y cultura se convirtieron en metáforas de vida: entrenar, perseverar, levantarse tras la derrota, reconocer los límites y celebrar los logros, y gracias a esto, se favoreció un pensamiento más reflexivo sobre el esfuerzo y la superación, con aprendizajes transferibles a otros ámbitos.

En cuanto a sus aspiraciones, se notó un cambio progresivo en la forma en que los estudiantes se proyectan hacia el futuro. *“Gracias al deporte sé que quiero seguir una carrera relacionada con esto”*, manifestó uno de los participantes. En paralelo, la autodeterminación y disciplina se hicieron visibles en la capacidad de los jóvenes para asumir responsabilidades, cumplir compromisos y persistir ante las dificultades, tal como lo reconoció una madre: *“antes perdía mucho tiempo en el celular, ahora tiene rutina y responsabilidades”*. Dichas habilidades, adquiridas en el entrenamiento o en la organización de actividades, también se reflejaron en el ámbito académico y personal, tal como señala Waichman (2008), el tiempo libre, gestionado de forma reflexiva, fortalece la autonomía y la orientación de la propia vida, algo que los hallazgos de esta sistematización confirman plenamente.

Para cerrar, el análisis de las tres categorías permitió afirmar que el proyecto Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre trascendió su objetivo inicial para convertirse en una propuesta pedagógica de gran impacto en la educación rural. Su contribución se refleja tanto en la formación integral de los estudiantes, como en el fortalecimiento del tejido social escolar y en la orientación de proyectos de vida alineados con los valores institucionales. Dado que, el tiempo libre se presenta como un territorio fértil para el aprendizaje y la transformación, donde la educación se entrelaza con la vida, y donde la escuela se reafirma como una comunidad con sentido, tal como lo expresan los propios participantes: *“el tiempo libre nos enseñó a ser mejores, no solo en el colegio, sino también en la vida”*.

5 Conclusiones

La sistematización de la experiencia Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre ayudó a comprender con mayor profundidad el valor pedagógico, social y humano de una propuesta que, con el tiempo, fue más allá del ámbito deportivo para convertirse en una práctica de transformación integral. Lo que al principio se pensó como una estrategia para canalizar el ocio y reducir los riesgos sociales, terminó siendo un espacio para aprender, convivir y encontrar sentido a la vida.

En coherencia con el enfoque de la sistematización, esta experiencia mostró la importancia del trabajo en equipo y la relevancia de una educación que se construye desde la acción y la reflexión. Así, el proceso evidenció que las voces de estudiantes, docentes, familias y directivos coincidían en que el proyecto es una oportunidad para aprender a usar el tiempo con un propósito,

tal como señala Jara (2018), sistematizar una experiencia significa “descubrir la lógica del proceso vivido, los factores que intervinieron en él y cómo se relacionaron entre sí” (p. 46). Precisamente, esa lógica surgió aquí: la del compromiso, la pertenencia y la constancia, que son parte de la cultura educativa de la Institución Educativa San Lorenzo.

5.1 Comprensión analítica y reflexiva de la experiencia

Primero, la categoría uso y aprovechamiento del tiempo libre mostró que cuando se organiza bien, el tiempo deja de ser un espacio vacío y se convierte en un escenario para aprender. Los testimonios de las personas involucradas mostraron que, al hacer deporte, los jóvenes aprendieron a planear sus días, cumplir con sus tareas y equilibrar estudio y diversión. Así, el proyecto cambió la forma en que ven el tiempo libre, ayudando a que las personas lo usen y gestionen de manera más consciente y significativa. En efecto, los relatos también muestran que la disciplina que adquieren en los entrenamientos se traslada a otros ámbitos como el colegio o la casa, generando en los jóvenes mejores hábitos de estudio, puntualidad y compromiso. Como resultado de ello, los padres dijeron que sus hijos ya no “pierden el día”, y los maestros vieron que asisten más a clases, están más concentrados y son más responsables.

Por consiguiente, estos cambios no se limitaron a las conductas, sino que reflejaron una transformación simbólica: que los jóvenes comprendieran que el tiempo es importante y que lo pueden usar para crecer y mejorar personal y colectivamente. Además, desde una perspectiva social, el trabajo mostró que el deporte ayuda a prevenir problemas y proteger a las personas. En zonas rurales donde la falta de oportunidades incrementa los riesgos de deserción o violencia, el proyecto dio opciones reales para el encuentro y el aprendizaje, como señala Freire (1997), el tiempo libre se volvió un “tiempo de libertad”, un lugar donde los sujetos ejercen autonomía y se reconocen como protagonistas de su realidad.

En segundo lugar, la categoría tejido social permitió analizar el impacto del proyecto en la convivencia, la participación y la identidad institucional. Los testimonios mostraron que las relaciones entre las personas cambiaron mucho: la competencia se convirtió en cooperación, el conflicto se convirtió en empatía y la indiferencia se convirtió en compromiso. Los torneos y eventos deportivos se consolidaron como espacios de encuentro donde el respeto y la equidad se vivieron como prácticas cotidianas. A medida que el proceso avanzaba, el clima en la escuela

mejoró mucho, los docentes vieron menos conflictos, también vieron más colaboración entre los estudiantes, según Peñalba (2012) el deporte educativo se convierte en un escenario privilegiado para la educación en valores porque conjuga emoción, norma y cooperación. En este contexto, la práctica deportiva enseñó más que a competir, a compartir, escuchar y trabajar juntos para lograr metas comunes. Asimismo, las familias también comenzaron a participar más en la escuela, gracias a su participación, el proyecto fortaleció los lazos entre escuela y comunidad y se creó un sentimiento de orgullo colectivo. El Rector dijo: “Hablar del proyecto es hablar de lo que somos como institución”, esta frase muestra lo que el proyecto significa, se convirtió en un símbolo de identidad y pertenencia, algo que trasciende los límites escolares. Así, el fortalecimiento del tejido social constituye la evidencia más tangible del impacto educativo del programa.

En tercer lugar, la categoría proyecto de vida permitió reconocer la importancia del proceso a largo plazo y su capacidad de transformar. En este, las actividades deportivas funcionaron como mediaciones pedagógicas para el descubrimiento vocacional y la definición de metas personales, por ejemplo, algunos egresados dijeron que su paso por el proyecto los motivó a estudiar educación física o carreras relacionadas, mientras los estudiantes actuales expresaron un mayor interés en seguir vinculados al deporte o a la comunidad. De esta forma, el proyecto se convirtió en una experiencia que va más allá de la escuela y que puede afectar la vida futura de los participantes. Esto sigue el principio de una educación integral, donde el aprendizaje implica desarrollar habilidades cognitivas, emocionales y éticas. Como dice Llull (2014), el deporte en la educación promueve “el aprendizaje moral y social a partir de la acción”. En el caso de San Lorenzo, cada entrenamiento también fue una lección sobre perseverancia, confianza en uno mismo y trabajo en equipo.

A la luz de los resultados, esta categoría muestra procesos de autodeterminación y empoderamiento en los jóvenes. Quienes no solo aprendieron a fijar metas, sino también a diseñar estrategias para alcanzarlas. Por su parte, los docentes notaron mayor autonomía y liderazgo, mientras que las familias resaltaron mayor madurez y responsabilidad. Por tanto, la experiencia confirma que el tiempo libre, cuando se usa con una pedagogía activa, puede ser un espacio importante para definir la identidad, la vocación y el propósito.

5.2 Factores que incidieron en el proceso

Por una parte, el éxito del proyecto se explica por varios factores que facilitaron su desarrollo. Entre ellos, destaca la confianza y el liderazgo de los docentes, el apoyo del equipo directivo y la participación comprometida de estudiantes y familias. Estos tres elementos trabajaron juntos, formando una red de responsabilidad compartida que dio solidez y continuidad a la experiencia. Además, incluir el proyecto en el PEI y su articulación con los objetivos de la institución reforzó su legitimidad, este respaldo formal ayudó a que no fuera solo una experiencia puntual, sino que se convirtiera en una política educativa interna. Como resultado, el proyecto se mantuvo vigente a lo largo de los años, incluso frente a recursos limitados o cambios en el personal.

Por otra parte, también se notaron tensiones y obstáculos, la falta de infraestructura adecuada, la financiación limitada y la rotación de docentes afectaron algunas actividades. Sin embargo, estas dificultades no debilitaron el proceso, sino que motivaron ideas pedagógicas nuevas y un trabajo en equipo más colaborativo. Así, la experiencia mostró que la resiliencia institucional y el compromiso de la comunidad pueden superar las limitaciones estructurales.

5.3 Aportes y sentido educativo de la experiencia

En conjunto, el análisis de las categorías permitió afirmar que el proyecto es un modelo de educación experiencial situado, coherente con los principios de la pedagogía activa y del aprendizaje significativo. Su principal aportación es mostrar que el deporte, pensado como una práctica educativa, puede convertirse en un eje que articula el desarrollo integral. Así, fomenta la salud física, el equilibrio emocional, la convivencia democrática y el pensamiento crítico. Desde el punto de vista institucional, el proyecto cambió la cultura escolar al introducir una nueva forma de convivir y gestionar el tiempo. Los valores de disciplina, constancia y respeto se integraron en la vida diaria de la escuela, fortaleciendo el ambiente y el sentido de pertenencia. En este sentido, la experiencia coincide con Jara (2018), quien señala que las prácticas significativas generan transformaciones que van más allá de los resultados inmediatos, produciendo nuevos significados y modos de relación entre los actores educativos.

Asimismo, el proyecto ofrece un aporte relevante al campo de la educación rural, en contextos donde las limitaciones materiales suelen verse como obstáculos, San Lorenzo mostró que la innovación pedagógica puede nacer precisamente de la necesidad, como resultado, la escuela se convirtió en un espacio de esperanza y trabajo en equipo, reafirmando su papel como motor del

desarrollo local. Por lo que el proceso revela un principio de reciprocidad: la escuela forma personas activas, pero esas personas también cambian la escuela, cada entrenamiento, cada competencia y cada logro individual fortalecen la memoria colectiva y reafirman la función social del proyecto en la comunidad.

5.4 Lecciones aprendidas y recomendaciones

A partir de la experiencia, se pueden aprender varias cosas que sobrepasan la especificidad del caso y que ayudan a mejorar el trabajo en la escuela. Uno de los descubrimientos principales es que enseñar a organizar el tiempo no es solo una cuestión académica, sino también una enseñanza para la vida. De manera que, aprender a manejar el tiempo ayuda a que los estudiantes sean más independientes y responsables, habilidades importantes para que puedan equilibrar sus estudios, su vida personal y social.

Así, el tiempo deja de ser solo un recurso y pasa a ser una lección clave que afecta directamente la vida diaria. De igual forma, se reconoce que el deporte, cuando se mira con la lente educativa y no solo como competencia, puede ser una herramienta muy útil para el crecimiento personal y social. Por esto, las actividades deportivas no solo incluyeron ejercicios físicos, sino que también se convirtieron en espacios donde los estudiantes aprendieron a trabajar en equipo, a ser empáticos y a perseverar. De esta forma, el deporte se convirtió en un lugar donde se enseñan valores, que ayuda a fortalecer el carácter, mejorar la convivencia y crear un sentido de pertenencia a la comunidad escolar.

Por otro lado, también quedó que la participación activa de todos los involucrados, estudiantes, docentes y familias, es fundamental para mantener el proyecto en marcha. Es decir, cuando todos sienten que forman parte del proceso, se comprometen más y la iniciativa deja de parecer algo externo o temporal. Esta responsabilidad compartida le da fuerza al proyecto y lo hace parte de la historia de la escuela, creando un verdadero sentido de comunidad. Además, el rol del docente es muy importante, pues no solo se trata de enseñar conocimientos, sino de acompañar, guiar e inspirar a los estudiantes durante su formación. Así que los maestros, con su ejemplo de constancia, dedicación y pasión, ayudan a que el aprendizaje tenga más sentido. Por eso, el proyecto destaca la importancia de seguir formando a los profesores y de fortalecer su liderazgo en la enseñanza, como un motor clave para el cambio.

También, resultó fundamental la manera en que se gestionó el proyecto, tanto dentro de la escuela como en su articulación con la comunidad. Al vincular esta propuesta con el Proyecto Educativo Institucional (PEI) y establecer colaboración con actores locales —como clubes deportivos, asociaciones civiles y redes interinstitucionales—, la iniciativa ganó legitimidad y amplió su impacto más allá del entorno escolar. Gracias a estas alianzas, el proyecto se fortaleció en términos de sostenibilidad y pudo influir de manera más profunda en el desarrollo integral de la comunidad educativa. A partir de lo anterior, se confirma que cuando la escuela se conecta con la vida cotidiana, impulsa la participación activa y promueve el trabajo colaborativo, se generan condiciones reales para una transformación significativa y duradera.

Por último, el análisis también mostró que es importante fortalecer la gestión institucional y ofrecer más variedad en las propuestas del proyecto. Se recomienda abrir nuevas áreas de formación que traten temas como innovación tecnológica, producción audiovisual y educación ambiental. Además, es importante seguir capacitando continuamente al personal docente en áreas como pedagogía del ocio, liderazgo juvenil y gestión comunitaria. Así, estas acciones ayudarán a que el proyecto siga siendo relevante y dinámico con el tiempo.

Para cerrar, el proyecto Uso y Aprovechamiento del Tiempo Libre ha sido, sin duda, una experiencia transformadora en el contexto rural colombiano pues más que una iniciativa escolar, se convirtió en una forma distinta de entender cómo la educación puede dar sentido a esos momentos que muchas veces se consideran “tiempo muerto”. Aquí, el tiempo libre dejó de ser un espacio vacío y pasó a ser una oportunidad para que niñas, niños y jóvenes crecieran, aprendieran juntos y se sintieran parte de algo más grande. En este camino se demostró que cuando la escuela se conecta con la vida real y con las personas que la habitan, se vuelve más cercana, más humana, y es que educar no es un acto individual ni una tarea de uno solo, sino una construcción entre muchos, en palabras de Freire (1997): “nadie educa a nadie, nadie se educa solo: los hombres se educan entre sí mediatizados por el mundo”. Por lo que, en San Lorenzo, esa idea se hizo tangible: una pista, un grupo de jóvenes y un proyecto fueron suficientes para transformar el tiempo en aprendizaje y la escuela en un verdadero lugar de encuentro y comunidad.

6 Referencias

Bejarano Acosta, E. Y. (2021). Sistematización de experiencias de práctica en la elaboración de estrategias que contribuyen al desarrollo integral de los niños [Trabajo de grado,

- Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional UNIMINUTO. <https://hdl.handle.net/10656/13530>
- Freire, P. (1997). *Pedagogía del oprimido* (Edición “Biblioteca Clásica” de Siglo XXI Editores). Siglo XXI Editores. <https://archivovivopaulofreire.org/images/Libros/Pedagogia-del-Oprimido.pdf>
- Gómez, L. (2019). Resiliarte: estrategia de promoción y animación a la lectura recreativa en espacios no convencionales [Trabajo de grado, Universidad de Medellín]. Repositorio Institucional Universidad de Medellín. https://repository.udem.edu.co/bitstream/handle/11407/6253/T_ME_434.pdf?sequence=2
- González-Vega, A. M. del C., Molina Sánchez, R., López Salazar, A., & López Salazar, G. L. (2022). La entrevista cualitativa como técnica de investigación en el estudio de las organizaciones. *New Trends in Qualitative Research*, 14, e571. <https://doi.org/10.36367/ntqr.14.2022.e571>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación. Diseños de investigación cualitativa* (6.^a ed.). McGraw-Hill. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Institución Educativa San Lorenzo. (2023). *Informe final de la Comisión de Evaluación y Promoción, año lectivo 2016* [Informe interno]. Archivo de la dirección académica, Institución Educativa San Lorenzo.
- Institución Educativa San Lorenzo. (s.f.). *Datos socioeconómicos y académicos de la población estudiantil* [Datos internos confidenciales]. Archivo institucional, Colegio San Lorenzo.
- Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos políticos*. Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano–CINDE. <https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2121?show=full>
- Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la Ley General de Educación. Congreso de la República de Colombia.
- Llull Peñalba, J. (2004). Educación en el tiempo libre y animación sociocultural. Editorial CCS.
- Medina, L., Torres, F., & Rincón, J. (2023). *Análisis documental como técnica de investigación educativa*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(1), 45–62.

- Ministerio de Educación Nacional de Colombia. (2021, octubre 22). Supérate. Ministerio de Educación Nacional. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Proyectos-de-Calidad/339326:Superate>
- Moreno, J. (2005). *El tiempo libre y su incidencia en el bienestar laboral*. Revista de Estudios Sociales, 20(2), 55–70.
- Pérez, M., Nieto, J., & Moncada, L. (2022). *Experiencias narrativas en educación: aportes al diseño cualitativo*. Revista Colombiana de Educación, 84, 1–15.
- Pérez, M., Pérez, D., & Seca, P. (2020). *Investigación cualitativa: Fundamentos, métodos y aportes en educación*. Revista Iberoamericana de Educación Superior, 11(31), 165–184.
- Porras, A. D. (2023). Sistematización de la experiencia “Comunicándome, Comprendo y Aprendo” desde una perspectiva educomunicativa, con un grupo de niños y niñas de la biblioteca El Hogar de Los Libros, municipio de Popayán, Cauca. [Proyecto de investigación]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/56879>
- Sáenz, D., & Soto, C. (2015). Sistematización de experiencias que promueven la participación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) Bogotá DC y en WorldVision Colombia–Montería. <http://hdl.handle.net/20.500.11907/1484>
- Waichman, P. (2008). *Tiempo libre, educación y sociedad*. Editorial Popular