



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN
LOS ALUMNOS DEL MODULO 7, PARALELO “B”, DE
LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-
2014.**

TESIS PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL
GRADO DE LICENCIADA EN CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA
FÍSICA Y DEPORTES

AUTORA:

Lilia Margarita Ojeda Cabrera.

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Danilo Charchabal Pérez, PHD

LOJA- ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dr. Danilo Charchabal Perez.

DOCENTE DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.

CERTIFICA:

Haber dirigido y corregido en todas sus partes el presente trabajo de investigación titulado: **LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MODULO 7, PARALELO "B", DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014**, de autoría de la señorita **Lilia Margarita Ojeda Cabrera**. Cabe indicar que el mencionado trabajo ha sido revisado con la rigurosidad del caso en todo el proceso de desarrollo y por cumplir con las normas establecidas en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo que autorizo su presentación, y que continúe con los trámites legales pertinentes, para la graduación.

Loja, octubre de 2015



Dr. Danilo Charchabal
DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Lilia Margarita Ojeda Cabrera declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente, acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autor: Lilia Margarita Ojeda Cabrera.

Firma:.....

Cedula: 1104955644.

Fecha: Loja, octubre de 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRONICA DEL TEXTO COMPLETO

Yo, Lilia Margarita Ojeda Cabrera, declaro ser la autora de la tesis titulada: **LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MODULO 7, PARALELO "B", DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014.** Como requisito para optar al Grado de Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDL, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 21 días del mes de octubre del dos mil quince.

Firma:

Autor: Lilia Margarita Ojeda Cabrera

Cedula: 1104955644

Dirección: El Pedestal Siux y Carlos Román

Correo electrónico: liliamarg89j@gmail.com

Teléfono: 0985336557

Celular: 0985336557

DATOS COMPLEMENTARIOS

Director de tesis: Dr. Danilo Charchabal Pérez. PHD

Tribunal de grado: Dr. Milton Eduardo Mejía Balcázar. Mg, Sc.

Lic. Juan Rojas Mg. Sc

Lic. Wagner Sotomayor Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer, a las autoridades de la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, y al personal docente de la Carrera de Educación Física y Deportes quienes impartieron valiosos conocimientos durante todo el proceso educativo.

Así mismo quiero agradecer al Lic. Danilo Charchabal Pérez por su asesoría y dedicación y compromiso para terminar con éxito este trabajo investigativo.

De igual manera quiero agradecer a mis compañeros de clase por su colaboración y participación en este proceso investigativo, a mis padres mis hermanos, amigos quienes me brindaron su apoyo.

Hago también un agradecimiento sincero a todas las personas que contribuyeron al desarrollo de mi investigación y lograr un feliz término.

Lilia Margarita Ojeda Cabrera

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar todas las cosas que con mucho esfuerzo he logrado alcanzar.

También agradecer especialmente a mis padres, hermanos, compañeros y profesores que sin ellos este gran triunfo no hubiera sido posible.

A todos y cada uno de los profesionales que durante este tiempo fueron aporte fundamental en mi formación académica.

Lilia Margarita Ojeda Cabrera.

MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO

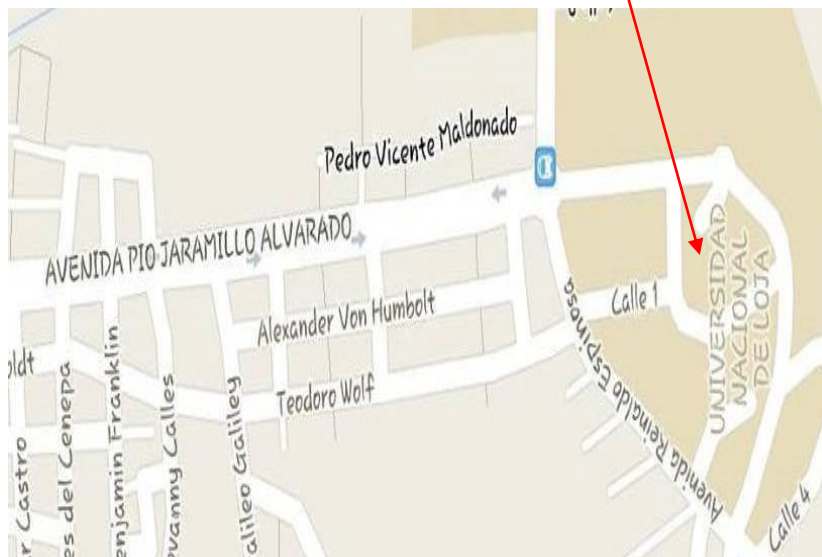
AMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación.											
Tipo de documento.	Nombre del documento.	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						Otras Desagregaciones	Notas Observaciones
				Nacional	Regional	Provincia	Cantón	Parroquia	Barrios Comunidades		
TESIS	<p style="text-align: center;">Lilia Margarita Ojeda Cabrera / La Tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelo "B", de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, periodo 2013-2014.</p>	UNL	2014	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	LA ARGELIA	CD	Lcdo. Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes.

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DEL SITIO INVESTIGADO



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DEL AMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN
SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - j. BIBLIOGRAFÍA
PROPUESTA ALTERNATIVA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7, PARALELO, "B", DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014.

b. RESUMEN

El presente trabajo **LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7, PARALELO “B”, DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014**. Esta problemática detectada se inicia a partir de su objeto de estudio que hace referencia a como incide la Tecnología en el uso del Tiempo Libre, Se conoce que al hablar de tecnología estamos ante un tema muy amplio. Hay toda una cantidad de aspectos que se pueden decir, en especial de sus consecuencias. Los resultados de no utilizar de forma adecuada el tiempo de ocio pueden ser múltiples: excesiva implicación en videojuegos, móviles e Internet, y conductas de riesgo como tabaco, alcohol y otras drogas, violencia, accidentes, actividad sexual precoz e irresponsable. El objetivo general Crear un conjunto de acciones recreativas y deportivas para fomentar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del Módulo 7, paralelo, “B”, de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja. El tipo de estudio es longitudinal debido fundamentalmente al tiempo utilizado en la investigación, tiene un diseño pre experimental se realizó un pre-test y un pos-test, lo cual permitió valorar y evaluar la alternativa que se propuso, su carácter o enfoque es cualitativo. El aporte práctico es la alternativa aplicada en la investigación. Para la investigación de esta problemática se utilizaron y se aplicaron métodos teóricos y prácticos que permitieron guiar todo el proceso investigativo, obteniendo así la siguiente conclusión: Se diagnosticó el estado actual del uso de la tecnología en los jóvenes del séptimo modulo paralelo B, de la Carrera de Cultura Física y Deportes, aplicándose el diseño pre – experimental el cual permitió realzar un pre - test inicial, que nos llevó a elaborar una alternativa y además se realizo un pos-test, para evaluar el impacto de la misma. Las actividades deportivas y recreativas podrían contribuir a la buena utilización del tiempo libre en los jóvenes del Séptimo módulo de la Carrera de Educación Física y Deportes paralelo B para evitar el uso excesivo de la tecnología.

ABSTRACT

This paper TECHNOLOGY AND USE OF FREE TIME IN THE STUDENTS OF MODULE 7, PARALLEL "B", RACE OF PHYSICAL CULTURE NATIONAL UNIVERSITY OF LOJA, 2013-2014. This detected problem starts from its subject matter referred to as technology affects the use of free time, is known that in speaking of technology this is a very broad topic. There are a whole lot of aspects that can be said, especially its results consequently. that not properly use leisure time can be many: excessive involvement in video games, mobile and Internet, and risk behaviors such as snuff, alcohol, and other drugs, violence, accidents, premature and irresponsible sexual activity. The overall objective create a set of recreational and sports activities to promote good use of free time in students Module 7 parallel's "B", of the School of Physical Education at the National University of Loja. The type of longitudinal study is mainly due to time spent on research, has a pre experimental design was performed or pre-test and post-test, allowing assess and evaluate the alternative that was proposed, character or approach is qualitative . The practical contribution is the alternative applied research. For the investigation of this issue were used and theoretical and practical methods that allowed lead throughout the investigative process, obtaining the following conclusion were applied: the current state of technology use group "B", of Physical Culture was diagnosed, whichever design pre - experimental which allowed enhance a pre - initial test, which led us to develop an alternative and also a post-test was conducted to assess the impact of it. Sports and recreational activities could contribute to the good use of free time in young Seventh module of the School of Physical Education B parallel to avoid overuse of technology.

c. INTRODUCCIÓN

La humanidad accede de manera vertiginosa a los equipos tecnológicos y los utiliza con una frecuencia cada vez más alta, para fines tan diversos como comunicarse, trabajar, cuidar la salud, educarse o simplemente distraerse. Vamos ligando todas nuestras actividades al mundo digital, hasta tal punto, que se vuelve impensable afrontar la vida sin estas nuevas herramientas.

La tecnología ha penetrado en todas las actividades humanas de forma positiva, pero también ha dejado dudas sobre su impacto en la sociedad debido al tiempo dedicado a ella, especialmente por los jóvenes. Actividades como la lectura, las tareas escolares o la educación autónoma van siendo relegadas por otras ligadas a la comunicación virtual y al ocio. En Ecuador, se conoce que los jóvenes de entre 12 y 18 años dedican por día, en promedio, siete horas cincuenta minutos a ver la televisión, el ordenador, las consolas de videojuegos, los reproductores de música, al teléfono celular y al teléfono fijo.

El uso intensivo de estos equipos evidencia que los comportamientos de los jóvenes y las estrategias para llegar a ellos, han cambiado y que es necesario entenderlas para enfrentar esta nueva realidad.

En los años treinta, los niños y jóvenes disfrutaban de medios como la radio, los periódicos y el cine. En el siglo XXI se han sumado la televisión pagada (satelital o por cable), las consolas de videojuegos, los reproductores portátiles de música y video, computadores de escritorio, laptops, juegos de video portátiles, reproductores de Blue-Rays y DVD, teléfonos celulares, smartphones, tablets y otros equipos electrónicos, varios de ellos con capacidad de conexión a Internet.

Bajo este contexto, se planteó el siguiente tema de investigación: La Tecnología y el Uso del tiempo libre en los alumnos del Módulo 7, Paralelo "B", de la Carrera de Cultura Física y Deportes de La Universidad Nacional de Loja, Periodo 2013-2014.

Para acercarnos a la posible solución de la realidad temática y desarrollar adecuadamente el presente trabajo investigativo se planteó los siguientes

objetivos específicos: Explorar los fundamentos teóricos relacionados con la tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelo “B” de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja. Diagnosticar como incide en la actualidad la tecnología y el uso del tiempo libre de los alumnos del módulo 7 paralelo “B” de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja.

La investigación es de tipo longitudinal descriptivo debido fundamentalmente, al tiempo utilizado en la investigación, tiene un diseño pre experimental, se realizó un pre-test y un pos-test, lo cual permitió valorar y evaluar la alternativa que se propuso, los métodos utilizados fueron: El método descriptivo que permitió realizar las observación de la realidad, una descripción del objeto de estudio y la formulación del problema e identificación de objetivos; el método bibliográfico sirvió para encontrar información inmediata, datos específicos que responden a una cuestión determinada del tema; el método analítico – sintético que fue utilizado al momento de recolectar información oportuna para la construcción del marco teórico, en la construcción de la problemática y también en el procesamiento de los resultados obtenidos como producto de la investigación, en él se hizo un estudio crítico de los datos obtenidos en la investigación de campo; el método sintético, permitió organizar adecuadamente la información, establecer conclusiones y lineamientos alternativos; El modelo estadístico que permitió procesar y organizar los resultados cuantitativos obtenidos de la aplicación de los instrumentos utilizándose el método de la media aritmética.

Las técnicas utilizadas para la recopilación de información fue la encuesta aplicada a los estudiantes. El aporte práctico es la alternativa aplicada en la investigación. La población con la que se realizo este trabajo investigativo fue 29 estudiantes de 7mo Módulo Paralelo B de la Carrera de Cultura Física y Deportes .

Las diversas opciones de entretenimiento y comunicación que ofrece la modernidad están diseñadas para ser muy atractivas, inclusive para los niños muy pequeños y, han sido comercializadas aprovechando su utilidad evidente en ámbitos como el apoyo a las tareas escolares, al acceso a la información y a la comunicación virtual. Sin embargo, actividades como las tareas escolares en

casa, apenas ocupan 90 minutos diarios (Bringué, Sádaba y Tolsá, 2011), mientras que buena parte del resto del tiempo que no están en las escuelas, colegios y universidades lo dedican a la tecnología. La misma fuente encontró que las pantallas han desplazado en un 18 % al estudio, en un 13 % a la lectura, en un 17 % a los deportes y en un 17 % a las actividades sociales con la familia.

Al hablar sobre el uso del tiempo libre por fuera de la universidad, nos referimos a un amplio conjunto de actividades que tienen que ver con los horizontes sociales y las ocupaciones personales de los estudiantes, en función de los grupos con que interactúan cotidianamente. En estos espacios los jóvenes eligen libremente el empleo de un tiempo no institucionalizado. Sin embargo, sus elecciones están condicionadas por aspectos económicos y culturales; en ocasiones, pueden contar con los recursos económicos para el desarrollo de cualquier actividad lúdica, cultural o recreativa, pero carecer de un patrimonio cultural, recreativo y deportivo que les ayude a valorar cierto tipo de expresiones a cuidar su salud y utilizar su tiempo libre en forma correcta.

Por otro lado, el hecho de recolectar información sobre el uso del tiempo libre permitirá a la Carrera de Cultura Física y Deportes conocer las prácticas de los estudiantes de la UNL, para diseñar propuestas alternativas, que contribuyan a su formación integral adaptadas a sus necesidades y expectativas. Se diagnosticó el estado actual del uso de la tecnología del grupo B, de Cultura Física y Deportes, aplicándose el diseño pre – experimental el cual permitió realizar un pre - test inicial, que nos llevó a elaborar una alternativa y además se realizó un pos-test, para evaluar el impacto de la misma. Las actividades deportivas y recreativas podrían contribuir a la buena utilización del tiempo libre en los jóvenes del Séptimo módulo de la Carrera de Cultura Física y Deportes, paralelo B para evitar el uso excesivo de la tecnología.

d. REVISIÓN DE LA LITERATURA

LA TECNOLOGÍA

Según la Real Academia de la lengua Española [RAE] (2014) afirma:

Tiene varias acepciones es el conjunto de teorías y de técnicas que permiten el aprovechamiento práctico del conocimiento científico, tratado de los términos técnicos, lenguaje propio de una ciencia o de un arte, conjunto de los instrumentos y procedimientos industriales de un determinado sector o producto.

El concepto se define como el conjunto de conocimientos y técnicas aplicados de forma lógica y ordenada que le permiten al ser humano cambiar su entorno material o virtual para satisfacer sus necesidades. Es un proceso combinado de pensamiento y acción con la finalidad de generar soluciones que sean útiles.

Desde tiempos pasados como la prehistoria el ser humano ha ido acumulando experiencias con la intención de mejorar sus condiciones de vida, este proceso generó el conocimiento. Gracias a la adquisición de este conocimiento el ser humano ha podido transformar su entorno hasta llegar al mundo actual en que vivimos. La aplicación del conocimiento científico y empírico a procesos productivos de bienes y servicios es lo que denominamos tecnología (Real Academia de la lengua Española [RAE] ,2014).

La tecnología es el conjunto de saberes, conocimientos, experiencias, habilidades y técnicas a través de las cuales nosotros los seres humanos cambiamos, transformamos y utilizamos nuestro entorno con el objetivo de crear herramientas, máquinas, productos y servicios que satisfagan nuestras necesidades y deseos.

Martínez y Méndez (1994) afirman: "En este mismo orden definen la técnica como "acciones dirigidas a satisfacer necesidades del ser humano y el animal, aprovechando los medios disponibles o construyéndolos... con lo cual queda definido, en sentido más amplio, como esquema de acción". Por tanto, la técnica se refiere al hacer y a la acción, mediante el uso de un instrumento.

Finalmente, se diría que la tecnología es la "técnica que emplea el conocimiento científico" (Bunge, 1980 en Noguera, 1994, p. 17).

Dejando establecida la relación de la tecnología (saber hacer) con la ciencia (saber) y la técnica (hacer) podemos abordar la definición de Tecnologías de la Información y la Comunicación.

Inicios de la Tecnología.

Acerca de cómo inicio la tecnología. Hoz (2013) señala: Al hacer un rastreo en la historia de la tecnología nos encontraremos con momentos fascinantes pues nos estaremos encontrando con situaciones excepcionales en la evolución de su pensamiento, de su organización social, de sus creencias, de su cultura, de su política, pues esta evolución permea todo el sistema social, cultural que el hombre ha podido construir ". (p.17)

La tecnología va muy ligada al desarrollo de soluciones a un problema o dificultad que se ha tenido. Por lo mismo encontraremos que muchas de estas iniciativas en un principio se han debido a ensayo y error, pero también encontramos seres especiales que han podido reflexionar sobre la manera cómo se encontró la solución y por ese camino el hombre ideó la ciencia, como principio rector de la tecnología. Hoy no concebimos la tecnología sin este binomio.

Al comienzo de nuestra historia encontramos que la forma de trabajo, el material de uso inmediato marca el nombre de esa misma época, por eso hablamos de la era o sociedad de piedra para las primeras etapas por el uso de este material, edad de cobre, bronce, hierro para las posteriores y así hasta llegar a la época actual marcada por tantos materiales que se hace difícil decidir cuál de todos es el más importante. Así que empezamos por una visión muy rápida del cómo se ha dado esta evolución y cómo ha logrado la tecnología consolidarse en el desarrollo del ser humano.

Importancia de la Tecnología.

La concepción moderna de las tecnologías de información y comunicación. Gil (2002) afirma: "Comprende aplicaciones, sistemas, herramientas, técnicas y

metodologías asociadas a la digitalización de señales analógicas, sonidos, textos e imágenes, manejables en tiempo real. Asimismo se relaciona con equipos de computación, software, telecomunicaciones, redes y bases de datos, lo que permite destacar que la evolución del proceso humano de recibir información y comunicarse, está estrechamente relacionada con la evolución tecnológica, pues trae consigo transformaciones a nivel comercial, educativo, cultural, social y económico, por su carácter global, accesible y universal". (p.89)

Atendiendo a estas consideraciones. Murelaga (2001), sostiene: "Que las tecnologías de información y comunicación representan un aporte significativo en los procesos de producción, educación, gestión y gerencia dentro de las organizaciones" (p.30). Por ello, las empresas son organismos inteligentes, y como todo organismo que busca sobrevivir, éstas deben ser generadoras, almacenadoras y transformadoras de los conocimientos, que le permitan enfrentar y modificar su entorno, ya sea para adaptarse a él, o de ser posible para hacerle frente en su beneficio.

En la era moderna de la gerencia, las tecnologías de comunicación, servían para almacenar centralizadamente la información.

Rojas, et al. (1999) Afirma: "En la actualidad, bajo la visión posmoderna de las nuevas tecnologías mencionadas, se puede afirmar que constituyen uno de los pilares fundamentales para transformar la información en conocimiento, de tal forma que se puede mejorar el proceso en la toma de decisiones organizativas, obteniendo así ventajas competitivas sustentables, en un mercado tan cambiante y voraz como el existente en el siglo XXI".(p.33)

Las tecnologías de información y comunicación, han sido el catalizador de las transformaciones en los procesos socioeconómicos y han permitido la presencia de la sociedad de red.

Castells (2000) afirma: "De igual forma, gracias al desarrollo de estas tecnologías, el mundo volverá a ser el mismo, donde el movimiento y la acción se han multiplicado en forma exponencial, generando múltiples dimensiones,

que dan sustento a un universo cuya vida social tiene el epicentro en la información“. (p.120)

Ante esta realidad. Galindo (2002), afirma: “Que el futuro será más colectivo de lo imaginado, y ante tal posibilidad, sólo habrá prosperidad si se es capaz de desarrollar la más grande aventura humana, la conexión global basada en la configuración del universo de la comunicación”. (p.40)

Beneficios del uso de la tecnología en la actualidad.

Como lo menciona Blue, La tecnología tiene un impacto definitivo en muchos aspectos de nuestra vida cotidiana, en especial la comunicación. Los avances en las computadoras, los celulares y la tecnología mundial hacen que sea más fácil para nosotros transferir y recibir la información a nivel local e internacional. Al proporcionar comodidad, flexibilidad y rápida transferencia de información, la tecnología mejora todas las fases de la comunicación.

Comunicación celular. Los avances en la tecnología celular han mejorado y redefinido la forma en que mantenemos en contacto con los demás. Ahora podemos contactar a familiares y amigos con el toque de un botón desde cualquier parte del mundo. Este no era el caso hace muchos años antes de que la tecnología celular apareciera. Ahora, debido a las muchas torres de celulares estratégicamente colocadas, se puede realizar una llamada a compartir un pensamiento instantáneo o hacer una pregunta rápida mientras se viaja en coche o se camina al trabajo.

Computadoras. El desarrollo de varios tipos de computadoras ha causado el mayor impacto en la comunicación. Cajeros automáticos, lectores de comestibles e incluso los sistemas de cartografía mundial para vehículos, todos operan con sistemas basados en computadoras. Los ordenadores personales permiten acceder al correo electrónico, mensajería instantánea, programas de procesamiento de textos y páginas web informativas, todo lo cual hace que sea más fácil crear y transferir información. Además, las empresas de telefonía basadas en la web como Skype nos permiten ver y hablar con otros a través de una pantalla de computadora siempre que queramos, desde cualquier lugar del mundo.

El mal uso de la tecnología en la actualidad.

Todos sabemos que al hablar de tecnología estamos ante un tema muy amplio. Hay toda una cantidad de aspectos que se pueden decir, en especial de sus consecuencias. Hemos crecido escuchando sobre el impacto que trae la tecnología y enterándonos de infinitas historias, de sus efectos secundarios. Aquí nombraremos algunas de las posibles enfermedades y otras consecuencias que se generan al respecto.

Una de las más importantes consecuencias del uso excesivo de la tecnología es la adicción que se ocasiona a causa de los diferentes tipos de tecnología que existen y lo atractivos que se muestran.

Un ejemplo sencillo de lo que es la adicción a la tecnología es estar continuamente utilizando los variados aparatos electrónicos que tenemos a nuestro alcance. Uno-mejor dicho, el más-común artefacto que causa la adicción es el celular o teléfono, éste lo podemos utilizar de diferentes maneras y nos puede facilitar la vida en diferentes aspectos. De hecho, el propósito principal de la tecnología es facilitarnos la vida pero el ser humano ha tomado ésta y la ha usado excesivamente, sin control alguno lo que nos causa la pérdida de sueño y el querer utilizarlo cada vez más.

Hoy en día el uso de la tecnología es indispensable, las ventajas y virtudes de la Web hacen que los menos interesados terminen contagiados por la red, ya que son muchas las utilidades que se brindan como el correo electrónico, Messenger, las redes sociales, el acceso de todo tipo de información para incorporar en las agendas digitales, celular, Portátiles, MP4, Pendrive, Blackberry, memorias, escáner, Video Cámara, Palm, reproductores de D.V.D., juegos, entre otras cosas.

Vicios del lenguaje. El mal uso de la tecnología promueve formas incorrectas al escribir o hablar, algunas de estas formas adoptadas son: Escribir en doble sentido, emplear vocablos impropios, usar palabras extranjeras, hablar contra las reglas ordinarias de la gramática. Emplear palabras con significado distintos del que tienen.

Otros efectos relevantes son: La falta de comunicación entre parejas, padres, familia en general, falta de control personal consultar contenidos ilegales, nocivos y falso, la adición a compras compulsivas por la Web, adicción a la búsqueda de información constante solo por internet, rebeldía en los jóvenes. Cambios de comportamiento humanos y las tendencias atacantes consecuentes del mal uso de las redes sociales, adicción, invalidez para poder parar de chatear, Depresión por no estar en el computador.

Mal uso de la tecnología y sus efectos negativos sobre la salud.

Castells, P. (2002) menciona: “Cómo nunca habiéríamos visto hace unos 30 años atrás, hoy la mayoría de las personas cuentan con un móvil, un ordenador, conexión a internet y en algunos casos, otros dispositivos tecnológicos debido a la actividad laboral que llevan.” (p.67). Si bien muchos avances tecnológicos colaboran con la salud y facilitan la vida diaria, el uso desmedido de estos elementos en el ámbito cotidiano, puede dar origen efectos negativos sobre el organismo que aún, no son considerados.

Por un lado, la utilización de auriculares y reproductores de MP3, produce un severo deterioro auditivo al utilizarlos de manera constante y a alto volumen, causando daños irreversibles en el oído que pueden provocar en las más jóvenes sorderas similares a las de los adultos mayores.

Asimismo, la permanencia frente a una pantalla no sólo es causa de la inactividad física que consecuentemente provoca aumento de peso y mayor riesgo de obesidad, sino que interfiere en el sueño de los adolescentes, pudiendo ser éste otro factor determinante del sobrepeso.

Además, dormir mal causa desánimo, cambios emocionales, menor rendimiento físico e intelectual. Incluso, genera un mayor estrés que puede ser el detonante de otras enfermedades.

Otro de los efectos indeseados del exceso de tecnología es la falta de concentración por centrarnos más en una pantalla, en un videojuego o cualquier otro entorno virtual que nos aleja del mundo real.

Los más conocidos por nosotros, pero no menos importantes, son los dolores musculares que causa el hecho de permanecer en una mala posición, por trabajar frente a un ordenador o con las manos constantemente en el teclado.

La tecnología está de moda. Y ahora que se acercan las fechas navideñas, el regalo estrella son tabletas, smartphones, ordenadores portátiles, videoconsolas. Aunque estas tecnologías ya forman parte de las vidas de niños y adultos, debemos conocer las repercusiones de su uso y abuso en términos de salud.

Mal uso de la tecnología y sus efectos psicológicos negativos.

Según el estudio de. García (2009) afirma: “Estos algunos de las falencias que afligen a los aficionados a los artefactos electrónicos tecnológicos.” (p.45)

La exasperación elevada.

En estos días, los jóvenes en sí entregan una relación si mismos en internet, mensajes de texto. Estas actividades de han afectado negativamente un su forma de pensar, en consecuencia, conducen al aumento de la frustración. Ahora sí frustran cuando se les pide que hagan algo durante la reproducción o el uso de internet. Ejemplo por, padres suspensiones cuando les piden que ayuden en la casa al oficio, sí ponen furiosos al instante porque ellos están sumergidos en el mundo del internet y entretenimiento tecnológico. Este comportamiento ha roto las muchas relaciones entre padres e hijos.

La disminución de habilidades de escritura.

Debido al uso excesivo de la charla de la y los accesos directos en línea, las habilidades de escritura de la generación de jóvenes de hoy en día sí se han reducido considerablemente. En estos días, los niños están confiando cada vez más en la comunicación digital, y sí totalmente de han olvidado de mejorar sus habilidades de escritura. Ellos no conocen la ortografía de palabras diferentes, como utilizar correctamente la gramática o como hacer la escritura cursiva.

La falta de interactividad física.

Nadie puede del negar el hecho de que el avance de la tecnología a un dado método totalmente único de la interacción y la comunicación. Ahora, más y más personas están interactuando estafa otras personalidades a través de diferentes plataformas de como aplicaciones, juegos de rol en línea, redes sociales, etc. este avance ha obstaculizado las habilidades de interacción física de muchos niños. Debido una cola no saben de cómo interactuar con los demás la cuando se reúnan en persona o que gesto sí deben realizar; sí se han limitado solo a los emoticones y caritas de símbolos sin sentido alguno.

La conclusión es que si bien la tecnología es una necesidad para sobrevivir y prosperar en esta época de avance, trabajo conseguir, amigos soles encontrar, evolucionar en proyectos e investigar más afondo, pero, de los padres deben controlar una suspensión hijos, manteniendo el control sobre el uso excesivo de estos medios digitales.

El internet

¿Qué es el internet?

Bononato, L. B. (2005) afirma: “Suele decirse que Internet es un medio de comunicación, y ello es muy cierto. Sin embargo, Internet posee otras cualidades 'mediáticas', y por ello diremos que esa red es: un medio de comunicación, un medio de información, un medio de memorización, un medio de producción, un medio de comercio, un medio para el ocio y el entretenimiento y un medio de interacción“. (p.66)

Internet es la gran biblioteca virtual mundial, donde cualquier persona en cualquier parte del mundo puede acceder a este gigantesco archivo digital donde el conocimiento, el ocio y el mundo laboral convergen en un mismo espacio llamado Internet.

Internet representa el máximo exponente de la globalización, es un espacio donde podemos comprar, vender o compartir cualquier producto, servicio o información con cualquier persona y lugar del mundo, es decir internet es un lugar donde interactuamos globalmente.

Internet también se le conoce como red de redes o la gran red, debido a que su origen y filosofía se basan en interconectar computadores y ordenadores entre sí creando una gran telaraña de intercomunicación, dichas interconexiones se realizan mediante cable físico convencional, fibra óptica, red eléctrica, vía satélite.

Hoy en día Internet nos ha cambiado la vida en todos los aspectos, gracias a la red de red podemos leer las últimas noticias que ocurren en el mundo sin necesidad de esperar a que se editen los periódicos, podemos interactuar con nuestros amigos y conocidos gracias a las redes sociales, podemos comprar comida o vender acciones desde el sofá de nuestra casa con solo un clic, gracias a Internet podemos acceder a cualquier fuente didáctica que nos permita ampliar los conocimientos sobre alguna materia, Internet ha sido el impulsor y promotor de un nuevo estilo de trabajo conocido como tele-trabajo un sinnúmero de ejemplos y razones han hecho que Internet cambie nuestros hábitos y estilos de vida modernos.

Pero no todo son ventajas para Internet, hoy en día es una realidad que numerosas personas de todo el mundo sufren adicción a la red, estando conectados 24 horas al día, ello ha propiciado la generación de una nueva adicción y enfermedad del siglo XXI.

Las redes sociales han permitido conectar y comunicar a las personas de todo el mundo, pero también han propiciado la vulnerabilidad de la privacidad de las mismas, por otro lado los virus y ataques informáticos han encontrado en Internet el medio perfecto para propagarse y atacar a un amplio número de computadoras y ordenadores de todo el mundo. Por último un posible ataque o fallo global de todo Internet puede desencadenar un gran caos en todos los países desarrollados, dado a que gran parte de la seguridad y economía de dichos países están basados en Internet, de tal forma que se ha generado una gran dependencia muy peligrosa en caso de fallo de la gran red mundial.

Importancia del Internet.

Internet ya no es un fenómeno nuevo, pero sin duda ha revolucionado el mundo tal y como se conocía hace 30 años. Es un fenómeno global, vinculado

estrechamente con la comunicación, pero que influye en gran medida sobre casi todos los ámbitos de la sociedad. Poco podían imaginar sus creadores que en apenas 20 años sería un invento tan imprescindible como el teléfono o la televisión.

En principio el principal propósito de Internet es la comunicación: permitir al ser humano una comunicación sin barreras, que no tenga en cuenta el espacio, ni fronteras, distancias, sociedades. Internet en sí mismo no comunica, pero es un medio, lo que se llama un canal de comunicación (al igual que el aire es un canal para la lengua hablada). La historia de la humanidad está llena de avances y de descubrimientos de nuevos canales de comunicación que han cambiado su devenir. La propia escritura fue sin duda uno de los mayores, pues ya no era necesario que emisor y receptor estuviesen en el mismo sitio para comunicarse, eliminando el tiempo como frontera para transmitir conocimiento.

Tras la escritura hubo otros muchos inventos que buscaron eliminar la distancia para transmitir mensajes, algo que se acabó logrando con avances como el telégrafo o el teléfono, mucho más recientes. Una vez que la distancia ya no fue un problema, la humanidad comenzó a estar comunicada de forma global. Aparatos como la radio o la televisión, que ofrecían comunicación unidireccional, se hicieron imprescindibles para la sociedad.

La invención de los ordenadores y su difusión, dio lugar al siguiente y natural paso, la creación de un medio de comunicación que permitiese el trasvase de datos informáticos aprovechando todos los avances existentes. De esta simple necesidad surgió Internet, primero de la necesidad de dos jóvenes investigadores que querían comunicar sus ordenadores entre ellos, pero luego de la propia necesidad de la humanidad de compartir y comunicarse.

En Internet abunda la comunicación en todos los ámbitos, desde publicidad, entrevistas, artículos, vídeos, chats, emails, pero también se intercambian datos, música, documentos, libros, imágenes... casi cualquier tipo de comunicación visual y auditiva que podamos imaginar. El hombre encontró un modo por fin de compartir todo lo que desea con el resto del mundo, y no es

baldío decir que eso no tiene precio, aunque para las industrias y la economía formadas al amparo de Internet, el beneficio económico sea muy tangible.

Empresas de software, hardware, cadenas de radio, televisión, prensa, editoriales, tiendas online, servicios varios, empresas tecnológicas... han proliferado intentando aprovechar las ventajas que ofrece la difusión de sus productos a más de mil millones de personas (y creciendo). Hace diez años era muy raro encontrar tiendas físicas que ofreciesen sus productos en internet. Hoy, si no estás en la red, casi se puede decir que no existes. Las cosas cambian, y la fiebre de la red es muy contagiosa.

Es difícil conocer con exactitud si las nuevas tecnologías de la comunicación, como los móviles, ordenadores o navegadores, serían lo que son ahora gracias a la llegada de Internet o bien si Internet se ha beneficiado de esos avances para seguir creciendo. Posiblemente sea una relación simbiótica, en la cual la red aprovecha esos avances y estos se aprovechan de Internet. Las nuevas tecnologías nacen en internet, se distribuyen por internet y mueren en internet. Un avance científico o novedad que hace décadas tardaba años en poder implantarse a nivel mundial, puede ser ahora copiado y distribuido en cuestión de horas.

Y no sólo en el ámbito científico o empresarial Internet ha revolucionado lo existente. En la comunicación personal se han abierto nuevas posibilidades con el uso de la mensajería instantánea, las redes sociales, los chats... Cualquiera que tenga algo que decir, puede hacerlo, y a quien quiera. Otro ámbito en el que ha causado gran impacto es el educacional: ya no sólo por haber relegado a los vendedores de enciclopedias a un mero recuerdo, sino porque casi todo el conocimiento de la humanidad se haya en la red. Y de nuevo, cualquiera puede buscarlo y obtenerlo.

La Red de Redes ya es el presente, y seguro que el futuro durante algún tiempo, hasta la llegada del siguiente hito de la historia de la humanidad.

Beneficios del Internet.

Es indudable que Internet es una excelente herramienta para aprender y comunicarse, puede ser al mismo tiempo educativa, divertida y productiva. En Internet los niños y jóvenes pueden:

Encontrar recursos educativos, incluidas noticias y actualidad informativa, obtener documentos y fotografías e investigar sobre temas muy variados.

Conseguir ayuda para hacer los deberes escolares, ya sea mediante las enciclopedias en línea u otras obras de referencia.

Comunicarse a través de la mensajería instantánea y el correo electrónico con sus amigos, con lo que establecen lazos de acercamiento y les permite tener sentimientos de pertenencia a un grupo.

Entretenerse jugando a juegos educativos y utilizándolo como herramienta de ocio.- Aprender a utilizar mejor las nuevas tecnologías y mejorar las habilidades informativas, para saber encontrar y usar información deseada, resolver problemas, comunicarse con el resto y, en definitiva, adquirir aquellas habilidades que cada vez son más solicitadas.

Según el servicio de Internet que utilicemos podemos destacar diferentes beneficios.

- Páginas Web
- Acceder a recursos educativos y culturales (texto, sonido, imágenes y vídeo).
- Obtener información actualizada.
- Mejorar la capacidad de comprender y evaluar la información.
- Estar informado y poder acceder a los sitios Web de las instituciones y de las escuelas.
- Jugar a juegos divertidos y educativos.

Efectos del mal uso del internet

Mato (2014) menciona: “Son indiscutibles las numerosas posibilidades y ventajas que ofrece el uso de internet en todos los ámbitos. Sin embargo, no se deben ignorar los peligros y riesgos que puede conllevar el hacer un mal uso del mismo, sobretodo en sectores de la población especialmente influenciables o vulnerables como pueden ser los niños, los adolescentes o las personas con determinados problemas psicológicos”. (p.88)

El uso de internet por parte de los adolescentes suele centrarse principalmente en establecer contactos y vinculaciones con grupos de iguales, superando la distancia física. Este medio les permite poder expresarse y hablar de determinados temas que podrían resultarles difíciles de tratar en relaciones directas, a la vez que puede convertirse en una forma de intentar superar estados de aburrimiento o monotonía, al permitirles encontrar información sobre temas que les resultan estimulantes.

La utilización de internet no es una actividad homogénea y las motivaciones de los internautas pueden ser muy diferentes. Factores como la edad hacen que el riesgo potencial sea distinto. Como se ha recogido en el punto anterior, los manuales internacionales no reconocen este tipo de adicción, aunque para investigadores como de la Gándara (2009), plateó, este medio en sí mismo es atractivo y adictógeno, ya que favorece el anonimato, la sensación de intimidad, los sentimientos de desinhibición y la pérdida de ataduras.(p.45). A grandes rasgos, el uso que hace un adolescente de internet puede ser problemático cuando el número de horas de conexión afecta al correcto desarrollo de su vida cotidiana, causándole, por ejemplo, estados de somnolencia, alteraciones en su estado de ánimo o una reducción significativa de las horas que dedica al estudio o a otras obligaciones.

Además, una escasa atención por parte de los padres puede dejarles vía libre para acceder, sin ningún control ni vigilancia, a determinadas páginas inadecuadas para su nivel de madurez. Si disponen de ordenador en casa y éste no tiene activados los filtros que limiten el acceso a determinadas páginas de información, los niños y adolescentes pueden encontrarse, accidental o

intencionadamente, contenidos, servicios y personas no siempre fiables ni aptas para su edad.

Los principales riesgos asociados a un mal uso de internet son:

- ✓ El acceso a contenidos no contrastados, poco fiables o falsos.
- ✓ Una sobre estimulación, dispersión de la atención o dedicación de excesivo tiempo para buscar una determinada información.
- ✓ La facilidad de acceso a páginas con información peligrosa o nociva, por ejemplo, a imágenes de contenido sexual, pornográfico o violento o a textos y relatos que pueden incitar al consumo de drogas o medicación, así como al seguimiento de ideologías de tipo racista, sexista o, incluso, a la afiliación a determinadas sectas.
- ✓ La recepción por correo electrónico de determinados mensajes de propaganda no deseada, el contenido de la cual puede proponer negocios ilegales o contener virus.
- ✓ La participación en chats, foros o determinadas redes sociales puede facilitar contactos indeseados con personas que pueden utilizar identidades falsas, buscando, por ejemplo, víctimas para actos sexuales, violentos o delictivos. Asimismo, la recepción de mensajes personales cuyo contenido puede resultar ofensivo puede también propiciar la posibilidad de entrar en discusiones, recibir amenazas o, incluso, encontrarse involucrado en situaciones de abuso o acoso a través de la red. Hay que tener en cuenta que el anonimato que proporciona internet puede facilitar el atrevimiento de determinados comentarios o actitudes que difícilmente se expresarían en las relaciones directas con otras personas.
- ✓ La pérdida de intimidad que conlleva la cumplimentación de formularios de acceso a algunas páginas, facilitándose información personal a individuos o empresas desconocidas.
- ✓ Los menores pueden verse influenciados por una publicidad engañosa o abusiva, que les incite a realizar compras por internet sin la autorización de sus padres. Los datos personales y los códigos secretos de las tarjetas de crédito que se facilitan en las compras pueden convertirles en víctimas de estafas o robos en páginas web poco fiables o controladas por terceros.

- ✓ El desarrollo de trastornos psicológicos como la adicción a internet que pueden surgir cuando confluyen determinados factores, como problemas en la autoestima, la sociabilidad o dificultades familiares, unidos a la vulnerabilidad típica de esta edad y a la cantidad de estímulos atractivos y sensaciones placenteras que puede proporcionar internet.

Un adolescente puede haber desarrollado una adicción a internet cuando de manera habitual es incapaz de controlar el tiempo que permanece conectado, relega sus principales obligaciones, evita o abandona otras actividades importantes, pierde contactos sociales, reduce las horas de sueño, descuida hábitos de alimentación, salud, higiene personal y actividad física y tiende a mostrarse irritable. Existen diferentes modalidades específicas de adicción a internet, como la necesidad de buscar información constantemente, la de la búsqueda de determinadas sensaciones, la de frecuentar entornos sociales, anhelando conocer gente nueva con personalidades ficticias, la adicción al juego o a la compra compulsiva, entre otras.

Carbonell et al. (2010) afirma: "Entre las aplicaciones específicas de internet, la posibilidad de adicción se centra en las que presentan propiedades comunicativas y sincrónicas como, por ejemplo, los chats y juegos de rol en línea, que permiten la comunicación hiperpersonal, el juego de identidades, las proyecciones y la disociación sin consecuencias en la vida real. Además, internet podría tener un papel importante en el desarrollo y mantenimiento de otras adicciones como el juego patológico y la adicción al sexo". (p.43)

Chóliz y Marco (2012) manifiesta: "A semejanza de la dependencia de internet al Trastorno por Dependencia de Sustancias teniendo en cuenta que la dependencia no es de una sustancia tóxica, sino de una actividad. La argumentación, en este caso, es que la sintomatología es la misma que en el caso de las sustancias y se está diagnosticando un proceso de dependencia y no el mecanismo de acción de la sustancia en sí. La finalidad es descriptiva". (p.90)

En cuanto a las distorsiones cognitivas, se niega, oculta, racionaliza o minimiza la duración de las conexiones con diferentes excusas y justificaciones. En

internet existe, sobre todo, una distorsión temporal mientras dura la conexión en la que casi siempre se percibe una menor cantidad de tiempo del que realmente se ha estado conectado (Beranuy, 2010, p.79).

Yellowlees y Marks (2007) Asocian una mayor vulnerabilidad para utilizar internet de modo problemático en personas con un historial de falta de control de impulsos y desórdenes adictivos. En el mismo sentido, para algunos investigadores (Hollander y Allen, 2006; Shapira et al., 2000, Shapira et al., 2003) el abuso de internet también es un trastorno del control de los impulsos.

Block (2008) manifiesta: “El uso desadaptativo de la red debería incluirse conceptualmente en el espectro de los trastornos obsesivo-compulsivos. Este autor diferencia tres subtipos de adicción a internet: juego excesivo, preocupaciones sexuales (cibersexo) y envío excesivo de mensajes (correo electrónico, chats, entre otros)”. (p.34)

Davis (2001) utiliza un modelo explicativo de corte cognitivo-conductual para explicar el uso patológico de internet y diferencia dos tipos de uso (p.21):

- Específico: el sujeto es dependiente de una función específica de internet y usa la red para un objetivo particular (juegos en línea, sexo en línea, compras, etc.). Se manifestaría de modo alternativo si no hubiera acceso a internet.
- Generalizado: implica un abuso multidimensional y generalizado de internet. Especialmente ligado a los aspectos sociales.

El Celular ¿ Que es el Celular?.

Casas, F. (2002) afirma:

Los teléfonos móviles, llegaron para revolucionar la manera de comunicarse en la actualidad. Antiguamente, si uno necesitaba ubicar a una persona, pero esta no estaba cerca de uno de los tantos teléfonos de red fija, no lo podía hacer. O sea, si esta persona se encontraba en la calle, no había forma de ubicarlo, hasta que llegara a su casa u oficina. Aquello con los teléfonos móviles, se acabó. Ya que por medio de los mismos, se puede ubicar a una persona, independiente de donde se encuentre, ya que son portátiles. (p.87)

Los teléfonos móviles, funcionan por medio de redes, las cuales son compuestas por diversas antenas estáticas, posicionadas en distintas partes de cada ciudad y en todo el país; estas son receptoras y emisoras de las señales emitidas por los aparatos de telefonía móvil. A eso se le suma una central computacional de telefonía, la cual ubica y sincroniza cada llamada proveniente de estos teléfonos. Esta comunicación se puede llevar a cabo, entre teléfonos móviles o de estos hacia teléfonos de red fija (aquellos convencionales que existen en todas las casas).

Los teléfonos móviles son también conocidos como teléfonos celulares. Ya que las antenas receptoras y emisoras de las distintas señales, están dispuestas de manera, que parezcan verdaderas células, imitando lo que ocurre en los paneles de las abejas. Esto permite que la señal se amplifique y permite una mejor recepción, al igual que un mayor alcance de la señal de los teléfonos celulares.

Hoy en día, se utilizan señales de tipo digital, con lo que la recepción ha mejorado bastante. Al igual que el radio de alcance de las señales.

Estado Actual.

Si bien el celular se ha convertido en un artículo de primera necesidad, puesto que las condiciones económicas actuales así lo requieren, además de permitir que las distancias para comunicarnos se faciliten, su uso excesivo también se ha convertido en una situación problemática.

Ya observado de manera amplia y constante los numerosos cambios que la telefonía móvil ha impuesto sobre la comunidad global, surge en nosotros el interés por conocer más detalladamente los aspectos que delimitan estos cambios en nuestro entorno.

Si bien la aparición de nuevas tecnologías produce cambios en todos los niveles de la sociedad, es cierto que, quienes se ven más afectados, positiva o negativamente según la naturaleza del cambio, son aquellos que han nacido al tiempo de su surgimiento, así como las generaciones posteriores que viven

adaptadas al nuevo entorno y se desarrollan conjuntamente con dichas tecnologías.

El intercambio de llamadas no es esa la única función de estos aparatos. Juegos, mensajes de texto, cámaras fotográficas, conexión a Internet, mp3, entre otras; son tan solo algunas de las tantas características que puede poseer un celular. Y además de esto, la mayoría de las personas encuestadas dijeron que mientras que sus móviles contaran con memoria expandible y una cámara fotográfica de alta resolución tendría bastante utilidad.

Siendo que el teléfono celular, como se ha mencionado anteriormente, es ya un centro de entretenimiento personalizado, tiene mayor auge entre los jóvenes.

Debido a las diferentes aplicaciones que se le han puesto a los celulares, estos provocan que los usuarios se aislen de la sociedad y al mismo tiempo que evadan sus obligaciones. Hoy en día los celulares cuentan con reproductores de música, que provoca que las personas se dediquen a escuchar música todo el tiempo y evitan el contacto social. Aunado a esto, la creciente popularidad de las redes sociales como Myspace, Hi 5, Facebook, Twitter etc. Las nuevas funcionalidades de los equipos más modernos resultan clave para el aislamiento social. El reloj y la alarma del teléfono impulsaron la caída en desuso del despertador y del reloj pulsera, juegos, mensajes y MP3 son aliados para matar el tiempo. Cámaras fotográficas y de video incorporadas permiten el registro instantáneo de momentos cotidianos.

En este aspecto de la telefonía celular, se razona que los jóvenes en edad universitaria son quienes deben ser considerados como los principales sujetos del cambio en la carrera de transformación hacia un entorno virtual.

Específicamente se habla sobre una transformación en la forma de ver la vida de las nuevas generaciones, un cambio radical en el cual los principales factores son la sociedad y la interacción interpersonal.

Los esquemas han cambiado para adaptarse a las nuevas estructuras, dando como resultado la adopción de la tecnología, no solamente como un medio, sino como una forma de vida. Jóvenes que hacen del teléfono celular y una

forma de culto, su medio principal de expresión y característica innegable del nuevo mundo, descubierto más allá de las fronteras geográficas, son quienes moldean y dan forma a nuestras sociedades, inmersas en el mundo tecnológico.

Se habla incluso de una total desaparición de las formas culturales predecesoras, y que darán paso a cambios aún más radicales, pero que fundamentalmente se basan en estas vanguardistas tecnologías.

Es difícil encontrar personas sin un teléfono celular en la actualidad, ya se ha convertido en parte de la vida de miles de individuos.

Vale la pena mencionar que un 85% de la población adulta posee un celular, puesto que en este mundo moderno y globalizado es primordial mantenerse comunicado.

Por otro lado en la encuesta realizada uno de los motivos por el que los poseedores de este artefacto hacen uso de él, es para mantenerse comunicados con amigos y conocidos siendo este el principal con un 78%.

En el plazo de unos diez años, la telefonía móvil ha pasado de ser una tecnología al alcance de unos cuantos privilegiados hasta convertirse en la tecnología dominante, de tal modo que las personas ya lo consideran como una necesidad, puesto que los resultados de la encuesta arrojaron que el 40% han tenido entre cuatro y seis celulares en los últimos cinco años. La comunicación móvil, debido a su difusión, accesibilidad y adaptabilidad hoy incide de forma determinante en nuestras vidas. Las comunicaciones móviles impondrán inevitables transformaciones en los negocios, el entretenimiento, la educación, los servicios y la cultura.

El teléfono celular ha asumido las funciones de asistente personal, minicomputadora con acceso a Internet, radio y televisión portátil además de cumplir útiles funciones de información como de entretenimiento.

El valor de la industria global de la telefonía celular ha sido estimado en \$874,000 millones de dólares. Actualmente se estiman cerca de 3,000 millones de usuarios de teléfonos celulares en el mundo.

En fechas recientes, Google y Apple han mostrado particular interés por incursionar en el atractivo mercado de la telefonía móvil. Su incursión ha obligado a que los jugadores tradicionales adopten nuevos modelos de negocio.

A finales de 2007, la cantidad de líneas móviles activas en México fue estimada en 63,03 millones estimando que el número de líneas de telefonía móvil podría llegar a 83,98 millones en 2009. El número de cuentas fijas de Internet en México actualmente asciende a 5 millones.

El celular ofrece a su propietario una amplia gama de propuestas y servicios dedicados a satisfacer diferentes tipos de necesidades. En este contexto, la creciente demanda dentro de la población y la gran cantidad de servicios móviles que proponen las empresas que proveen los servicios conducen a crear una nueva identidad personal de los usuarios.

Algunos de los usos alternativos del teléfono móvil son:

Agenda, despertador, calculadora, cronómetro, juegos, teléfono, mensajes de texto, cámara de fotos y video, televisión en tiempo real, Internet, pantallas color, sonidos polifónicos, entre otros.

Además, los equipos van hacia la integración de las tecnologías que posibilitarán su desarrollo.

En el plazo de unos diez años, la telefonía móvil ha pasado de ser una tecnología al alcance de unos cuantos privilegiados hasta convertirse en la tecnología dominante, de tal modo que las personas ya lo consideran como una necesidad, puesto que los resultados de la encuesta arrojan que el 40% han tenido entre cuatro y seis celulares en los últimos cinco años.

Actualmente obtener un teléfono celular resulta bastante barato, pues hay una gama extensa de modelos a precios muy accesibles. Sin embargo, pagar por el servicio puede resultar muy caro, ya que, independientemente del plan que se adquiera, su extenso uso lo convierte en un gadget de alto costo.

Telefonía Móvil

El teléfono móvil se ha convertido en una necesidad básica. Un producto que nació con la intencionalidad de simplemente comunicar, se ha propuesto rebasar fronteras y ahora nos proponen un producto con funciones que cuando se planeó, ni siquiera se imaginaron posibles.

El uso de la telefonía móvil se ha vuelto muy común en las últimas. Cabe destacar que en México a septiembre del 2009 lo ubicaban la página de internet ahorre.com como 3er lugar a nivel Latinoamérica con una posesión de 51.6 millones de personas con un teléfono móvil.

Cabe destacar que la tecnología móvil en nuestro país no ha dado el resultado deseado, según Héctor Osuna "el país está "lejos de alcanzar niveles competitivos en teledensidad móvil a nivel mundial".

Pero, ¿Por qué la tecnología móvil tiene tanta demanda?

En sus inicios según Rudy Krolopp, "Los consumidores estaban tan impresionados con la idea de estar comunicados siempre que la lista de espera para comprar uno llegaba a miles de consumidores". (p.76). Las cifras que obtuvimos por parte del Banco Mundial nos dice que hubo un incremento de 2 062 millones de usuarios, siendo que en el año de 1995 la cantidad promedio de personas que contaban con un teléfono móvil era de solamente 90 millones.

Pero en México, el negocio de la telefonía móvil parece dar frutos, aunque se diga lo contrario. Informa el periódico la jornada que "durante el 2006 se estima que tuvo un ingreso de 13 mil 250 millones de dólares. Siendo el factor primordial para que la telefonía fija se vea detenida.

Y aunque parezca complicado imaginar, los jóvenes encabezan los principales poseedores de esta tecnología móvil. Encuestas realizadas en la Facultad de Estudios superiores Acatlán nos indican que el 92.1 por ciento de los jóvenes cuentan con un teléfono móvil, mientras que el 7.8 por ciento niegan contar con uno.

¿Por qué los teléfonos móviles atraen tanto la atención?

Funciones que anteriormente creíamos imposibles en un teléfono móvil, ahora son posibles. Reproductor mp3, cámara fotográfica y sobre todo una memoria que tenga la suficiente capacidad para guardar archivos es lo que hace de estos "aparatos" una sensación.

Y es que el 90% de los encuestados adquieren un "celular" por funciones como las antes mencionadas, pensando que le darán un mejor uso del que ya tiene. Destacando así que solo el 10% hizo mención a que su principal idea al adquirirlo es estar comunicado por completo.

Aun así funciones como las antes mencionadas desplazan como a función de "comunicar" y por la que fue fabricado. Los anuncios que promocionan celulares son cada vez más frecuentes tanto en radio como en Televisión; internet y publicidad en las calles, donde resaltan funcionalidades que van más allá de comunicar, ¿no es acaso que un Teléfono Móvil cumple solamente con la función de comunicar?

Siendo que solamente el 24% de la gente encuestada recurrió a que no es necesario, pero, en este mundo que se mueve por la comunicación, el 76% acepto que es un artículo necesario y que siempre se debe de contar con uno para cualquier eventualidad.

Pero, la comunicación pasa a segundo término en la telefonía móvil. Cada vez que la tecnología incorpora más funciones a estos artefactos, incrementa la demanda y con esto desplaza a sus antecesores.

Mientras que el 76% de los encuestados realmente confiesan que es una necesidad para estar comunicados con las personas más allegadas a ellos. El 24% asegura que solo es un artículo de lujo, que no es necesario.

"Las necesidades por ajustarse a un mundo lo más parecido a los demás es más común, imitamos y hasta en algunos casos mejoramos lo que los demás tienen, somos seres egoístas, solo pensamos en nosotros mismos y en que solo "yo" puedo y debo estar bien ", según Heriberto Yépez.

Las generaciones sufren cambios, estos cambios nos han vuelto seres consumidores y no creativos, tratando de imitar lo que los demás hacen, y es por eso que hacemos lo impensable en muchos casos con tal de obtener lo que queremos.

Quienes nacieron a partir del año 1988 constituyen la generación para la cual el teléfono celular ha formado parte de sus vidas desde siempre, por lo que la apropiación que han hecho y el grado de familiaridad alcanzado con ese dispositivo difiere sustancialmente de lo que ha ocurrido con los adultos, generalmente más reticentes a la incorporación de nuevas tecnologías.

En todos los países se ha visto un incremento importante del celular en los últimos años, sorpresivamente son países en desarrollo quienes van aumentando considerablemente el número de usuarios a celular.

Importancia del Celular.

La comunicación móvil, debido a su difusión, accesibilidad y adaptabilidad hoy incide de forma determinante en nuestras vidas. Las comunicaciones móviles impondrán inevitables transformaciones en los negocios, el entretenimiento, la educación, los servicios y la cultura.

El teléfono celular ha asumido las funciones de asistente personal, minicomputadora con acceso a Internet, radio y televisión portátil además de cumplir útiles funciones de información como de entretenimiento.

Con todo esto es fácil imaginar el por qué la finalidad del teléfono celular se ha trasladado de un medio de comunicación a un centro de entretenimiento, y cuya adquisición no siempre implica la necesidad de comunicarse, sino de beneficiarse con las ventajas tecnológicas que posee.

La telefonía móvil ha sido disfrazada a través de funciones que con el desarrollo de la tecnología han incorporado a dichos artefactos. Las miles de funciones que puede adquirir un celular, en comparación a adquirir productos que desarrollen dichas tareas de manera independiente derivarían en un gasto.

El mantenerse en comunicación a cada momento, no es mas que un pretexto para adquirir un mejor equipo de telefonía móvil, pues descubrimos que un 35% de los estudiantes no cuentan con el suficiente crédito para hacer una llamada telefónica y del resultante 65% no utilizan más que mensajes de dos vías para comunicarse de manera efectiva, aun sin recibir una respuesta satisfactoria.

Beneficios del celular.

Se le da un buen uso, cuando este se utiliza adecuadamente. Ejemplo: cuando este se usa como medio de comunicación y te permite estar comunicado en cualquier momento, otros lo utilizan para almacenar información, el teléfono celular debe silenciarse en lugares como hospitales, en el cine o en reuniones, si está en una reunión y le cae una llamada debe de poner el celular en silenciador y no contestar delante de los asistentes.

No obstante, nada sobre la tecnología es totalmente perjudicial, sino que también constituye una seria de ventajas:

Comunicación de emergencia. Esta es una de las ventajas que el teléfono móvil ofrece, ya que nos da la posibilidad de comunicarnos desde casi cualquier lugar y en cualquier momento.

Conexión a Internet. Los móviles ahora poseen servicios de alta tecnología, y entre los más solicitados se encuentra la conexión a Internet. Con ello surge la posibilidad de conectarse a la red desde cualquier lugar sin necesidad de poseer una PC o laptop, y de este modo resolver necesidades de información o comunicación al tiempo que se solicitan.

Bluetooth.- Es una tecnología desarrollada por Ericsson en 1994, que hace factible la conectividad inalámbrica entre dispositivos a corta distancia, éstos pueden llegar a formar redes con diversos equipos de comunicación: computadoras móviles, radiolocalizadores, teléfonos celulares, PDAs, e, inclusive, electrodomésticos.

Infrarrojo. A diferencia del Bluetooth, el infrarrojo requiere una comunicación lineal entre los dos aparatos, nada más tiene un alcance de 1 metro, es una

comunicación uno a uno, en vez de poderse transmitir a varios teléfonos a la vez, ventaja que el Bluetooth ofrece.

El mal uso del celular.

Bofarull, I. (2002) manifiesta: “Ahora hablemos sobre su mal uso: podríamos decir que es lo contrario del buen uso. Ejemplo: cuando un conductor le cae una llamada mientras conduce, al contestar la llamada le está dando un mal uso al celular y además pone en peligro su vida y las de las personas que van con él, otro mal uso que se le da al celular es cuando a los niños se le da un celular con acceso a internet es muy peligroso porque le da la facilidad de entrar con frecuencia a estos sitios y poner en peligro su vida con personas desconocidas”. (p.65)

El uso del celular en las aulas académicas constituye principalmente una fuente de quejas por parte de los maestros, ya que, siendo que es un accesorio del cual la mayor parte de los jóvenes no se puede despegar, es motivo de algunas de las siguientes desventajas:

- ✓ **Interrupciones en medio de la clase.-** Comúnmente, el teléfono celular de los alumnos constituye un distractor al momento de impartir una clase. Esto es porque ya se ha hecho común que los móviles de los alumnos suenen a media clase, o que se les descubra haciendo uso de alguna de sus diversas funciones. Es por ello que en la mayor parte de las universidades del mundo se han establecido reglas que prohíben su uso, e incluso su portación cuando se está en un aula.

Sin embargo, la dependencia de los jóvenes hacia el teléfono móvil no solamente se ve reflejada en los problemas surgidos por el uso en las aulas académicas, sino más generalmente en la vida diaria:

- ✓ Al conducir un automóvil. Ya que se ha reportado que hacer una llamada telefónica mientras se conduce distrae la atención del conductor y propicia accidentes.
- ✓ Pérdida de tiempo. El apego de los jóvenes al teléfono celular es tal que sus actividades diarias muchas veces se centran en dicho aparato, lo que hace

que las actividades que antes se realizaban como las conversaciones familiares se ven suprimidas y reemplazadas por juegos, mensajes de texto, etc.

Muchas personas utilizan el teléfono con moderación al principio, pero enseguida este empieza a consumirles más tiempo del que esperaban, y dejan a un lado otras actividades más importantes. Los jóvenes prefieren los mensajes de texto a cualquier otro medio de comunicación. Aunque el envío de mensajes de texto resulte más barato que la conversación oral, su escritura consume más tiempo.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) revela que el uso excesivo del celular puede provocar trauma acústico, daño al oído interno que provoca la pérdida de audición. En México se emplea al día un mínimo de dos horas para atender llamadas y escuchar música; otros factores pueden ser la radiofrecuencia que emite el aparato y el volumen con el que se escucha.

La incidencia en el Seguro Social es de casi mil 700 atenciones anuales a nivel familiar y de especialidades, en su mayoría jóvenes de entre 20 y 23 años, los cuales ya tienen el problema avanzado además de que el doctor José Reyes de la Cruz, jefe de Neurología Pediátrica del Hospital General del Centro Médico Nacional (CMN) La Raza, indicó que usar el celular más de 30 minutos al día puede ser riesgoso para la salud, ya que la radiación calienta los tejidos cercanos al oído.

La doctora Pesqueira Romero advirtió que el utilizar este tipo de aparatos y sobre todo tan cerca del oído, afecta la vuelta basal de la cóclea y el órgano de Corti, lo que produce una disminución de la audición, situación que ya lo presenta el 5 por ciento de la población, pero podría crecer hasta el 10 por ciento por el uso indiscriminado del celular.

En tanto que un artículo publicado en el diario Occupational Environmental Medicine menciona que utilizar un celular durante más de 10 años aumenta el riesgo de contraer cáncer cerebral, de acuerdo con un exhaustivo estudio recién publicado, es importante porque reúne investigaciones sobre personas

que han usado celulares durante el tiempo suficiente para contraer la enfermedad.

Pedrero, Rodríguez y Ruiz (2012) manifiesta: “En su revisión de las investigaciones sobre abuso del teléfono móvil, afirman que el rasgo de personalidad más consistentemente asociado a adicción es la baja autoestima, aunque la extraversión se relaciona con un uso más intenso.”

Las mujeres con baja autoestima representan el grupo más vulnerable. El síntoma psicopatológico más comúnmente asociado fue la depresión.

También Sánchez-Martínez y Otero (2009) afirman: “Encontraron relación entre el uso intensivo de móvil con el sexo femenino, buenas posibilidades económicas en la familia, fracaso escolar y depresión.” (p.23).

Para Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009) manifiestan: “Las chicas tienen una actitud más favorable hacia el móvil que los chicos y hacen más uso de él. Además, lo utilizan como un instrumento de comunicación interpersonal y como una herramienta psicológica que sirve para enfrentarse a estados de ánimo displacenteros. . (p.65)

Los Videojuegos

Que son los Videojuegos.

Levis (1997) afirma: Un videojuego "consiste en un entorno informático que reproduce sobre una pantalla un juego cuyas reglas han sido previamente programadas". y siguiendo a Marqués.(2000), se podría entender por "videojuegos todo tipo de juego electrónico interactivo que oferta una serie de actividades lúdicas (contenido), cuyo punto de apoyo común es el medio que se utiliza (plataforma electrónica), con independencia de su soporte. (p.23)

Efectos de los videojuegos.

Chim, Chim, Herrera y Segura (2014) señalan: “Ante la inagotable moda de los videojuegos en los niños, los padres de familia se preguntan si este tipo de entretenimiento puede ser dañino para ellos” (p.91).

Investigaciones científicas han recomendado el uso de videojuegos para tratar algunas alteraciones visuales como las ambliopías refractivas. También se aplican filtros de color colocados sobre la pantalla del videojuego para los casos de alteración en la visión binocular. Otro descubrimiento es que la utilización de videojuegos hace que los tratamientos se realicen de forma más rápida y con mayor colaboración por parte de los pacientes.

En la mayoría de los casos logran terminar su tratamiento en la mitad de tiempo que lo harían sólo con la oclusión, y obteniendo un resultado más estable.

También se han creado programas de videojuegos para mejorar la visión entre los deportistas. Su objetivo: aumentar el campo visual, mejorar la localización espacial e incrementar la sensibilidad al contraste.

EL TIEMPO LIBRE

Definición del tiempo libre.

La primera definición de ocio de la que se tiene referencia la realiza Aristóteles trescientos años antes de nuestra era, utilizando el vocablo griego (skholé)¹, en latín schola (de donde proviene el término castellano: escuela). La relación entre dos conceptos (escuela y ocio), que a priori nos pueden parecer distantes, la proporciona el propio filósofo cuando, recogiendo el sentido que los griegos daban al término, define el ocio como un tiempo placentero, exento de la necesidad de trabajo y dedicado a la reflexión y al ejercicio de la capacidad especulativa, y cuyo fin es alcanzar la auténtica felicidad (Aristóteles, 2004.p.86)

La palabra castellana —ocioll deriva etimológicamente del vocablo latín otium, que significa reposo. Cicerón y Séneca hablan del otium como un tiempo de descanso, como concepto contrapuesto al nec-otium (—no ocio"), es decir al del negocio, considerando el descanso y la contemplación como un medio que permite optimizar la consecución del trabajo, siendo ambos aspectos igualmente importantes y además complementarios. Nuevamente y al igual que en Grecia, el conocimiento de la vida cotidiana y la organización del trabajo en

la civilización romana indica que se trataba de una realidad accesible a la élite minoritaria de aquella sociedad (André, 1962 y 1966; Rawson, 1975; Séneca, 1991; Albrecht, 1997; Rul-lánBuades, 1997).

Racionero (1983) manifiesta: "Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por "su titular" a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle. " (p.42)

Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo.

Entonces, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer, o como recién indicábamos para hacer aquellas actividades que por falta de tiempo no pueden hacer mientras están en un día laborable.

Importancia del tiempo libre

Como señalan algunos autores, existen distintas maneras de entender el tiempo libre (Munné, 1979 y 1992; Munné& Codina, 1996 y 2002):

- Aquel que queda libre después del trabajo; el que queda libre después de atender a las necesidades u obligaciones cotidianas (de subsistencia, familiares, sociales, religiosas, etc.);
- El que quedando libre de las ocupaciones cotidianas y de subsistencia, se emplea en lo que cada persona desea;

- El que simplemente se emplea en lo que cada persona desea; y el que queda libre después del trabajo y se destina al desarrollo físico e intelectual personal, como un fin en sí mismo.

Racionero (1983) manifiesta: "La vida de muchos de nosotros suele ser bastante Rutinaria, teniendo el comienzo de nuestro día el acompañamiento de una Confortable Ducha luego de pasar una buena cantidad de horas en el abrigo de nuestra cama, continuándose con la ingesta de un delicioso Desayuno Completo que nos brinde los nutrientes y energía para afrontar nuestro día y de allí partimos hacia el Ámbito Laboral o si todavía no estamos en edad de ello, hacia la Institución Educativa que nos está formando como futuros profesionales. " (p.67)

Es en estos momentos del día que mantenemos nuestra cabeza ocupada, sin dejar mucho lugar a las Actividades Recreativas que son las que realizamos sin obligación alguna, dejando aflorar nuestra Subjetividad y Gustos, para abrir paso a las acciones de lo que más nos gusta hacer, lo que puede suponer no solo estar Descansando o Relajándonos, sino que también pueden ser actividades que demanden un Esfuerzo Físico como puede ser la práctica de un deporte.

Estos momentos de nuestra vida cotidiana son conocidos genéricamente como Tiempo Libre, aunque también suele ser denominado Ocio, siendo una proporción relativamente pequeña en proporción a los momentos en los que Cumplimos Obligaciones, teniendo distinto grado de Responsabilidades estas mismas y sin las cuales se nos pondría muy difícil la subsistencia, sobre todo en lo económico, si es que no tenemos trabajo alguno.

La cantidad de este tiempo que tengamos varía dependiendo a distintos factores, siendo por ejemplo la Edad del Sujeto un factor determinante recordando en el caso de que los más pequeños tienen menos obligaciones como también el entorno físico y social de donde nos estemos desempeñando, diferenciándose la cantidad de tiempo que tenemos disponible si somos Jefes de Familia en contraposición a quienes solo tienen en su dependencia a sí mismos.

Mal uso del tiempo libre.

Muñoz M. (1983) manifiesta: "La vida de muchos de nosotros suele ser bastante Rutinaria, teniendo el comienzo de nuestro día el acompañamiento de una Confortable Ducha luego de pasar una buena cantidad de horas en el abrigo de nuestra cama, continuándose con la ingesta de un delicioso Desayuno Completo que nos brinde los nutrientes y energía para afrontar nuestro día y de allí partimos hacia el Ámbito Laboral o si todavía no estamos en edad de ello, hacia la Institución Educativa que nos está formando como futuros profesionales. " (p.67)

Es en estos momentos del día que mantenemos nuestra cabeza ocupada, sin dejar mucho lugar a las Actividades Recreativas que son las que realizamos sin obligación alguna, dejando aflorar nuestra Subjetividad y Gustos, para abrir paso a las acciones de lo que más nos gusta hacer, lo que puede suponer no solo estar Descansando o Relajándonos, sino que también pueden ser actividades que demanden un Esfuerzo Físico como ser la práctica de un deporte.

Estos momentos de nuestra vida cotidiana son conocidos genéricamente como Tiempo Libre, aunque también suele ser denominado Ocio, siendo una proporción relativamente pequeña en proporción a los momentos en los que Cumplimos Obligaciones, teniendo distinto grado de Responsabilidades estas mismas y sin las cuales se nos pondría muy difícil la subsistencia, sobre todo en lo económico, si es que no tenemos trabajo alguno.

Los jóvenes y el tiempo libre

Muñoz M. (1983) manifiesta: "La utilización que los jóvenes hacen de su tiempo libre tiene una gran importancia en la formación de su personalidad y en la relación con su entorno y con las demás personas. Observando a qué dedican el tiempo libre los adolescentes podemos saber si éstos están en riesgo de establecer conductas y prácticas inapropiadas que puedan repercutir negativamente en su vida. " (p.53)

Las vivencias que tienen los. El carácter grupal: La pertenencia a un grupo en su tiempo libre están de amigos y su identificación con ellos es muy relacionadas con la creación de la fundamental, hasta tal punto que el ocio se identidad del joven. Basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen. Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla. Alejamiento del mundo de los adultos: Que general estos se basan en dos se produce principalmente como un deseo de conceptos: reafirmar su autonomía.

Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

Desde este prisma algunos autores (Munné 1979; Coleman & Iso-Ahola, 1993; López Franco, 1993; Caltibiano, 1995; Cuenca Cabeza, 2000; González Molina, 2008) apuntan a la oportunidad que el ocio puede brindar para promover: La auto-realización y con ello el incremento de la propia estima. El refuerzo de la asertividad. La satisfacción de la necesidad de reconocimiento por parte de un grupo de referencia, especialmente en personas con pocas oportunidades de reconocimiento en el ámbito laboral o académico.

- ✓ La posibilidad de establecer relaciones estrechas y vinculantes que permiten desarrollar aspectos afectivos y solidarios mediante el cultivo de la amistad interpersonal, en pequeños grupos, o en contextos más amplios como los proporcionados por la realización de colaboraciones o trabajos voluntarios en organizaciones que desarrollan tareas sociales y de promoción del bien público.
- ✓ La instauración o el incremento del sentido de pertenencia a un grupo libremente elegido.

- ✓ La neutralización de potenciales desequilibrios, inseguridades o carencias personales, cumpliendo funciones compensatorias de naturaleza psicosocial.
- ✓ La posibilidad de variar y salir de la rutina o de la monotonía que impone la vida cotidiana.

Actividades que hacen los jóvenes en el tiempo libre.

Muñoz M. (1983) afirma: “Los jóvenes actuales no gozan de mucho tiempo libre entre semana, pero durante los fines de semana y los periodos vacacionales” (p.42).

Las actividades más habituales que los jóvenes hacen en su tiempo libre son:

- ✓ Las actividades relacionadas con ir a bares o cafeterías, ir a discotecas o salir al cine son muy importantes para los jóvenes y, según parece, no las hacen menos por la crisis
- ✓ Salir de tiendas aparece como una actividad más frecuente entre las mujeres (81%) que entre los hombres (62%).
- ✓ La lectura se da más entre las mujeres que entre los hombres, si el 75% de las jóvenes lee, los jóvenes lectores son un 11% menos (en 2004 eran un 14% menos).
- ✓ Los juegos de ordenador y juegos electrónicos en general son una actividad más masculina, casi el 80% de los jóvenes dice jugar, hay un 20% menos de jugadoras.
- ✓ Se ha duplicado el porcentaje de jóvenes que usa el ordenador a diario: actualmente lo hace uno de cada dos jóvenes.
- ✓ Muchos jóvenes pasan su tiempo libre metido en redes sociales. La principal utilidad de las redes sociales para los jóvenes es “pasar el rato” (40%), seguido de hacer amigos (35%) y compartir información útil con otros (17%).

Después de leer las conclusiones de dicho informe, podemos observar que los jóvenes dedican casi todo su tiempo libre a salir con los amigos. Después, muchos de ellos leen, juegan a juegos de ordenador o juegos electrónicos, navegan por Internet o se conectan a las redes sociales.

Los jóvenes y la inactividad.

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad.

Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades extraescolares, que lo único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

Beneficios del buen uso del tiempo libre.

Beneficios que aporta el ocio sobre la salud física:

- mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.
- desarrolla la psicomotricidad.
- potencia la fuerza.
- refuerza la estructura ósea.
- evita la obesidad.

El ocio es una experiencia positiva llena de sentimientos y emociones agradables que provocan el buen humor y sentimientos placenteros, como la risa.

- Nos ayuda a combatir las situaciones cotidianas como el estrés y el cansancio.

- cuando una persona pertenece a algún grupo, ésta se ve valorada por ellos y le proporciona seguridad.
- Al adquirir conocimientos nuevos para desarrollar alguna actividad de ocio.
- A través de la realidad publica de algunas formas de ocio.
- la satisfacción en el ocio produce satisfacción vital.
- mantiene una conducta participativa y promueve las relaciones sociales.

Todo esto provoca sensación de bienestar en las personas. Cada uno vive el ocio a su manera.

Tiempo libre disponible para actividades de ocio.

Como diversos autores han analizado de forma exhaustiva, la sociedad postindustrial y en ella la irrupción de las tecnologías digitales de la información y comunicación (TIC), ha marcado un cambio profundo en el ámbito laboral y del tiempo libre (Galbraith, 1969; Touraine, 1973; Bell, 1976; Drucker, 1993; Munné& Codina, 1996 y 2002; Tapscott, 1996).

Irrupción de las TIC en la práctica del ocio.

Uno de los cambios más evidentes que pueden observarse en los últimos años es la aparición y el veloz incremento posterior de la utilización del ordenador, y las tecnologías de la comunicación (TIC) en general y como actividad de ocio en particular (Rodríguez, 2002; Fundación France Telecom España, 2005; Gordo, 2006; Boschma, 2008; Bodoque et al., 2009; Rubio Gil, 2009).

Las TIC poseen una enorme capacidad de penetración en todos los dominios de la actividad humana, no como fuente exógena de impacto sino como el paño con el que está tejida esa actividad (Castells, 2001), y el ocio de adolescentes y jóvenes constituye un claro ejemplo de ello (Turkle, 1997; Facer et al., 2003; Holloway& Valentine, 2003).

Actividad física y deporte.

La práctica deportiva y la actividad física durante el tiempo de ocio en general también están experimentando cambios relevantes.

A través de todos los estudios disponibles se aprecia que durante la adolescencia y la juventud, la población española pasa más tiempo libre mirando la televisión o jugando al ordenador que haciendo deporte o algún otro tipo de actividad física enérgica y mantenida, hecho preocupante si se considera la estrecha relación existente entre los hábitos sedentarios, el consumo energético y la aparición o no de problemas de obesidad desde edades tempranas (Robinson & Killen, 1995; Sánchez Bayle et al., 1998; Serra Majem et al., 2001; Roman Viñas et al., 2006).

Necesidades percibidas en relación a los recursos de ocio.

Zesar Martínez et al., (2000) afirman: “Entre las características fundamentales que debe reunir la oferta de ocio, los jovencitos subrayan que estas ofertas deben responder al aspecto lúdico y la posibilidad de realizar libremente actividades que ofrezcan placer y disfrute” (p.87).

En este marco, la escasez de alternativas a las ofertas de ocio mercantilizado y la sensación de rutina, aburrimiento, o de presión a consumir, que cada vez más detectan sectores considerables de jóvenes en las actividades al uso, hacen que estos y estas jóvenes busquen y reclamen apoyo para contar con opciones que faciliten otro tipo de ocio menos pautado (Arbex, 2003,p.90; Calafat et al., 2004,p,67)

Con el abuso de tecnologías.

Para Echeburúa y Requesens (2012) afirma: “la búsqueda de sensaciones es un factor psicológico de predisposición a la conducta de abuso de tecnologías” (p.77).

En la investigación de Bringué y Sádaba (2011) manifiestan: “Los usuarios varones y con un nivel de uso de internet avanzado, puntúan más alto en conductas que suponen aventura y así, por ejemplo, disfrutan haciendo amigos desconocidos, relacionándose con ellos o dando información sobre sí mismos a través de sus perfiles. “ (p.34)

En la investigación realizada por Marco y Chóliz(2012) los resultados muestran que existe una relación entre la búsqueda de sensaciones y la dependencia de videojuegos.

Para Zuckerman (1979) afirma: “La búsqueda de sensaciones es un factor predisponente de la conducta de juego (y esto puede ser extrapolable al juego a través de la red), aunque la relación entre estas variables no está tan clara. Los que presentan puntuaciones altas son aquellos a los que la conducta de juego les parece especialmente reforzante debido a las intensas emociones que conlleva. “(p.87)

Hull, Draghici y Sargent (2012) afirman: “Haber encontrado relación entre algunos tipos concretos de videojuegos y un incremento en la búsqueda de sensaciones y rebeldía” (p.56).

Algunas investigaciones Leung, (2007); Leung (2008) muestran: “relacionar un uso abusivo del teléfono móvil con puntuaciones elevadas en búsqueda de sensaciones en adolescentes, fundamentalmente cuando presentan niveles bajos de autoestima” (p.54)

Para otros autores Armstrong, Phillips y Saling (2000) no se encuentran muchos buscadores de sensaciones entre las personas que hacen un uso elevado de internet, ya que el riesgo o la satisfacción no es tan inmediata ni tan directa como en las actividades de riesgo” (p.23)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Para este trabajo investigativo se utilizó los siguientes materiales bibliográficos como: textos y libros, internet, tesis, entre otros, también se utilizó materiales de oficina como: hojas de papel bond, computadora, impresora, clips, grapadora, flash memory, cámara digital, copias, y esferográficos, para el trabajo de campo fue necesario los siguientes materiales: uniforme, conos, silbato, balones, red, cuerdas, entre otros.

Tipo de Enfoque

Es cualitativo, porque es la descripción de las cualidades de un problema, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en que grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica; elaborar en base a ello una propuesta de alternativa

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2013 al 2014, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido.

Tipo de estudio

La investigación a desarrollar es de carácter descriptivo, puesto que nos permitió conocer la esencia del problema, clara y objetivamente

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en la descripción por qué el interés del

investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o en relaciones entre estas.

En segundo lugar los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer inferencias respecto al cambio, determinantes y consecuencias. Consiste en observar a un mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo.

Tipo De diseño:

Pre-experimental

En los diseños pre – experimentales, se considera así debido a que no existe grupo de control (patrón o testigo) para comparar; se analiza una sola variable y prácticamente no existe ningún tipo de control. No existe manipulación de la variable independiente. Es importante tener en cuenta que entre su clasificación cuentan con diseños pretes –postest de un solo grupo, diseño de grupo no equivalente sin pretest. Hay poca utilización de la matemática en este tipo de diseño, tiene un análisis factorial exploratoria; usada para descubrir la estructura interna de un número relativamente grande de variables, pruebas no paramétricas; pruebas estadísticas sin suposición alguna sobre la distribución de probabilidad.

Diseño de pre prueba – pos prueba con un solo grupo: a un grupo se le aplica una prueba previa, se le administra el tratamiento y luego se aplica una prueba posterior.

Metodología de la Investigación

Método Descriptivo

Tiene como finalidad definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio. Los métodos descriptivos pueden ser cualitativos o cuantitativos. Los métodos cualitativos se basan en la utilización del lenguaje verbal y no recurren a la cuantificación. Los principales métodos de la investigación descriptiva son el observacional, el de encuestas y los estudios de caso único. Los estudios descriptivos raramente involucran experimentación, ya que están más

preocupados con los fenómenos que ocurren naturalmente que con la observación de situaciones controladas.

Método analítico –sintético

El juicio analítico implica la descomposición del fenómeno, en sus partes constitutivas. Es una operación mental por la que se divide la representación totalizadora de un fenómeno en sus partes. Por el contrario, el juicio sintético consiste en unir sistemáticamente los elementos heterogéneos de un fenómeno con el fin de reencontrar la individualidad del objeto observado. La síntesis significa la actividad unificante de las partes dispersas de un fenómeno

Modelo Estadístico

Permitió el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación facilitó el proceso de obtención, representación, interpretación y proyección de las características, variables o valores numéricos del trabajo investigativo, para una mejor comprensión de la realidad de una o varias consecuencia verificables.

Utilizado para organizar las tablas estadísticas donde se registró la información obtenida de la encuesta aplicada a los alumnos; test de pre-prueba y post-prueba a los alumnos, en el área de Cultura Física, Deportes y Recreación, Dicha información fue procesado y registrado en frecuencias y porcentajes respectivos; facilitando su comprensión y objetivación de datos es decir los resultados que se obtengan de la investigación de campo serán analizados cuanti-cualitativamente, y se los representará a través de barras de porcentaje, ciclo gramas y más gráficos de la Estadística Descriptiva.

Científico

Este método constituye el punto de partida de donde se derivan nuevos conocimientos, las investigaciones sociales y educativas se apoya en el conocimiento teórico. En esta investigación lo usamos durante todo el proceso de la investigación, el cual nos permitirá identificar el problema, permitiendo conocer el estado en que se encuentra, la problemática, objetivos, las

variables, luego de la recolección de información y posterior tratamiento de la información; formular las conclusiones y recomendaciones

Bibliográfico

Permitio obtener información de libros sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa sobre este contexto. Se lo empleo para localizar, identificar y acceder a aquellos documentos que contienen la información pertinente para la investigación.

Heurístico

Para realizar la interpretación bibliográfica, el mismo que permitió la valoración del aporte teórico y conceptual que recopilamos en la revisión bibliográfica y que fue concretado en el análisis de la información empírica

Fases de la investigación:

1ra fase: Precisión del problema.

Una vez declarada la problemática, acerca de .La tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelo “B” de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja”. Se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la temática a estudiar.

2da fase: Diagnóstico actual sobre la tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelo “B”, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Se diagnosticó el uso del tiempo libre en los alumnos mediante encuestas y la propuesta alternativa que consiste en la “Conjunto de acciones recreativas y deportivas para mejorar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelo “B”, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja”

3ra fase: Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa:

Talleres sobre el uso del tiempo libre y a actividades recreativas y deportivas para mejorar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7 paralelo "B", de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja periodo 2013-2014."

4ta. Fase: valoración final de resultados

Una vez aplicada la propuesta alternativa: Talleres sobre el uso del tiempo libre y a actividades recreativas y deportivas para mejorar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelo "B", de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja periodo 2013-2014."

Técnicas e Instrumentos

Habiendo podido determinar los métodos, conjuntamente con ellos se utilizo algunas técnicas para la investigación de campo las mismas que me permitieron la recolección de información para realizar el trabajo investigativo

La encuesta.- Esta se estructuro en base de un cuestionario con sus respectivos ítems dirigidos especialmente a la muestra de estudiantes del modulo 7 paralelo B de la Carrera de Cultura Fisica, con el fin de recolectar información importante sobre la problemática investigada.

Población y muestra

La población está conformada por: 3 Docentes de Cultura Física Deportes y Recreación, 2 paralelos del séptimo modulo A y B de los que se trabajo con un solo grupo en este caso 29 estudiantes del paralelo B.

Finalmente luego de haber cumplido cada uno de estos pasos del proceso investigativo se procedió a la elaboración del informe final de acuerdo a las orientaciones de la investigación científica.

Y procederé a redactar las conclusiones y las posibles recomendaciones a criterio de mi investigación, basado en los fundamentos teóricos y empíricos

abordados en el desarrollo de la investigación, que aporten al mejoramiento y la superación del problema.

f. RESULTADOS

Resultados aplicado a los estudiantes del Módulo 7 Paralelo “B” de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja.

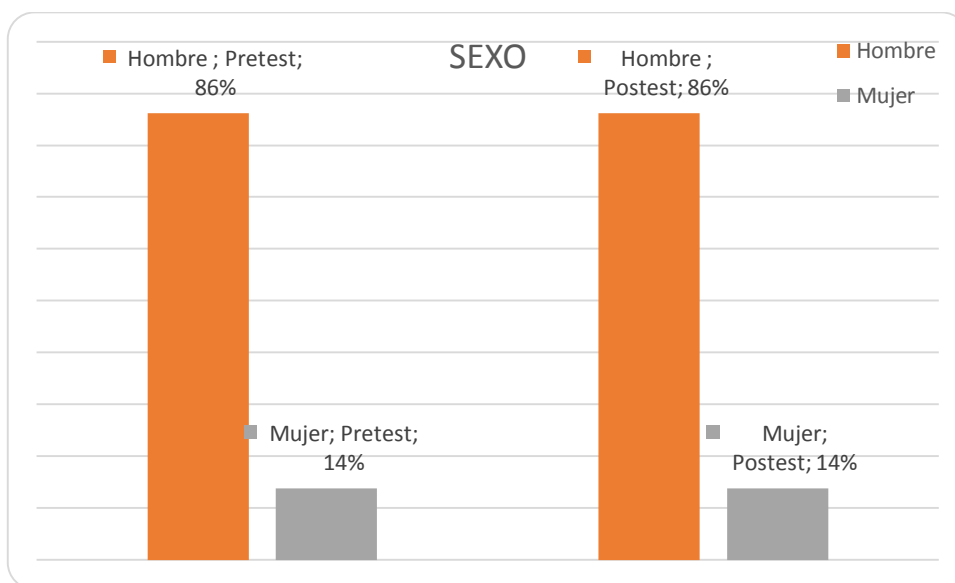
Tabla Nro. 1

1. ¿Eres Hombre o Mujer?

VARIABLES	Pretest		Postest	
	F	%	f	%
Hombre	25	86	25	86
Mujer	4	14	4	14
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda Año: 2015



ANÁLISIS

Es el conjunto de características físicas, biológicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. En la pregunta número 1 hay 25 hombres encuestados lo que corresponde al 86.2%, y 4 mujeres que corresponden al 14%. Por lo que se observa que tanto en el pretest como en el postest coinciden con el mismo porcentaje de la respuesta, es decir mismo porcentaje de mujeres como de hombres.

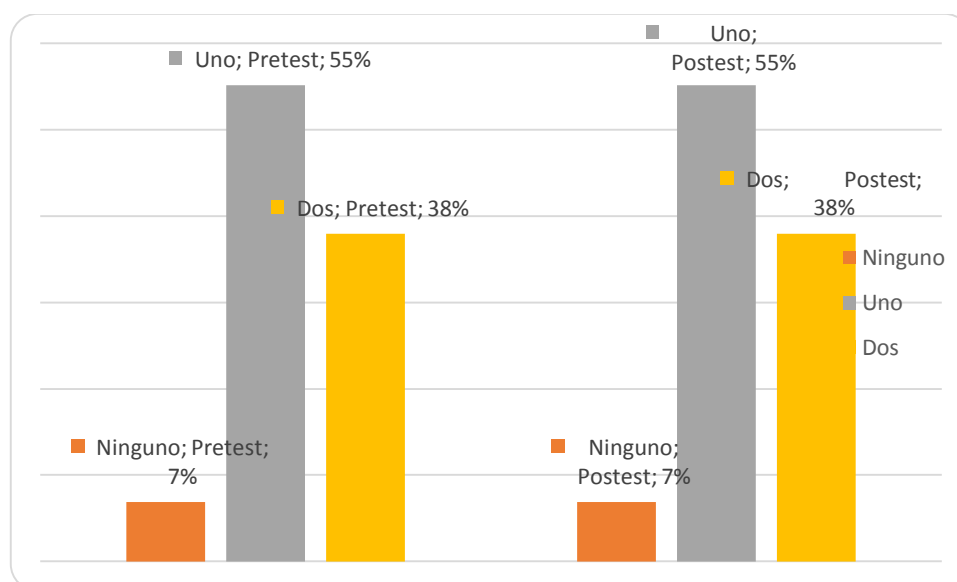
Tabla Nro. 2

2. ¿Cuántos ordenadores tiene tu familia?

VARIABLES	Pretest		Posttest	
	F	%	f	%
Ninguno	2	7	2	7
Uno	16	55	16	55
Dos	11	38	11	38
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda Año: 2015



ANALISIS

Un ordenador, también denominado como computadora, es una máquina electrónica que recibe y procesa datos con la misión de transformarlos en información útil, dos encuestados que corresponde al 7% dicen que no tienen computador en casa, mientras que el 16 señalan que cuentan con un computador lo que equivale al 55%, y 11 de los encuestados señalan que cuentan con dos computadores, lo que corresponde al 38%. En relación a las respuestas obtenidas del posttest las respuestas son la misma. Con este resultado la presencia de tecnología en sus hogares es de suma importancia, ya que la sociedad actual se esta viendo inmersa en una nueva era en la que

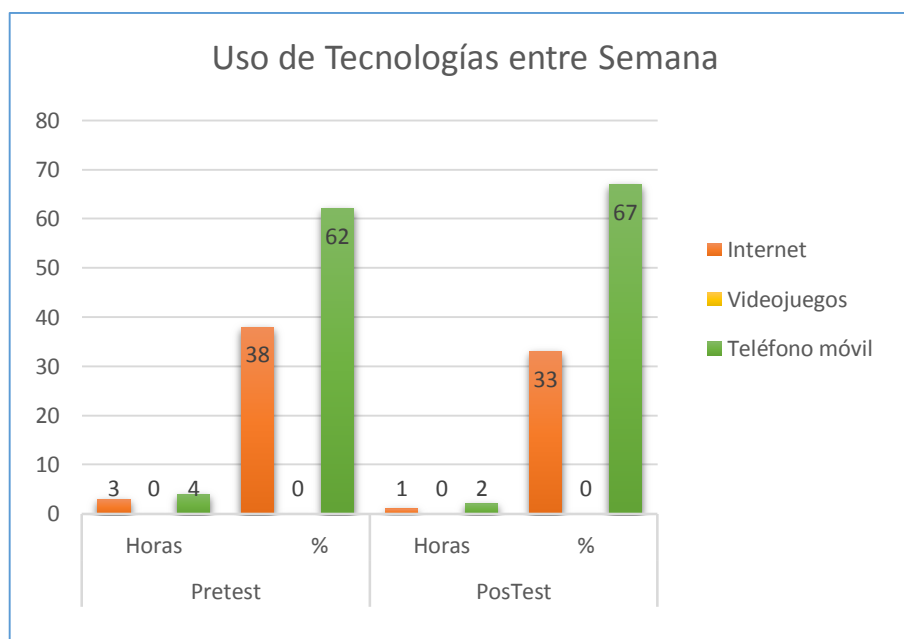
las tecnologías de la información y la comunicación están presentes en la totalidad de la vida cotidiana, favoreciendo y facilitando en gran consideración sus vidas, ya que permiten a las personas relacionarse con el medio de forma eficaz en los distintos ámbitos y permiten desarrollarnos en la sociedad en la que nos encontramos. Por lo que la utilización de las mismas conlleva cambios en todos los ámbitos de la vida de las personas.

Tabla Nro. 3

3. ¿Cuántas horas al día sueles dedicar entre semana al uso de las siguientes tecnologías?

VARIABLES	Pretest			PosTest		
	Horas	f	%	Horas	f	%
Internet	3	11	38	1	5	33
Videojuegos	0	0	0	0	0	0
Teléfono móvil	4	18	62	2	10	67
Total	7	29	100	3	15	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL
 Autora: Lilia Ojeda Año: 2015



ANÁLISIS

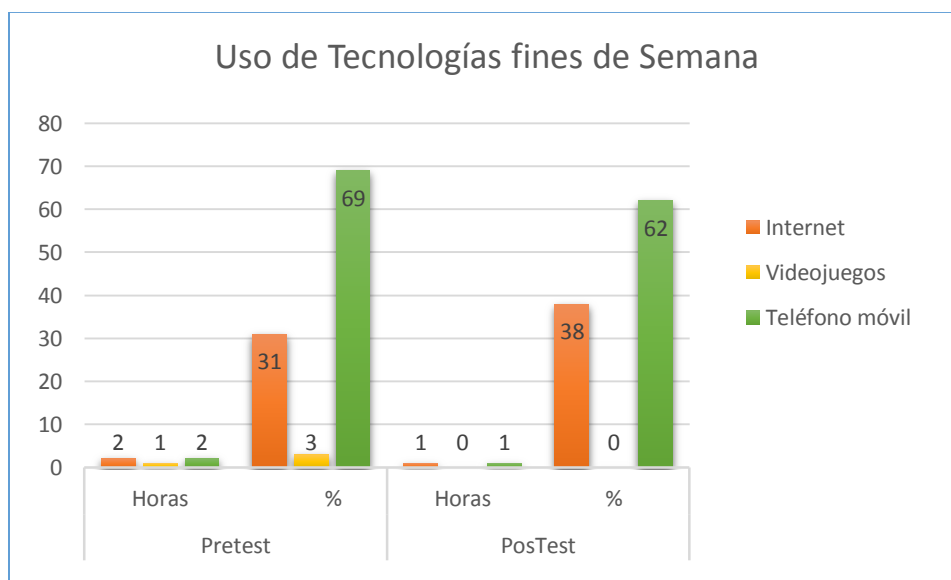
Las TIC se consideran como las herramientas, soportes y canales que procesan, almacenan, sintetizan, recuperan y presentan información de una forma variada. Y algún modo, satisfacen las necesidades de la sociedad. Podemos decir que 18 encuestados que corresponde al 62% ,indican que suelen dedicar 4 horas al día por semana al uso del telefono movil,mientras que 11 estudiantes dicen dedicar 3 horas al día por semana al uso del internet lo que equivale al 38 %,dando un total de 7 horas por semana al uso de las Tic.Como aspecto a destacar podemos observar la disminucion del tiempo de uso de la tecnologia, cuando se aplican programas alternativos que permiten al joven realizar otras opciones, en este caso, disminuyo el tiempo de 4 horas diarias a 2, para el uso del movil y de 3 horas a 1, para el uso de la internet es decir de 7 bajo a 3 horas el uso de dichas tecnologias. Por lo que podemos llegar a la conclusion que la alternativa propuesta causo un efecto positivo en los estudiantes del grupo B. donde se aplicaron actividades muy atractivas que llaman la atencion de dichos alumnos. El uso del telefono movil en la actualidad es un problema latente debido a los avance tecnologicos y porque la mayoria de ellos brindan un sinnumero de aplicaciones entre ellas el internet lo que explica por que los jovenes universitarios dedican una gran cantidad de tiempo a este aparato todos los días a la semana,por otro lado esta el internet en donde se puede encontrar infinidad de infotrmaacion y actividades muy atractivas que llaman la atencion de los estudiantes universitarios que quitan mucho tiempo en cosas poco productivas y crean habitos negativos .

CUADRO N°4

4. ¿Cuántas horas al día sueles dedicar los fines de semana al uso de las siguientes tecnologías

VARIABLES	Pretest			PosTest		
OPCIONES	Horas	f	%	Horas	F	%
Internet	2	9	31	1	11	38
Videojuegos	1	0	3	0	0	0
Teléfono móvil	2	20	69	1	18	62
Total	5	29	100	2	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL
Autora: Lilia Ojeda **Año:** 2015



ANÁLISIS

Las herramientas tecnológicas que usamos para hacer más fácil nuestras vidas están matando nuestro tiempo libre. Nosotros estamos trabajando más horas, tomando menos y más cortas vacaciones, el acceso a las nuevas tecnologías es cada vez más habitual y tomada con más normalidad, por jóvenes y adultos; Pero este uso debe de ser "racional y sobretodo controlado. La tecnología en sí misma no debería representar un problema ni mucho menos una amenaza para la sociedad, en esta pregunta 20 encuestados indican que dedican 2 horas diarias los fines de semana al uso del teléfono móvil lo que equivale al 69%, mientras que 9 estudiantes manifiestan que dedican igual 2 horas diarias

los fines de semana al uso del internet lo que corresponde al 31% .Revelando los datos del Pretest inicial y comparandolo con el postest final podemos decir que de un total de 5 horas del uso del movil y de la internet , bajaron aun promedio de dos horas los fines de semana, lo que demuestra el impacto positivo del programa de actividades propuestos a los estudiantes universitarios sobre el uso de la tecnologia, asi como la importancia de crear habitos saludables a la hora de utilizar las Tic , sin crear vicios que pueden dañar la salud, de los jovenes.

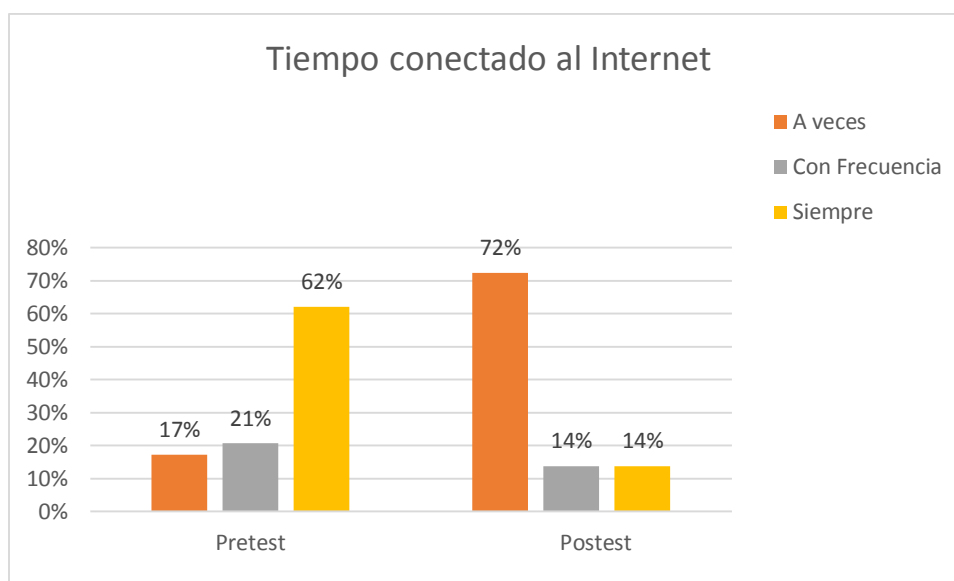
TABLA N°5

5. ¿Con qué frecuencia estas conectado a internet más tiempo del que te habías propuesto?

VARIABLES	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
A veces	5	17	21	72
Con Frecuencia	6	21	4	14
Siempre	18	62	4	14
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda **Año:** 2015



ANALISIS

La red nos está permitiendo estar cada vez más conectados al mundo virtual, hay que tener en cuenta que no se puede vivir exclusivamente en la red. Debemos ser conscientes de que hay que optar por un término medio. Algunas personas están todo el día conectadas, es decir, su vida gira alrededor de la red. Nosotros debemos controlar a la red y no ella a nosotros. Todo, en exceso, es malo, y convierten el tiempo libre en una actividad más pasiva que activa, 18 de los encuestados señalan que siempre están conectados a internet más tiempo del que se había propuesto lo que equivale al 62%, mientras que 6 lo hacen con frecuencia lo que corresponde al 21 %, y 5 educandos dicen, que a veces lo hacen, lo que corresponde al 17%. Es importante mencionar que luego de aplicada la alternativa los resultados indican que de 18 bajaron 4 los que se conectaban siempre y de 6 a 4 los que lo hacían con frecuencia y se elevo a 21 la cifra de a veces.

Como aspecto positivo podemos plantear que el programa elaborado como alternativa para los estudiantes universitarios del Grupo B, de Cultura Física fue positivo ya que los tres renglones negativos obtenidos en el pretest, se transformaron de forma positiva luego de aplicada esta, esto permite comprobar que cuando se trabaja con los jóvenes en función de cambiar, para mejorar su calidad de vida.

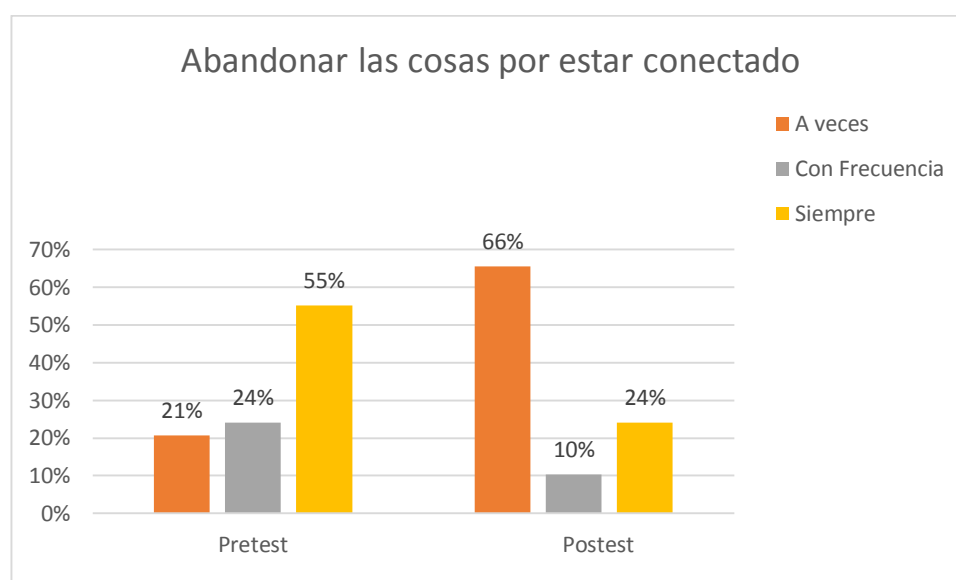
TABLA N° 6

6. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que tienes que hacer en casa para pasar más tiempo conectado?

VARIABLES	Pretest		Posttest	
OPCIONES	F	%	f	%
A veces	6	21	19	66
Con Frecuencia	7	24	3	10
Siempre	16	55	7	24
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda. Año: 2015



ANALISIS

Estar cada vez más conectados con el mundo exterior, nos desconecta de nuestro mundo interior. De esta forma, nos convertimos en completos extraños para nosotros mismos, en personas que simplemente reaccionan ante los estímulos, sin buscar dentro de sí una respuesta, en esta pregunta 16 de los encuestados señalan que siempre abandonan las actividades que hacen en casa para conectarse al internet lo que equivale al 55%, mientras que 7 estudiantes manifiestan que con frecuencia si lo hacen lo que corresponde al

24% y 6 encuestados dicen que a veces lo hacen lo que es el 21%. Como podemos observar en el pretest inicial 16 de los encuestados señalan que siempre abandonan las actividades que hacen en casa para conectarse al internet lo que equivale al 55%, luego de aplicada la alternativa, se nota un cambio sustancial, pues 19 encuestados manifestaron que a veces ocurre esta situación.

Considero que esta demostrado que a los estudiantes universitarios hay que darle otras opciones La importancia del deporte La actividad física deportiva y recreativa del hombre tiene entre sus objetivos : la integración social, la atenuación de proceso de estrés que al liberar al individuo le permiten emplear con plenitud sus capacidades y armonizar trabajo vida familiar y social.

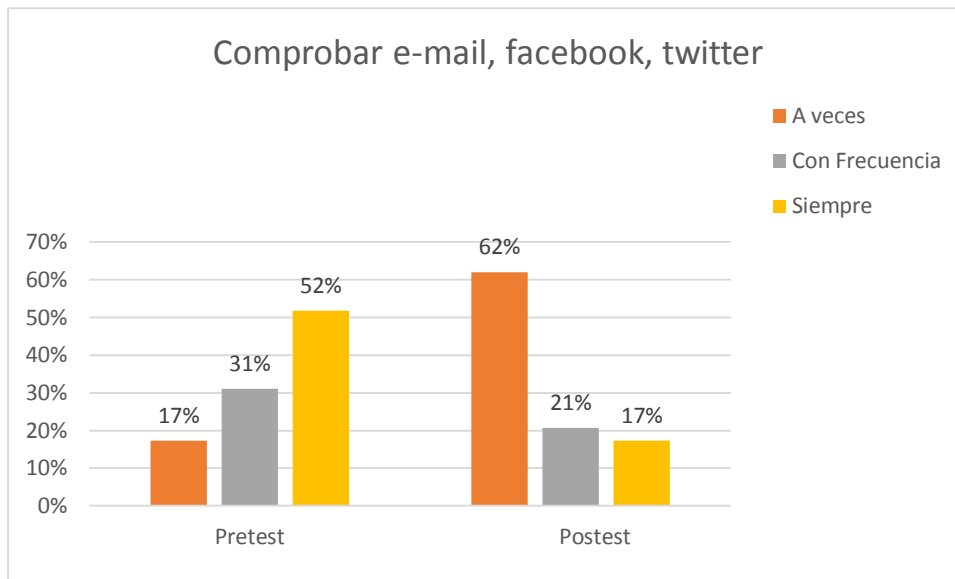
TABLA N°7

7. ¿Con qué frecuencia compruebas tu e-mail o entras a Facebook o Twitter antes de hacer otras cosas que tienes que hacer?

VARIABLES OPCIONES	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
A veces	5	17	18	62
Con Frecuencia	9	31	6	21
Siempre	15	52	5	17
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda **Año:** 2015



ANALISIS

Puede que sea muy útil en ciertos aspectos como el reencontrarse con amigos, compartir enlaces, mantener relaciones distantes y un sin fin de actividades más. Pero también es innegable que en el Facebook cada día perdemos cantidades de tiempo irrecuperables de nuestras vidas revisando vaya uno a saber qué con un fin que no sabemos describir con seguridad. En esta pregunta observamos que 15 encuestados manifiestan que siempre entran al Facebook y al correo electrónico lo que corresponde al 52%, mientras que 9 estudiantes dicen que lo hacen con frecuencia lo que equivale al 31% y 5 encuestados a veces lo hacen es decir un 17%. Luego en el Posttest observamos que, 5 encuestados manifiestan que siempre entran al Facebook y al correo electrónico entonces se pudo comprobar que hubo un avance significativo ya que 18 de los encuestados cambiaron su criterio y bajaron las horas de conectarse o revisar el Facebook. El Internet, es una de las causas fundamentales que lleva al sedentarismo en la actualidad, producto de que los estudiantes entran de forma sistemática al correo o al famoso Facebook dicha actividad provoca que el ser humano se vuelva inactivo debido a las largas horas que permanecen frente al ordenador o celular, en este caso los estudiantes universitarios han demostrado que cuando se les ofrece otras opciones pueden disminuir el tiempo dedicado a la internet o demás redes tecnológicas.

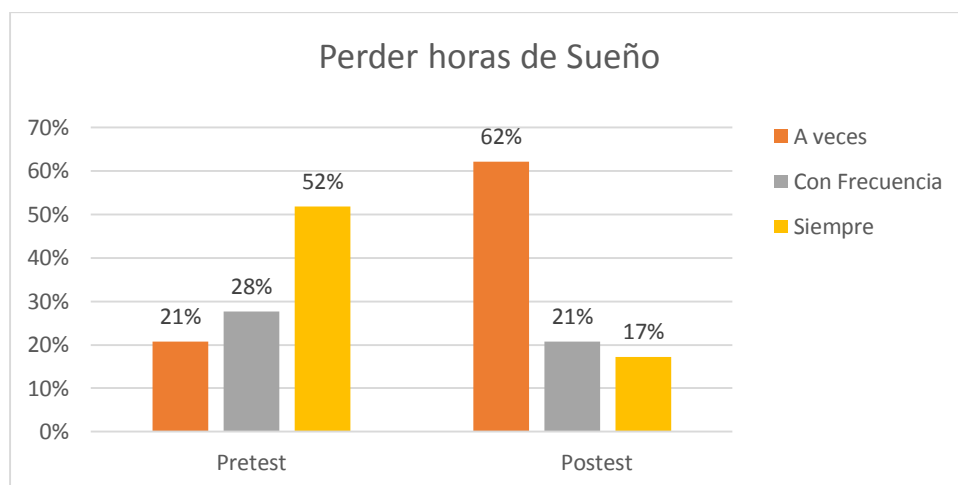
TABLA N° 8

8. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño por estar conectado?

VARIABLES OPCIONES	Pretest		Postest	
	f	%	FRECUENCIA	%
A veces	6	21	18	62
Con Frecuencia	8	28	6	21
Siempre	15	52	5	17
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda Año: 2015



ANALISIS

La perdida de muchas horas de sueño por estar conectados al internet es una de las principales causas de enfermedades que existen en el mundo motivado por el estrés sistemático o por la sencilla razón de un alto nivel de sedentarismo lo que causa diversidad de problemas en la salud de las personas, entre ellas tenemos: insomnio, ceguera, dolor de cabeza y perdida de horas de descanso que son muy importantes para reiniciar un nuevo día. En esta pregunta 15 encuestados dicen que siempre pierden horas de sueño por estar conectados, lo que corresponde al 52%, mientras que 8 estudiantes lo hacen con frecuencia lo que equivale al 28% y el resto que son 6 estudiantes que lo hacen a veces que es el 21%. En lo que respecta al Post test

observamos que de los 15 que lo hacian siempre bajo a 3, y de los 8 que lo hacian con frecuencia bajo a tres,y los 22 restantes cambiaron totalmente su decisión por lo se pudo comprobar la efectividad de dicha propuesta.

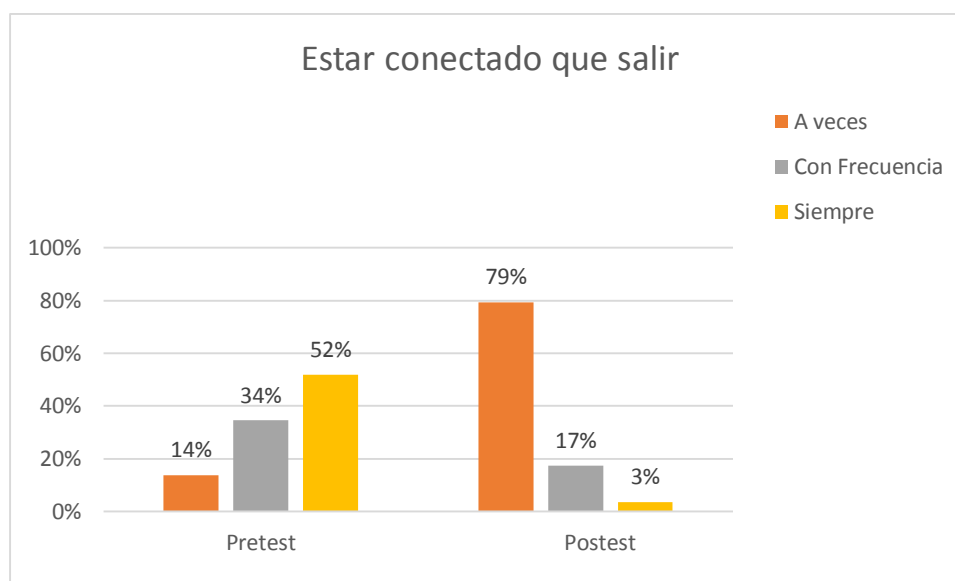
TABLA N° 9

9. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado que salir con tus amigos?

VARIABLES OPCIONES	Pretest		Posttest	
	f	%	%	f
A veces	4	14	23	79
Con Frecuencia	10	34	5	17
Siempre	15	52	1	3
Total	29	100	29	100

Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

Autora: Lilia Ojeda Año: 2015



ANALISIS

Muchos son los que consultan su móvil antes de levantarse, en el baño, cuando ven la tele, cuando han quedado con sus amigos a tomar un café, en sus conversaciones de trabajo, etc. Es decir a uno le surge la pregunta de si en algún momento dejan de estar conectados a sus múltiples herramientas en la red. En esta pregunta 15 encuestados señalan que siempre prefieren estar

conectados que salir con los amigos lo que corresponde al 52%, y 10 de ellos lo hacen con frecuencia lo que equivale al 34%, y una mínima parte lo hace a veces que es el 14%. Luego de aplicada la alternativa se pudo comprobar que los valores bajaron significativamente y 23 estudiantes dijeron que a veces se conectan que más les gusta salir con sus amigos a realizar actividades recreativas y deportivas que son muy beneficiosas para su salud esto demuestra la efectividad de la propuesta planteada.

Ahora quedó demostrado que los alumnos, luego de aplicada la alternativa buscaron relacionarse más entre sí, y comprendieron que la amistad es sin lugar a dudas una de las relaciones interpersonales más importantes que tiene el ser humano ya que cumple con una función de apoyo social que puede generar sentimientos de aceptación y que con ellos se puede compartir y realizar actividades productivas como realizar actividades recreativas y deportivas.

Objetivo General

Crear un conjunto de acciones recreativas y deportivas para fomentar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7 paralelo "B", de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Específicos

- Explorar los fundamentos teóricos relacionados con la tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7 paralelo "B" de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.
- Diagnosticar como incide en la actualidad la tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7 paralelos "B" de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Pre – encuesta

- Objetivo N° 2: Diagnosticar como incide en la actualidad la tecnología y el uso del tiempo libre de los alumnos del módulo 7 paralelos "B" de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Informante	Criterios	Indicadores en situación negativa						
		Deficiencias	Obsolescencia	Necesidades				
Horas al día que hace uso de la tecnología								
Estudiantes	Dedican 4 horas al día. Corresponde al 62%	Insuficiente práctica de actividad física., No existe una planificación o programa más diversos.	Ausencia de planes y programas para la práctica de actividades física	Crear y planificar una alternativa de actividades recreativas y deportivas Proponer una alternativa metodológica.				
	Frecuencia de estar conectado a internet							
	Siempre 62%	No se imparte las consecuencias del mal uso del internet. Los alumnos no están preparados para usar el tiempo libre en otras actividades que le generen placer.	Insuficiente conocimiento de las consecuencias de la tecnología mal usadas. No existe una orientación para el buen uso del tiempo libre-	Promover o diseñar una alternativa que despierte el interés para otras actividades de ocio.				
	Frecuencia de hacer uso de e-mail-facebook							
	Siempre 52%	No existe una adecuada orientación para el uso de las redes sociales.	Escaso conocimiento sobre el uso adecuado de las redes sociales.	Profesores capacitados para orientar a los estudiantes en el uso adecuado de las redes sociales.				
	Frecuencia perder horas de sueño por estar conectado							
	Siempre 52%	No hay planificación para poder orientar a los alumnos a utilizar otro tipo de actividades como: recreativas y deportivas.	Se desarrollan las clases sin una planificación, porque no se valora el proceso de enseñanza aprendizaje .	Crear y planificar las actividades recreativas y deportivas que permita a los estudiantes ser motivados a la utilización de otras alternativas				

				de ocio. Capacitación sobre el uso adecuado de la tecnología.			
Tiempo conectado que salir con sus amigos.							
Estudiantes	Siempre	No se da a conocer la importancia de la interrelaciones personales entre personas de su misma edad y diferente género.	Insuficiente conocimiento sobre la importancia de las relaciones interpersonales.	Planificar actividades culturales, recreativas y deportivas por tiempo más prologando en la institución.			
	52%	No se planifica de acuerdo a la formación que los adolescentes necesitan, es decir a formar su personalidad.	No se planifica de acuerdo a los valores que necesitan los adolescentes para fortalecer su personalidad	Capacitación del aspecto afectivo del adolescente.			

Post – encuesta

Objetivo N° 1: Aplicar como alternativa un programa de acciones recreativas y deportivas para fomentar el buen uso el tiempo libre en los alumnos del modulo 7 paralelo “B”, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Informante	Criterios	Indicadores en situación positiva					
					Teneres	Innovación	Satisfacciones
					Horas al día hace uso de la tecnología		
Estudiantes	2 horas al día 33%				Profesor capacitado para llevar adecuadamente el proceso de enseñanza y la utilización de	Aplicación de la planificación.	Profesionales calificados.

				<p>actividades recreativas y deportivas</p> <p>Aplicación del proceso de enseñanza, aprendizaje.</p>	Validación del proceso de enseñanza, aprendizaje.	
Frecuencia de estar conectado a internet						
A veces				<p>Profesor capacitado para orientar a los estudiantes al buen uso del internet.</p> <p>Los estudiantes utilizan el tiempo libre a otras actividades sean estas: deportivas y recreativas.</p>	<p>Aplicación del proceso de enseñanza aprendizaje activo.</p> <p>Metodología guiada al conocimiento de los fundamentos técnicos del uso de actividades deportivas y recreativas.</p>	<p>Conocimiento del uso adecuado de la tecnología.</p> <p>Profesional calificado para el proceso de enseñanza aprendizaje</p>
Frecuencia uso email-facebook						
A veces				<p>Metodología adecuada para el uso de la tecnología.</p>	<p>Aplicación de metodología o medio para el buen uso de la tecnología.</p> <p>Aprendizaje del voleibol.</p>	<p>Profesional calificado en la metodología, para el proceso de enseñanza aprendizaje y orientación al buen uso de la tecnología.</p>
Frecuencia perder sueño por estar conectado						
A veces				<p>Planificación del proceso de enseñanza aprendizaje del voleibol y de su evaluación.</p> <p>Docente competente</p>	<p>Aplicación de la evaluación de cada proceso de enseñanza aprendizaje aplicado en clases.</p>	<p>Conocimiento del nivel de captación de conocimientos de los alumnos.</p> <p>Planificación de una adecuada para el uso</p>

				para planificar otras actividades para el tiempo libre como: actividades de recreación y deportivas.	Metodología adecuada para la práctica de actividades deportivas y recreativas.	de actividades en el tiempo libre. Conocimiento adecuado para el uso de tecnologías.
Tiempo conectado que salir con sus amigos						
	A veces 79%			Conocimiento adecuado de la importancia de las relaciones interpersonales. Planificación adecuada para la formación de los estudiantes de su personalidad.	Planificación del desarrolla en el ser humano: cognitivo, motor y afectivo.	Realizan actividades recreativas, culturales y deportivas en la insitución. Se interesan por el aspecto afectivo de los estudiantes.

g. DISCUSIÓN

Hipotesis:

La falta de actividades recreativas y deportivas incide en el mal uso de la tecnología de los alumnos del módulo 7 paralelos “B” de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

Análisis

En base a los resultados obtenidos podemos manifestar que en la pregunta número dos los porcentajes no varían, debido a que todos los encuestados manifiestan que tienen en sus hogares uno o dos ordenadores, continuando con la siguiente pregunta 18 encuestados que corresponde al 62% ,indican que suelen dedicar 4 horas al día por semana al uso del teléfono móvil, mientras que 11 estudiantes dicen dedicar 3 horas al día por semana al uso del internet lo que equivale al 38 %, dando un total de 7 horas por semana al uso de las TIC, luego del postest podemos observar la disminución del tiempo de uso de la tecnología, cuando se aplican programas alternativos que permiten al joven realizar otras opciones, en este caso, disminuyó el tiempo de 4 horas diarias a 2, para el uso del móvil y de 3 horas a 1, para el uso de la internet es decir de 7 horas a 3 horas el uso de dichas tecnologías. En la pregunta cuatro 20 encuestados indican que dedican 2 horas diarias los fines de semana al uso del teléfono móvil lo que equivale al 69%, mientras que 9 estudiantes manifiestan que dedican igual 2 horas diarias los fines de semana al uso del internet lo que corresponde al 31% .Revelando los datos del Pretest inicial y comparándolo con el postest final podemos decir que los porcentajes subieron pero las horas de uso disminuyeron de 5 horas a 2 los fines de semana al uso de la tecnología lo que demuestra el impacto positivo del programa de actividades propuestos a los estudiantes. En la pregunta cinco 18 de los encuestados señalan que siempre están conectados a internet más tiempo del que se había propuesto lo que equivale al 62%, mientras que 6 lo hacen con frecuencia lo que corresponde al 21 %, y 5 educandos dicen, que a veces lo hacen, lo que corresponde al 17%. Es importante mencionar que luego de aplicada la alternativa los resultados indican que de 18 bajaron 4 los que se conectaban

siempre y de 6 a 4 los que lo hacían con frecuencia y se elevó a 21 la cifra de veces. Como aspecto positivo podemos plantear que el programa elaborado como alternativa para los estudiantes universitarios del Grupo B, de Cultura Física fue positivo ya que los tres renglones negativos obtenidos en el pretest, se transformaron de forma positiva esto permite comprobar que cuando se trabaja con los jóvenes en función de cambiar y mejorar su calidad de vida los porcentajes son muy diferentes. Pasando a la siguiente interrogante 16 de los encuestados señalan que siempre abandonan las actividades que hacen en casa para conectarse al internet lo que equivale al 55%, mientras que 7 estudiantes manifiestan que lo hacen con frecuencia lo que corresponde al 24% y 6 encuestados dicen que a veces lo hacen lo que es el 21%. Como podemos observar en el pretest inicial 16 de los encuestados señalan que siempre abandonan las actividades que hacen en casa para conectarse al internet, luego de aplicada la alternativa, se nota un cambio sustancial, pues 19 encuestados dijeron que a veces abandonan sus cosas para conectarse. Posteriormente tenemos que 15 encuestados manifiestan que siempre entran al facebook y al correo electrónico lo que corresponde al 52%, mientras que 9 estudiantes dicen que lo hacen con frecuencia lo que equivale al 31% y 5 encuestados a veces lo hacen es decir un 17%. Luego en el Postest observamos que, 5 encuestados manifiestan que siempre entran al facebook y al correo electrónico entonces se pudo comprobar que hubo un avance significativo ya que 18 de los encuestados cambiaron su criterio y bajaron las horas de conectarse o revisar el facebook. Luego en la pregunta ocho 15 encuestados dicen que siempre pierden horas de sueño por estar conectados, lo que corresponde al 52%, mientras que 8 estudiantes lo hacen con frecuencia lo que equivale al 28% y el resto que son 6 estudiantes lo hacen a veces que es el 21%. En lo que respecta al Post test observamos que de los 15 que lo hacían siempre bajó a 3, y de los 8 que lo hacían con frecuencia bajó a 3, y los 22 restantes cambiaron totalmente su decisión por lo se pudo comprobar la efectividad de la propuesta y el compromiso que cada estudiante puso, para tomar conciencia que descansar y dormir es muy importante para empezar un nuevo día con energías positivas. Terminando con el análisis en la última pregunta 15 encuestados señalan que siempre prefieren estar conectados que salir con los amigos lo que corresponde al 52%, y 10 de ellos lo hacen con

frecuencia lo que equivale al 34%, y una mínima parte lo hace a veces que es el 14%. Luego de aplicada la alternativa se pudo comprobar que los valores bajaron significativamente y 23 estudiantes dijeron que a veces se conectan que más les gusta salir con sus amigos a realizar actividades recreativas y deportivas que son muy beneficiosas para su salud esto demuestra la efectividad de la propuesta planteada por ende quedó demostrado que los alumnos, luego de aplicada la alternativa buscaron relacionarse más entre sí, y comprendieron que la amistad es sin lugar a dudas una de las relaciones interpersonales más importantes que tiene el ser humano ya que cumple con una función de apoyo social de gran importancia.

Interpretación

Los computadores han pasado a ser un instrumento de fácil acceso que cualquier persona puede utilizar para realizar de manera más rápida y eficiente procesos, actividades, trabajos que satisfacen necesidades, también ofrecen entretenimiento y diversión para usuarios de todas las edades con diferentes gustos y están presentes en cada uno de nuestros hogares no podemos negar los beneficios de esta herramienta tecnológica pero también debemos ser conscientes de los problemas que nos causa el uso desmedido de estos aparatos que nos permiten utilizar el internet uno de los medios más fáciles y de rápido acceso para conseguir información, es así que la mayoría de las personas pasan muchas horas al día conectados a Internet reduciendo así el tiempo que tienen para estar con la familia y realizar actividades físicas, recreativas, deportivas, por todo lo mencionado podemos decir que la propuesta planteada surgió cambios positivos en los estudiantes porque de un total de 7 horas a la semana para el uso del internet y celular bajó a 3, y 5 horas del uso del móvil y de la internet, bajaron aun promedio de dos horas los fines de semana, lo que demuestra el impacto del programa de actividades propuestos a los estudiantes universitarios de la importancia de crear hábitos saludables a la hora de utilizar las TIC, sin crear vicios que pueden dañar su salud física y mental, luego de aplicada la propuesta podemos determinar que, 15 encuestados manifiestan que siempre entran al Facebook y al correo electrónico, dicha actividad provoca que el ser humano se vuelva inactivo

debido a las largas horas que permanecen frente a al ordenador o celular , en este caso los estudiantes universitarios han demostrado que cuando se les ofrece otras opciones pueden disminuir el tiempo dedicado a la internet o demas redes tecnologicas es asi que comprobamos que hubo un avance significativo por que 18 de los encuestados cambiaron su criterio y señalaron que a veces revizan el fecebook, Quizás lo más alarmante es que las nuevas generaciones no pueden vivir sin su móvil y observamos los resultados alarmantes que arroja el postest pero comparandolos con los del pretes podemos decir que de los 15 estudiantes que siempre se perdian horas de sueño por estar conectados bajo a 3, y de los 8 que lo hacian con frecuencia bajo a tres,y los 22 restantes cambiaron totalmente su decisión .No estoy en contra de la tecnología ni mucho menos, creo que es un medio excelente para comunicarse e informarse, e incluso para divertirse. Sin embargo, hay un límite, una línea delgada que no debemos sobrepasar por que corremos el riesgo de perdernos las cosas más bellas de la vida como las horas de sueño importanticimas que nos permiten recuperar energías para empezar un nuevo dia.Ahora quedo demostrado que los alumnos, luego de aplicada la alternativa buscaron relacionarse más entre si, y comprendieron que un buen correcto uso de su tiempo libre les permite distribuir correctamente su tiempo para estar conectados y pasar con sus amigos compartir y realizar actividades productivas como realizar actividades recreativas y deportivas.

Decisión

De acuerdo a los objetivos y resultados obtenidos se pudo determinar que la falta de actividades recreativas y deportivas si incide en el mal uso de la tecnología en los alumnos del módulo 7 paralelo "B", de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, periodo 2013-2014. Razón por la que se aprueba la Hipótesis.

h. CONCLUSIONES

- Se determino que la falta de actividades recreativas y deportivas en los estudiantes incide en el mal uso de la tecnologia debido a que al no contar con opciones productivas deciden hacer uso de las herramientas tecnológicas causando asi desordenes en su salud y en su estado físico.
- Los estudiantes al no practicar actividades recreativas y deportivas hacen uso del tiempo libre estando siempre conectados al internet por lo tanto si el individuo no esta preparado para usar tal tiempo libre en actividades que le generen placer necesitamos con urgencia educarnos para el ocio.
- El 52% de los estudiantes ecuestados prefieren estar conectados al internet que salir con sus amigos, esto principalmente gracias a la tecnología que nos permite mantener la comunicación con amigos o entretenernos en solitario lo que esta reduciendo las actividades en colectivo.
- Una vez aplicada la propuesta alternativa los estudiantes redujeron el número de horas conectadas al internet y al uso del celular para ello fue necesario darle valor al tiempo libre desde la recreación definiendo al ciudadano como el sujeto del desarrollo deportivo y recreativo otorgando prioridad a sus necesidades para mejorar su calidad de vida y su desarrollo social.

i. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que se organice dentro de la Carrera actividades físicas deportivas y recreativas que tengan como objetivo la integración social, que permitan disminuir el estrés y liberar al individuo para que pueda emplear a plenitud sus capacidades y armonizar trabajo vida familiar y social.
- Orientar y apoyar las actividades de tipo deportivo y libres desarrolladas con amigos y compañeros como salidas, campamentos, ir al cine, visitar museos es decir alentar un ocio productivo no consumista.
- Disfrutar de un tiempo con los amigos, además de placentero, puede ser una buena forma de desconectar de los problemas cotidianos y un elemento más de vida sana lo que permitirá alejarse del consumismo de la tecnología.
- Ser conscientes que la práctica de actividades recreativas y deportivas mejoran mucho más las relaciones sociales y conlleva a lograr beneficios tanto físicos como también saludables.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA
COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TÍTULO

**“CONJUNTO DE ACCIONES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS
PARA MEJORAR EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS
ALUMNOS DEL MÓDULO 7 PARALELO B DE LA CARRERA DE
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE LOJA PERIODO 2013-2014.”**

**PROPUESTA
ALTERNATIVA**

AUTORA:

Lilia Margarita Ojeda Cabrera.

DIRECTOR DE TESIS

Dr. Danilo Charchaval López PHD

LOJA- ECUADOR

2015

PROPUESTA ALTERNATIVA

Título

“CONJUNTO DE ACCIONES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS PARA MEJORAR EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7 PARALELO B DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA PERIODO 2013-2014.”

Ubicación

Esta propuesta se ejecutara y desarrollara en la Carrera de Cultura Física y Deportes a los alumnos del Módulo 8 Paralelo B de la Universidad Nacional de Loja.

Introducción

La problemática de la ocupación del tiempo Libre de los jóvenes, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en el mundo entero y más en los países de Latinoamérica, sin que ello signifique que ha sido agotado o haya perdido importancia, al contrario, cada día cobra mayor relevancia y significación, pues se trata de la utilización positiva de este tiempo en la realización de actividades que contribuyan al sano esparcimiento y desarrollo general de los miembros de la sociedad, en cada uno de los grupos ocupacionales o étáreo que conforman la misma. Más si se tiene en cuenta las necesidades cada vez más crecientes y las preferencias de cada uno de ellos.

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, avances de los procesos de comunicación a distancia, se masifican los gustos a partir de los avances de los medios de comunicación, produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios

y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo, pues, en cierta medida, de su empleo racional y útil dependerá el papel que desempeña y pueda alcanzar el hombre en la sociedad. Durante el tiempo libre el ser humano realiza variadas actividades deportivas y recreativas que están en correspondencia con sus intereses y también con la cultura deportiva del tiempo libre

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físicas-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas deportivas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el

tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. (Dumazedier 1975).

Las actividades físico recreativas son aquellas que su contenido así lo indica, es decir de carácter físico, deportivo o turístico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría. De aquí podemos inferir la importancia que reviste esto para la sociedad.

La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas físicas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida por otro una buena salud.

La realización regular y sistemática de una actividad deportiva con miras a hacer deporte y recrear, ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención de la salud tanto física como mental; así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana. Hoy en día esta visión ha sido aceptada por muchos, sin embargo, a lo largo del tiempo ha tenido su período de auge y regresión.

Dichas actividades no solo producen una mejoría en las funciones orgánicas, sino también una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área somática. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en su desenvolvimiento en las tareas cotidianas, se ha determinado que quienes practican en forma regular cualquier actividad física, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones, fortaleciéndose ante el aburrimiento diario y el cansancio; el fortalecimiento de la imagen del

propio cuerpo y el concepto personal que fortalecen la voluntad en la persistencia de mejorar, ofreciéndole a la persona sensaciones de realización.

Independencia y control de su vida, a la vez se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

El deporte es una forma de aprender a vivir, al enfrentarse a su parte negativa en forma cívica, en la lucha no solamente con los demás, sino consigo mismo, las apetencias, defectos y virtudes. El hacer actividades deportivas y recreativas, permite que las personas como entes individuales tengan vitalidad, el vigor, la fuerza y la energía fundamental para cumplir con su deber en el ámbito social en que se desenvuelve.

En la presente investigación se pretende ocupar el tiempo libre de los jóvenes en actividades que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida. Al mismo tiempo, dichas actividades propician el desarrollo de las cualidades morales y sociales de la personalidad, Además de la alegría de comunicarse, de compartir emociones y sentimientos de amistad, a los que también se suman posibilidades para la formación de la conciencia, de una conducta altamente moral, de libre expresión.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa en nuestra población, me motivó a investigar sobre el tema: **LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7, PARALELO "B", DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014.**

Fundamentación Teórica de la Alternativa

Alternativa.

Para contribuir a la solución del problema científico se precisó la necesidad de elaborar una alternativa recreativa deportiva para los jóvenes de las edades de 20 a 30 del Módulo 7 Paralelo B de la Carrera de Cultura Física y Deportes. El

término alternativa es comúnmente empleado por varias ramas y ciencias, por lo que se toma como referencia la definición en el Diccionario Latinoamericano de Educación donde plantean que alternativa “Son las diferentes opciones que se formulan dentro de alguna situación de aprendizaje o en un diseño instrucciones a fin de seleccionar la más pertinente para lograr los objetivos.

Alternativa: es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas. (Daudinot, 2003)

Alternativa: constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente-educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes. (González, 2005)

Se asume el concepto brindado por Daudinot (2003) puesto que se considera que este abarca procesos desde el diagnóstico, que permite determinar las necesidades e intereses, pasando por la elaboración de una propuesta de solución hasta llegar a alcanzar el objetivo de transformar al sujeto. El tema de este trabajo es referido a una alternativa físico – recreativa deportiva que se elabora sobre la base del resultado de un diagnóstico previo dirigido a determinar la causa fundamental del problema de una situación dada (insuficiente planificación de actividades físico recreativas deportiva para los jóvenes de las edades de 20 a 30 años sedentarios del consejo popular Centro Ciudad Sur, las cuales tengan como objetivo prevenir enfermedades producidas por el sedentarismo. La misma dará solución a la problemática a través de la realización de la alternativa.

Se puede afirmar que la alternativa es un resultado científico que permite solucionar los problemas que se plantean.

Propuesta

La propuesta es una alternativa para solucionar los problemas investigados y mejorar el empleo de los recursos didácticos en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Tiempo Libre

El concepto de tiempo libre más actualizado no se ha definido aún; pues en función del mismo se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente por lo que, sociólogos, psicólogos y otros especialistas mantienen discusiones y debates científicos al respecto, no obstante, se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento.

B Grushin, define el tiempo libre, como Aquella parte del tiempo que quedan desconectadas después de todas las inversiones del tiempo utilitario (Actividades domésticas, fisiológicas de transporte etc....) es decir el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

Otras literaturas especializadas recogen una definición que en esencia plantea que: "El tiempo libre es aquel que resta luego de desconectar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisible de inclusión propia de un día natural (24 horas) que se agrupan bajo los indicadores: Trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas de obligación social" Rolando Zamora y Maritza García (destacados sociólogos cubanos).

El tiempo libre y la Recreación, su conceptualización e importancia social.

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción; en combinación con otros parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la producción de las capacidades física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas la actividad social y la orientación política.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional y útil dependerá del papel que desempeña el hombre dentro de la sociedad que se desarrolla. La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada única educativa o la llegada de la jubilación. La cuestión fundamental que gira entorno a estos planteamientos es buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre; que permita al individuo seguir formándose como persona.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso.

La recreación está muy ligada con el concepto de tiempo libre y ambos conceptos están teñidos de colorido, en la actualidad se declaran como formativas y enriquecedoras de la vida humana, es necesario precisar mejor su alcance.

Principales Conceptos Vinculados al Tiempo Libre y la Recreación.

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Juegos recreativos: Cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.**Satisfacción recreativa:** Es el resultado que expresa el niños después de realizada una actividad a pleno gusto y gozo.

Intereses recreativos: Es la elección de actividades que produzcan satisfacción propia.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de esta.

Utilización del juego: Son los que se utilizan en la ocupación del tiempo libre, después de haber realizado actividades escolares, domésticas, fisiológicas y laborales.

Ocupación de tiempo libre:

Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada el desarrollo de la personalidad socialista.

Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).

La cultura del tiempo libre

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al

pensamiento de los hombres y porque no de los niños que son nuestra continuidad.

Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la comunidad que se base, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período, despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los niños y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular. Una cultura del tiempo libre basada en la oposición del consumismo: en la creación y la participación.

La pedagogía del tiempo libre debe ofrecer ayuda para lograr un mejor aprovechamiento del tiempo libre, tratando de evitar una serie de peligros que se presentan en su desarrollo.

En la medida que el hombre vaya asimilando, pautas, actitudes y formas en el aprovechamiento adecuado de su tiempo libre, el peso de gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía.

En síntesis, la pedagogía del tiempo libre debe:

- Incentivar sin presionar.
- Asistir sin coaccionar.
- Apoyar sin limitar la autonomía.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio-cultural.

Recreación

Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre

puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".

Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psicológicas-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre.

Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Muy interesante por consiguiente lo anteriormente planteado por el profesor argentino Manuel Vigo (1999) sobre las características que debiera reunir una actividad para ser considerada recreativa, son:

- Es voluntaria, no es compulsada.
- Es una actitud de participación gozosa, de felicidad.
- No es utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material.
- Es regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral.

- Es compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza.
- Es saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre.
- Es un sistema de vida porque se constituye en la manera grata y positiva de utilizar el tiempo.
- Es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales.
- Es algo que puede ser espontáneo u organizado, individual o colectivo.

Características Socio-Psicológicas de la Recreación.

Las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface. Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación.

Beneficios de la Recreación:

- ✓ Físico – motrices
- ✓ Social
- ✓ Económico
- ✓ En la salud
- ✓ Cognoscitivo
- ✓ En la comunidad social

Los juegos recreativos

Son un conjunto de acciones utilizadas para la diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes lo ejecuten.

Es una actividad eminentemente lúdica, divertida, capaz de transmitir emociones, alegrías, salud, estímulos, el deseo de ganar, permitiendo la relación con otros, por ello se convierte en una actividad vital e indispensable para el desarrollo de los mismos.

La reglamentación es mínima y lo importante no es realizar bien la técnica o ganar sino la diversión, lo cual genera placer. En muchos lugares recreativos surge el juego libre y espontáneo, muchas veces el mismo se realiza porque está de moda o existen determinadas condiciones climáticas que lo favorecen. Por ejemplo: construir una cometa y ponerla a volar.

Los juegos no son un pasatiempo, constituyen una función que responde a una exigencia fundamental de la vida, por eso presentan toda una serie de características que los diferencia de cualquier otra forma de ejercitación física y estas son:

- Tienen por objetivo el gusto por jugar, sin otras complicaciones.
- Poseen flexibilidad en la interpretación y en el cambio de las reglas.

Debe existir capacidad de aceptación por parte de los jugadores, de los múltiples. Mediante el juego pueden lograr: recreación y diversión, liberación de energías, relaciones sociales, objetivos físicos, habilidades psicomotoras y finalidades intelectuales.

Algunas características de las actividades recreativas

1. Posibilita la ocupación del tiempo libre orientándose principalmente al avance y auge del deporte para todos o deporte popular.
2. Es una forma real de satisfacer la demanda de la mayoría de la población y una posibilidad de acceder a las exigencias de una sociedad futura que se está configurando.

3. Es una constante promoción a todos, anulando la selección, todo el mundo pueda participar sin que la edad, sexo o el nivel de entrenamiento se convierta en factores limitantes, debe responder a las motivaciones individuales.

Clasificación de las actividades recreativas

Las actividades recreativas de tiempo libre oscilan según en el campo en el cual se desarrolla la propia actividad, ellas están al alcance de cualquiera que así se lo proponga cuya finalidad está enfocada a ocupar el tiempo libre de la manera más placentera, los contenidos están estructurados en función de los objetivos, los mismos manifiestan la autorrealización del practicante

Situación Problemática

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona.

La problemática de la ocupación del tiempo Libre de los estudiantes universitarios, constituye un tema que en los últimos tiempos se ha venido abordando con frecuencia en este país, dado por las particularidades de esta edad y las cada vez más crecientes necesidades recreativas de estos.

Las diferentes investigaciones y trabajos realizados, unido a las vivencias y realidades cotidianas nos revelan insuficiencias en la oferta, organización y realización de programas y actividades recreativas, dirigidos a estas edades en lo fundamental, los cuales, en su mayoría, carecen de variedad, sistematicidad y calidad, trayendo consigo una continua insatisfacción y por tanto, una creciente demanda de este tipo de actividades.

Ahora bien, teniendo en cuenta que existe una carencia de la oferta deportiva - recreativa dirigida a los jóvenes universitarios, sobre todo en este tipo de sociedad donde reina el alcoholismo y el mal uso y abuso de las nuevas tecnologías entre ellas móvil y actividades poco productivas, a pesar de que gran cantidad de organismos e instituciones apoyadas por nuestro Estado y Gobierno se han planteado tareas específicas y objetivos con vista a darle

solución a las mismas; no se ha logrado implantar una cultura deportiva y recreativa, un sistema dirigido específicamente a la comunidad juvenil, lo que constituiría una excepcional ayuda para influir en los jóvenes con respecto a la buena utilización del tiempo libre .

Esta problemática ha sido puesta como centro de atención en esta investigación y al tratar de darle solución mediante la vía científica hemos determinado proponer un grupo estratégico de actividades recreativas deportivas , con la finalidad de hacer deporte y recreación logrando la buena utilización del tiempo libre de los jóvenes universitarios.

Justificación

Es evidente que el tema del aprovechamiento del tiempo libre ha tomado gran importancia en los últimos años como un fenómeno o necesidad de la sociedad moderna que ha arribado hasta las instituciones educativas para atender el tiempo después de la jornada escolar, para satisfacer intereses de los educandos y brindarles espacios a sus potencialidades y como preparación de las nuevas generaciones para que adquieran hábitos sociales para su vida adulta, como exigencia que está en la sociedad a la cual la escuela debe responder, pero se extienden a la vida del estudiante y la comunidad generando un espacio de autonomía para la organización estudiantil, juvenil, comunitaria que compromete a toda la institución, no sustituyendo las clases de educación física como un ejemplo pero si es una de las alternativas de formación del estudiante en aspectos lúdicos y en el diseño de proyectos pedagógicos.

En términos generales la propuesta contiene actividades de carácter deportivo, recreativo.

La investigación realizada demuestra que los estudiantes pasan mucho tiempo navegando en el internet, el móvil y otros hábitos nada saludables como el alcoholismo. Los estudiantes no emplean bien su tiempo libre.

Estos datos me han permitido buscar nuevas estrategias para capacitar y orientar a las y los estudiantes en el buen uso del tiempo libre, para que en lo

posterior tengan una educación para ser, más que para hacer y tener, por lo consiguiente utilizar el tiempo libre puede ser regenerador tanto para el trabajo como para vivir mejor.

La propuesta contiene una parte teórica y una práctica. En la parte teórica se analizará elementos conceptuales sobre el uso del tiempo libre, mientras que en la parte práctica se trabajará en base a talleres sobre el uso del tiempo libre, lo que permitirá fortalecer el trabajo de los estudiantes y mejorar el buen uso del tiempo libre.

Por ello esta propuesta será de gran utilidad no solo para los educandos involucrados en este proceso sino también para todos los docentes que forman parte de la Carrera de Cultura Física y Deportes. Considero que la presente investigación a realizarse es de gran importancia para los estudiantes, maestros y autoridades que conforman la institución y también para la sociedad en general ya que esta problemática es una de las tantas novedades del siglo XIX.

Los resultados de esta investigación serán en beneficio Para los educandos del Módulo 8 Paralelo B de la Carrera de Cultura Física y Deportes sus Autoridades para que conozcan el gran impacto que tiene el Mal uso de la Tecnología y la importancia de utilizar el tiempo libre en actividades productivas y de beneficio para su salud.

Situación Problemática

Objetivos

Objetivo General

- ♣ Diseñar un conjunto de acciones recreativas deportivas en función de lograr una mejor ocupación del tiempo libre en los educandos del Módulo 7 Paralelo B de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja.

Objetivos Específicos

- ♣ Fundamentar teóricamente los elementos relacionados con el uso del Tiempo Libre.
- ♣ Incrementar los niveles de participación para una sana ocupación del tiempo libre y fomentar hábitos positivos para mejorar su calidad de vida.
- ♣ Aplicar como alternativa un conjunto de acciones recreativas y deportivas para mejorar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7 paralelo B de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja periodo 2013-2014.”

Materiales y Métodos

Para el desarrollo y aplicación de la propuesta alternativa, fue necesario e indispensable utilizar los siguientes materiales.

Materiales:

- ♣ Instalaciones Deportivas
- ♣ Balones
- ♣ Silbato
- ♣ Cámara Fotográfica
- ♣ Hojas

Metodología

Métodos:

Los métodos y técnicas de la investigación constituirán para esta investigación el conjunto de procesos que se deben emprender en busca de la demostración de la verdad.

El método analítico – sintético, este método lo utilizamos para sustentar nuestra propuesta, al momento de interpretar las diversas preguntas que fueron

elaboradas en la guía de observación, asociando juicios de valor, abstracciones, definiciones que me dieron un aporte a la comprensión y al conocimiento de la realidad; y, la síntesis cuando redactamos las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Método inductivo

Este método es importante porque parte de casos particulares para descubrir realidades o hechos de un principio general que los rige, basado en la experiencia, y también en la observación.

Es necesario este método en la investigación ya que cuando de la observación de los hechos particulares obtenemos proporciones generales, o sea, es aquel que establece general una vez realizado el estudio y el análisis de los hechos de fenómenos en particular.

Método deductivo

Procede de lo general a lo particular. Este método nos dirige al desarrollo y estudio de las técnicas utilizadas.

En la investigación, estos métodos tanto inductivo como deductivo se utilizarán de manera unificada, puesto que también será importante y muy necesaria la observación del problema concreto de la realidad para así llegar a las conclusiones.

Método descriptivo

Consiste en la observación de los fenómenos y realidades, pero va más allá de la simple recolección, tabulación de datos, sino que procura a la interpretación racional y el análisis objetivo de los mismos, este método no trata de inferir o modificar la realidad, sino que es necesario para la interpretación racional y el análisis objetivos de la información recogida a través de la guía de observación que me permitirá la redacción del informe final de la investigación.

Método Estadístico

Contribuye en el análisis y representación numérica de la información de campo, utilizado para la tabulación de datos, también en la información en cuadros estadísticos y representarlos gráficamente e interpretar los datos utilizando las frecuencias porcentuales

Método Bibliográfico

Se aplicará al instante de obtener la información de los textos o de las fuentes bibliográficas durante el desarrollo de la nuestra propuesta.

Con el método bibliográfico nos permitió a la búsqueda de la información para la elaboración de la fundamentación teórica de nuestra propuesta que nos brindó el mayor soporte para lo que se pretende investigar. Es de gran ayuda ya que permitió obtener la información de diferentes autores precisas y concretos, y con ello aportar con argumentación de cada una de las citas de los autores antes mencionados.

El Método Empírico

La Observación: La misma nos permitió percibir deliberadamente ciertos rasgos existentes en la realidad por medio de un esquema conceptual previo y con base en ciertos propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar, la observación en este caso como condición especial permitió: tener el conocimiento de la realidad de los estudiantes universitarios y el entorno social que es esencial para el desarrollo del mismo como objeto a investigar.

La Encuesta: Estratégicamente esta técnica permitió medir el grado de efectividad de lo que se va a investigar y así poder luego hacer los debidos ajustes desde el momento de su iniciación hasta el final.

Esta técnica de investigación se aplicó con enfoques principalmente cuantitativos con la finalidad de recabar información que sirva para resolver un problema de investigación.

Esta técnica se traslada al uso de un instrumento de medición denominado cuestionario. ¿Qué necesitas saber? por lo que es importante tener la objetividad de la recopilación de la información y de esta manera obtener el conocimiento sobre opiniones, actitudes, intereses y deseos de los estudiantes universitarios.

Conjunto de Acciones	Fecha	Hora	Lugar	Materiales	Observaciones
Taller # 1 Socialización de las encuestas realizadas a los estudiantes del 8vo B de la Carrera de Cultura Física.	Lunes 12 de Mayo	17:00Pm a 17:30Pm	Aula del 8vo B	<ul style="list-style-type: none"> • Encuestas • Diapositivas • Computadora 	Se logró el 100% de asistencia de los estudiantes.
Taller # 2 Sobre el uso correcto de las Tecnologías	Martes 13 de Mayo	16:00Pm a 16:30Pm	Aula del 8vo B	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Computadora 	Se logró el 100% de asistencia de los estudiantes
Taller # 3 Sobre Buen uso del tiempo Libre para el buen vivir.	Miércoles 14 de mayo	17:00Pma a 17:30Pm	Aula del 8vo B	<ul style="list-style-type: none"> • Diapositivas • Computadora 	Se logró el 100% de asistencia de los estudiantes
<p>Voleibol recreativo: Deporte de equipo que se desarrollara entre 12 jugadores, divididos entre dos equipos de 6.</p> <p>Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.</p>	Jueves 15 de mayo	17:00Pm a 19:00 pm	Coliseo de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la UNL	<ul style="list-style-type: none"> • Balón • Silbato • Red • Ropa Deportiva 	Todos participaron con responsabilidad y mucha colaboración
<p>Fútbol recreativo: Deporte de equipo que se desarrolla entre 14 jugadores, divididos en dos equipos de 7 y entran al juego 10 jugadores para descansar 4 en la banca.</p> <p>Indicaciones: Este tipo de juego se le llama futsal, ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.</p>	Viernes 16 de mayo	16:00Pm 18:00Pm	Canchas de la Carrera de Cultura Física y Deportes de la UNL	<ul style="list-style-type: none"> • Balón • Silbato • Red • Ropa Deportiva 	Todos participaron con responsabilidad y mucha colaboración

j. BIBLIOGRAFÍA

Alejandro López Rodríguez ¿Es la Educación Física, ciencia? ISCF Fajardo (Cuba). Revista - Buenos Aires - Año 9 - N° 62 - Julio de 2003

Caballero Rivacoba, María T. Jordi García, Mirtha J. (2004) *El trabajo comunitario. Una alternativa cubana al desarrollo social*. 172 p.

Camerino, O. y Castañer. (1988) *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona, Paidotibo.

Cantero Fernández, Javier, Lopez Muñoz, Miguel A. (2003) *Opciones recreativas y calidad de vida*. 13 p.

Castellón Olan, Rubén. (2004) *La dirección de la superación del profesor de educación física escolar, durante el adiestramiento laboral*. Tesis presentada en opción al grado.

Castro Escarrá, Olga (2006) La dirección de la superación de maestros y profesores en la escuela. En *dirección, organización e higiene escolar. Parte 1. La dirección de la escuela*. En proceso editorial. 123 p.

Contreras, O. (1993) *Formas de organización y estilos de enseñanzas*. Madrid, Publicaciones I.C.C.E.

Dirección Nacional. INDER (2003) *Manual de Recreación*. 56 p.

Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (2003). *Recreación: fundamentos teórico-metodológicos*. ISCF "Manuel Fajardo". 177

Bermúdez, a (1998). *Temas de Fisiología del Deporte*. Editorial Pueblo y Educación.

Bompa, T, (2000). *Fundamentos fisiológicos de las aptitudes físicas y fisiología deportiva*. Editorial Fizcultura. Moscú.

Grupo Océano.(2004) *Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas*. Edit. Océano, España.

(García Ferrando, 2001). *Actividad Física en el Adulto*.

Hernández Moreno (2007): Programa de actividades físicas.

J. Huenteneao (2006): ¿Qué pasa con la juventud del siglo XXI?

Marcos Alonso (1995). Deporte y Educación Física. Editorial Silesia.

(Mazzeo J, 1998): Capacidades Físicas del Individuo y la Sociedad

Ruvalcaba, O (2005). El ejercicio físico una necesidad impostergable, mejora tu calidad de vida. Editorial Primas.

Ruvalcaba (2002) : Desarrollo de las capacidades físicas y recreativas.

Albero, M (2002). Adolescentes e Internet. Mitos y realidades de la sociedad de la información (en red). Disponible en: <http://www.ehu.es/zerlzerl3/adolescentes13.htm>.

Alonso, J y Román, J.M (2003). Educación familiar y auto concepto en niños pequeños. Madrid: Pirámide.

Amorós, P., Buscarais, M.R y Casas, F. (2002). La influencia de les technologies de la informació i comunicació en la vida dels nois de 12 a 16 anys. Informe 2002. Barcelona: Institut d'Infància i Mon Urbà. Observatorio de la Infancia y la Familia..

Abraham, Pain¿Recrear o Educar? -Coquena grupo editor S.R.L.-1994Adès, J y Lejoyeux, M. (2003). Las nuevas adicciones. Barcelona: Kairós.

Albero, M (2002). Adolescentes e Internet. Mitos y realidades de la sociedad de la información (en red). Disponible en: <http://www.ehu.es/zerlzerl3/adolescentes13.htm>.

Alonso, J y Román, J.M (2003). Educación familiar y auto concepto en niños pequeños. Madrid: Pirámide.

Amorós, P., Buscarais, M.R y Casas, F. (2002). La influencia de les technologies de la informació i comunicació en la vida dels nois de 12 a 16 anys. Informe 2002. Barcelona: Institut d'Infància i Mon Urbà. Observatorio de la Infancia y la Familia..

Bally, Gustav El juego como expresión de Libertad -Fondo de cultura

Bandura, A. y Walters, R. H. (1974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza Editorial..

Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Becoña, E. (2006). Adicción a nuevas tecnologías. La Coruña. Nova Galicia Edicións.

Beltramino, Alejandro "La recreación y vos" –Ediciones Quovadis-Córdoba, Argentina. 2004.

Bofarull, I. y Castells, P. (2002). Enganchados a las pantallas. Barcelona: Planeta.

Bononato, L. B. (2005). Adicciones y nuevas tecnologías. Proyecto Hombre, 55, 17-22.

Boullón, Molina y Rodríguez Word "Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico prácticos". México, editorial Trillas, 1984.

Caballero Rivacoba, María T. Jordi García, Mirtha J. (2004) *El trabajo comunitario. Una alternativa cubana al desarrollo social*. 172 p.

Camerino, O. y Castañer. (1988) *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona, Paidotribo.

Cantero Fernández, Javier, Lopez Muñoz, Miguel A. (2003) *Opciones recreativas y calidad de vida*. 13 p.

Castellón Olan, Rubén. (2004) *La dirección de la superación del profesor de educación física escolar, durante el adiestramiento laboral*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura física. Ciudad de la Habana.

Castro Escarrá, Olga (2006) La dirección de la superación de maestros y profesores en la escuela. En *dirección, organización e higiene escolar. Parte 1. La dirección de la escuela*. En proceso editorial. 123 p.

Contreras, O. (1993) *Formas de organización y estilos de enseñanzas*. Madrid, Publicaciones I.C.C.E.

Dirección Nacional. INDER (2003) *Manual de Recreación*. 56 p.

Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (2003). *Recreación: fundamentos teórico-metodológicos*. ISCF "Manuel Fajardo". 177 p.

Cuba. Instituto Nacional de Deportes y Recreación. Manual de la masividad. La Habana, INDER.

Cuba. ISCF (1993). Teoría general de la recreación y el turismo. Granma-Holguín. . Estévez Cullel, M, Arroyo Mendoza y González Ferry. (2004). La investigación científica de la Actividad Física: Su metodología. La Habana, Editorial Deportes.

Fullera Bandera, P y col. (2001) *Recreación Comunitaria*. La Habana. INDER.

. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física para Adultos y Promoción de salud en la comunidad. (2001).La Habana, INDER.

Pérez Sánchez, A. (1993) *Recreación: Fundamentos Teóricos Metodológicos*.

Pérez Sánchez, Aldo y col. (1998) 1 No.8 *Recreación. Fundamentos Teóricos Metodológicos*. México.

Zamora, FR. (1982) *El tiempo libre de los jóvenes cubanos*. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

Sánchez Vidal (1991) *Psicología Comunitaria. Bases conceptuales y operativas: Métodos de intervención* 2da edición PPU Barcelona.

. Casales, J. (2003) *Psicología Social*. Ciudad de la Habana, Editorial Félix Varela.

.Calafat, A., Juan, M., Becoña, E., Fernandez, C. y Gil, E. (2004). *La diversión sin drogas: utopía y realidad*. Palma de Mallorca: Irefrea.

Castellana, M,. Sanchez-Carbonell, X. Beranuy, M y Graner, C. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28, 196-204.

Castellana, M. (2005). El adolescente y sus personas significativas. ROL. Enfermería, 28, 18-29.

Castells, P. y Bofarull, I. (2002). Enganchados a las pantallas: televisión, videojuegos, Internet y móviles. Barcelona: Planeta.

Colectivo de Autoras "Tiempo Libre y Personalidad"-Editorial de Ciencias

.Defensor del Menor (2007). Por un uso responsable de las Nuevas Tecnologías. Madrid: Defensor del Menor.

Echeburúa, E. y Amor, P.J. (2001). ¿Adicción a Internet o adictos en Internet?. Barcelona: Ars Médica.

Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. Psicología Conductual, 13, 511-525.

Estallo, J.A. (1994). Videojuegos, personalidad y conducta. Psichotema. 6.2.181-190.

García del Castillo, J., Perol, C., Nieto, N. y Lledó, A. (2008). Uso y abuso de Internet en Jóvenes universitarios. Adicciones, 20, 131-142.

Gerlero, Julia "¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? (Aportes para el estudio de

Gracia Blanco, M, Vigo Anglada, M., Fernández Pérez, M. J. y Marcó Arbones, M (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. Anales de Psicología, 18, 273-292.

La recreación)"-EdUCo-Neuquén, Argentina. 2005.

Lara F, Fuentes M, De la Fuente R, Pérez F, Garrote G, Rodríguez MV. Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10-18 años relación con otras variables psicosociales. Burgos; VB: 2009.

Moreno, Inés "Todos Tenemos Tiempo" -Ediciones Humanistas

Munne, Frederic "Psicología del tiempo libre" -Ediciones Trillas-México 1989.

Pérez F, Martín I. Nuevas adicciones ¿adicciones nuevas? Guadalajara. Intermedio Ediciones: 2007.

Salvatore, Cosmes “Tiempo Libre, Tiempo Liberado” Sociales.-La Habana1982-Unióneditorial-España.1970.

Waichman, Pablo “Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico”

Álvarez, Martínez y Méndez (1994, p22). Que emplea el conocimiento científico” (Bunge, 1980 en Noguera, 1994, p. 17).

Joffre Dumazedier a constamment allié, comme l'atteste l'un des textes joint ... Paris, L'orientation scolaire et professionnelle, n°4, 1975, p. ... de l'école et même de la famille » (p. 76). Par ailleurs l'échec scolaire caché ne réside-t-il ..

Hoz 2013: Ouais Zitane y Sonia plaza vencedores. Resultados e imágenes. el 26 de Mayo de 2013 . Valoración de los usuarios: / 32. Pobre El mejor.

Real Academia Española, 2014 Política de privacidad - Política de *cookies* - Aviso legal - Accesibilidad - Ayuda - ContactoFelipe IV, 4 - 28014 Madrid -

k. ANEXOS



1859

PROYECTO DE TESIS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

TEMA:

LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7, PARALELO, 'B', DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014.

Proyecto de tesis previo, a la obtención de grado de licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física y Deportes.

AUTORA: Lilia Margarita Ojeda Cabrera

Loja – Ecuador

2013

a. TEMA

**LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL
MÓDULO 7, PARALELO, 'B', DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE
LA UNIVERSIDAD DE LOJA, PERIODO 2013-2014.**

b. PROBLEMÁTICA

CÓMO INCIDE LA TECNOLOGIA, EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7 PÁRALELOS ,“B”, DE LA CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014.

CONTEXTO INSTITUCIONAL.

Mi actual compromiso de indagación de la realidad temática la Tecnología y el uso del tiempo libre se realizara en la Carrera de Cultura Física la Universidad Nacional de Loja ubicado el en barrio la Argelia de la ciudad de Loja en el periodo académico 2013-2014, en el Módulo 7 paralelos “A”, “B”. La Carrera de Cultura Física y Deportes forma parte del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, es producto de una serie de modificaciones de la estructura académica institucional, su origen se remonta a más de 32 años, cuando en la ex facultad de Ciencias de la Educación, concretamente el 15 de Octubre de 1974 crea l Especialidad de Educación Física; por resolución del Honorable Consejo Universitario de ese entonces.

Para el año de 1985 se le otorga la categoría de Escuela Pedagógica de Educación Física; en la actualidad, enmarcada en tres campos (Educación Física, Deportes y Recreación) y como decisión de los organismos competentes toma la denominación de Carrera de Cultura Física.

La docencia en cultura Física y Deportes, debe ser entendida como una práctica social con un amplio campo ocupacional; para ello la Carrera de Cultura Física tiene la responsabilidad de formar profesionales en: Ciencias de la Educación mención Cultura Física, con enfoque científico, técnico, humanistas, psicopedagógico e investigativo.

En la actualidad la Carrera cuenta con 137 alumnos y 8 docentes. La Carrera de Cultura Física, forma profesionales, científico y técnicamente capacitados para planificar, administrar, evaluar y ejercer la actividad física en todos los niveles con conocimiento sobre la morfo-fisiología del cuerpo humano,

conocimientos pedagógicos, didácticos y psicológicos de la actividad educativa-física.

SITUACIÓN ACTUAL DE PROBLEMA

La presente investigación aspira y se orienta a la búsqueda de información viable y confiable y conocer las causas y efectos que origina la siguiente problemática la misma que me permitirá aportar con propuestas de solución para este problema.

El objetivo de este trabajo será la recolección de datos que me permitan conocer a fondo la realidad de la problemática planteada para poder emitir criterios y ayudar a solucionar este problema latente de la comunidad educativa y de la sociedad.

Por ello a continuación daré a conocer el origen y el mal uso de la tecnología partiendo de lo general para llegar a lo específico del problema planteado.

La tecnología data desde épocas muy remotas podemos hablar del hombre cavernícola, el comenzó a crear artefactos que permitieron que su vida fuese más fácil al introducir lanzas y martillos a esta, con esto facilitaron la caza y otras actividades. Sobre todo el fuego fue el pilar de una era, ahora el verdadero sentido con el que inicio la tecnología ha perdido su fin, el hombre distorsionó el sentido real de la tecnología y lo cambia de tal forma que la volvió en su contra y en su perjuicio al abusar de su uso o el mal uso de esto.

En la actualidad existe una gran cantidad de tecnología el mundo de las computadoras, las máquinas portátiles, las impresoras y los reproductores de música digitales, los celulares así como dispositivos portátiles. Este tipo de tecnologías es muy útil hoy en día ya que con ellos podemos comunicarnos día a día así como también facilitar nuestro trabajo. Desgraciadamente también existe el mal uso de la tecnología, los adolescentes viven pegados a sus teléfonos portátiles, están pendientes de los mensajes de correo electrónico, de conectarse al Facebook o de actualizar su perfil en MySpace. Las nuevas tecnologías calan hondo en la sociedad, sobre todo entre los más jóvenes.

Como bien sabemos y podemos observar en la sociedad, entre los jóvenes, adultos, niños, profesionistas, no profesionistas, etc., el uso no adecuado de las tecnologías ha sido causal de accidentes, malos hábitos, dolores de articulaciones, porque nos hemos vuelto sedentarios por solo estar o sentados en un computador o el doblar la cabeza y las manos para poder usar el celular. De la misma manera, también ha afectado a la educación ya que observamos que los alumnos prefieren tener una computadora o un celular que un libro cerca de ellos.

A lo largo de la historia de la humanidad hay grandes casos en que sé que el uso de los avances tecnológicos tuvo un mal uso; como es el uso del Chat, los celulares, algunas de las consecuencias por el mal uso de tecnologías son producto de la falta de reglas en el hogar.

El uso excesivo de las redes sociales puede derivar en aislamiento y mala comunicación

Existen patologías que se han desencadenado por efecto de las redes sociales, por ejemplo, del asma; se dio el caso de un joven que entró al Facebook y se enteró que su ex novia tenía otra pareja, y se le disparó una crisis asmática.

Otros casos son trastornos emocionales, debido a que “hay chavos que se deprimen y, en casos profundos, pueden llegar al suicidio. Hemos encontrado fracasos escolares derivados de la falta de atención y concentración, debido a trastornos del sueño provocados por estar conectados hasta altas horas de noche, pues aunque apagan sus computadoras se van a la cama con su celular con conexión a sus redes sociales. Es un problema de salud enorme”.

En las horas dedicadas a Internet se deja de hacer actividad física; trabajamos contra la obesidad, pero esta adicción favorece el sedentarismo. Hemos identificado que jóvenes presentan estrés, ansiedad y depresión.

Todos sabemos que al hablar de tecnología estamos ante un tema muy amplio. Hay toda una cantidad de aspectos que se pueden decir, en especial de sus consecuencias. Hemos crecido escuchando sobre el impacto que trae la tecnología y enterándonos de infinitas historias, de sus efectos secundarios.

Aquí nombraremos algunas de las posibles enfermedades y otras consecuencias que se generan al respecto. Con este texto queremos tan sólo informarle de los riesgos que usted está corriendo al utilizar la tecnología de manera indiscriminada y sin control alguno.

Considero que una de las más importantes consecuencias del uso excesivo de la tecnología es la adicción que se ocasiona a causa de los diferentes tipos de tecnología que existen y lo atractivos que se muestran. Un ejemplo sencillo de lo que es la adicción a la tecnología es estar continuamente utilizando los variados aparatos electrónicos que tenemos a nuestro alcance. Uno-mejor dicho, el más-común artefacto que causa la adicción es el celular o teléfono, éste lo podemos utilizar de diferentes maneras y nos puede facilitar la vida en diferentes aspectos. De hecho, el propósito principal de la tecnología es facilitarnos la vida pero el ser humano ha tomado ésta y la ha usado excesivamente, sin control alguno lo que nos causa la pérdida de sueño y el querer utilizarlo cada vez más. Ésta adicción a la tecnología es más común en los jóvenes aunque también en la mayoría de la población.

La tecnología en nuestra era es algo que se ha tornado indispensable para el hombre de manera mundial. En general, hoy en día la tecnología es una auténtica necesidad para el hombre ya que hasta la persona que menos te imagines cuenta con artefactos que permiten que su vida sea más fácil, en si esa es la finalidad de la tecnología.

Es así como llegamos al meollo del asunto o popularmente dicho al grano, ¿Cuáles son los problemas de la tecnología?, ¿Qué hace que se transforme para mal del hombre? ¿y qué padecimientos o enfermedades se llegan a generar por el mal uso o el abuso de ésta?

La tecnología comenzó y continuó siendo ayuda del hombre pero al abusar de esta se generaron dependencias y con esto disfuncionalidad y problemas; al momento de dejar de hacer y sustituir se comienza a formar un conformismo y ese mismo conformismo genera desde pequeños trastornos hasta enfermedades como obesidad o hasta episodios de ansiedad.

Las actividades que se realizan en el tiempo libre, con quienes y dónde se hacen son claves en la promoción y prevención de la salud de la comunidad

Educativa y deben formar parte de la evaluación integral de salud de un joven y de todos los seres humanos. El destino positivo que se dé a este tiempo libre, puede jugar un rol muy importante para los jóvenes, pero por otro lado puede ser un factor de riesgo si existen condiciones negativas de estas actividades o con quienes se realizan. Así el tiempo libre se ha convertido en la sociedad moderna en un verdadero dolor de cabeza. Los países industrializados han disminuido las jornadas de trabajo dejando de esta forma mayor tiempo disponible para el ocio. En nuestra sociedad, este fenómeno no presenta las mismas características, los problemas económicos por lo que atraviesa la inmensa mayoría de nuestra población han conducido a que los adultos cada día dediquen mayor cantidad de su tiempo a las actividades laborales y disminuyendo el tiempo de ocio

El tiempo libre se ha convertido en un problema para el análisis en una civilización en riesgo como la nuestra. ¿Qué hacer con el tiempo libre y para qué?, ¿Qué sentido darle a la gran cantidad de tiempo libre que disponen los niños?, ¿Cómo hacer que el ocio se convierta en un bien verdaderamente digno del niño?

El modo en que se disfruta del tiempo de ocio tiene mucho que ver con la salud física y mental y con las relaciones sociales. Las consecuencias de no utilizar de forma adecuada el tiempo de ocio pueden ser múltiples: excesiva implicación en videojuegos, móviles e Internet, y conductas de riesgo como tabaco, alcohol y otras drogas, violencia, accidentes, actividad sexual precoz e irresponsable.

Esta problemática está latente dentro de la ciudad de Loja específicamente en la Carrera de Cultura Física del Área Educativa de la Universidad Nacional de Loja donde es común ver a los estudiantes y adultos sentados por horas frente a una computadora y utilizando su celular.

Pero para ofrecer alternativas que sean atractivas para los estudiantes y la comunidad tenemos que conocer su realidad.

Una vez que cocemos cuales son los valores, las vivencias y las expectativas de estos educandos podemos buscar actividades que se adecuen a lo que ellos buscan y poder aportar con alternativas de solución para erradicar esta problemática.

Entonces a partir de los antecedentes revisados anteriormente la pregunta de investigación será:

¿COMO INCIDE LA TECNOLOGÍA EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7 PÁRALELOS ,“B”, DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, PERIODO 2013-2014, problema que me permitirá conocer más a fondo la realidad de la problemática planteada y de la cual se desprenden las siguientes sub preguntas.

- 1. ¿El uso excesivo de la tecnología incide en el mal uso del tiempo libre?**
- 2. ¿Cuál es el uso del tiempo libre de los jóvenes del módulo 7 paralelo B de la carrera de Cultura Física y Deportes de la Universidad Nacional de Loja?**

c. JUSTIFICACIÓN

Como futura docente de la Carrera de Cultura Física del Área de Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja me he planteado investigar el siguiente problema la tecnología y el mal uso del tiempo libre el mismo que tiene relación con las nuevas exigencias y necesidades que nos plantea la sociedad actual .Además este trabajo es un requisito indispensable para aprobar y lograr cumplir con los requisitos de mi profesión.

Considero también que es importante conocer y que los educandos conozcan cuales son las causas positivas y negativas de la tecnología y cuan trascendental es la utilización adecuada del tiempo de ocio en actividades productivas como la realización de actividad física la misma que les permitirá mejorar su calidad de vida, prevenir un sinnúmero de enfermedades y disfrutar correctamente del espacio dedicado al disfrute.

También quiero destacar el interés del presente trabajo investigativo, el mismo que me servirá para la acreditación del presente silabo y dar cumplimiento a las normas de la Visión ,Misión y Perfil de egreso expuesto por la Carrera de Cultura Física perteneciente al Área de Educación , el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja.

Por ello considero que este tema es factible, porque cuento con los conocimientos adecuados que he adquirido durante el proceso de enseñanza – aprendizaje impartidos en la Carrera de Educación Física que me permitirán desarrollar con éxito este trabajo investigativo con el cual aspiro contribuir con información viable y confiable para poder emitir criterios fundamentados los mismos que me permitan dar alternativas de solución y mejorar la calidad de vida no solo de los involucrados sino de la sociedad en general.

Este trabajo desde luego será de utilidad para las autoridades, docentes y estudiantes donde se va a desarrollar esta investigación que me servirá para conocer la realidad del problema y en conjunto con todos los actores aportar con soluciones que mejoren el buen uso de las tecnologías y del tiempo libre.

d. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

El objetivo general Crear un conjunto de acciones recreativas y deportivas para fomentar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 7, paralelos "B", de la carrera de Cultura Física de la universidad de Loja.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Explorar los fundamentos teóricos relacionados con la tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 8 paralelo b de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

- Diagnosticar como incide en la actualidad la tecnología y el uso del tiempo libre de los alumnos del módulo 8 paralelo d de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja.

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

CATEGORIA I

5.1 LA TECNOLOGÍA

- 1.1. Orígenes de la tecnología.
- 1.2 .Que es la tecnología.
- 1.3 .Definición de tecnología.
- 1.4 .El mal uso de la tecnología en la actualidad.
- 1.5 .Mal uso de la tecnología y sus efectos negativos sobre la salud.
- 1.6 .Contras de la tecnología.
- 1.7 .Que es el internet.
- 1.8 .Efectos del mal uso del internet.
- 1.9 .Que son las redes sociales.
- 1.10. Que es el celular.
- 1.11. Mal uso del celular.

CATEGORIA II

2. EL TIEMPO LIBRE

- 2.1. Historia e inicios del tiempo libre.
- 2.2. Definición del tiempo libre.
- 2.3. Importancia del tiempo libre.
- 2.4. Mal uso del tiempo libre.
- 2.5. Los jóvenes y el tiempo libre.
- 2.6. .Actividades que hacen los jóvenes en el tiempo libre.
- 2.7. Los jóvenes y la inactividad.
- 2.8 .Beneficios del buen uso del tiempo libre.

e. MARCO TEÓRICO

CATEGORIA I

1. LA TECNOLOGÍA

1.1. Orígenes de la tecnología

(Rammert: 2001), El origen de la tecnología data de la edad de piedra, cuando nuestros ancestros descubrieron la existencia en la naturaleza de una serie de piedras (sílex, cuarzo, obsidiana....) extraordinariamente duras las cuales podían moldear y afilar, este descubrimiento junto con la experiencia desarrollada para afilarlas, les permitió fabricar los primeros cuchillos, hachas y herramientas de corte las cuales les facilitaba las labores de caza asegurándose una ración de comida diaria.

Con el ejemplo anterior hemos visto como el ser humano transformó su entorno seleccionando una piedra y modificándola para crear una herramienta mediante su habilidad y conocimiento, permitiéndole cazar animales de una manera más rápida y efectiva.

Todos los objetos que nos rodea en nuestra vida diaria son productos de los diferentes avances tecnológicos que hemos desarrollado a lo largo de los siglos de nuestra existencia, hemos transformado recursos naturales para fabricar herramientas y máquinas que facilitan nuestras vidas así como satisfacer nuestra curiosidad y afán de superación, los ordenadores, tablets y smartphones, la locomotora, automóviles y aviones, la bombilla y el microchip, la llegada del hombre a la luna y la conquista del espacio son hitos históricos de nuestros últimos avances tecnológicos.

Es así como el conocimiento en la historia se abre paso desde la remota edad de piedra hasta la época moderna, obtiene logros tecnológicos que dan inicio a una nueva sociedad del conocimiento y la introducción de Internet, que por cierto, es aquí el punto de partida, donde se acuñan los conceptos de nuevas tecnologías. La inserción de las tecnologías en la escuela moderna aparece entre 1500 y 1650.

Estamos en un nuevo momento tecnológico, de aquí la importancia de estudiar lo que pasa con la utilización de la tecnología en el ámbito universitario. La tecnología podemos afirmar que siempre se ha visto vinculada a la educación en el proceso enseñanza aprendizaje y de esta manera existen diferentes etapas para estudiarla.

1.2 .Que es la tecnología

(Rammert: 2001)La tecnología es el conjunto de saberes, conocimientos, experiencias, habilidades y técnicas a través de las cuales nosotros los seres humanos cambiamos, transformamos y utilizamos nuestro entorno con el objetivo de crear herramientas, máquinas, productos y servicios que satisfagan nuestras necesidades y deseos.

1.3 .Definición de tecnología

(Rammert: 2001).La tecnología se define como el conjunto de herramientas hechas por el hombre, como los medios eficientes para un fin, o como el conjunto de artefactos materiales. Desde los tiempos de Aristóteles, la tecnología está constituida por cuatro elementos: el primero, es la materia o el material con el que se elabora el hecho técnico; el segundo, es la forma o el contorno que se le da; el tercero, es el fin o el uso para el cual es determinado; el cuarto, es la acción eficiente que el hombre constructor de herramientas le proporciona.

Desde luego, tenemos que la noción de tecnología implica lo técnico y como logos, término griego que significa ciencia o conocimiento, lo que implica en la filosofía antigua la concepción de una filosofía de la técnica con sus problemas básicos relacionados con los conceptos de trabajo, aplicación, transformación y eficacia o rendimiento.

1.4 .El mal uso de la tecnología en la actualidad

Becoña, E. (2006). Todos sabemos que al hablar de tecnología estamos ante un tema muy amplio. Hay toda una cantidad de aspectos que se pueden decir,

en especial de sus consecuencias. Hemos crecido escuchando sobre el impacto que trae la tecnología y enterándonos de infinitas historias, de sus efectos secundarios. Aquí nombraremos algunas de las posibles enfermedades y otras consecuencias que se generan al respecto.

Una de las más importantes consecuencias del uso excesivo de la tecnología es la adicción que se ocasiona a causa de los diferentes tipos de tecnología que existen y lo atractivos que se muestran. Un ejemplo sencillo de lo que es la adicción a la tecnología es estar continuamente utilizando los variados aparatos electrónicos que tenemos a nuestro alcance. Uno-mejor dicho, el más-común artefacto que causa la adicción es el celular o teléfono, éste lo podemos utilizar de diferentes maneras y nos puede facilitar la vida en diferentes aspectos. De hecho, el propósito principal de la tecnología es facilitarnos la vida pero el ser humano ha tomado ésta y la ha usado excesivamente, sin control alguno lo que nos causa la pérdida de sueño y el querer utilizarlo cada vez más.

Hoy en día el uso de la tecnología es indispensable, las ventajas y virtudes de la Web hacen que los menos interesados terminen contagiados por la red, ya que son muchas las utilidades que se brindan como el correo electrónico, Messenger, las redes sociales, el acceso de todo tipo de información para incorporar en las agendas digitales, celular, Portátiles, MP4, Pendrive, Blackberry, memorias, escáner, Video Cámara, Palm, reproductores de D.V.D., juegos, entre otras cosas.

Efectos negativos

Becoña, E. (2006). Vicios del lenguaje: El mal uso de la tecnología promueve formas incorrectas al escribir o hablar, algunas de estas formas adoptadas son: Escribir en doble sentido, emplear vocablos impropios, usar palabras extranjeras, hablar contra las reglas ordinarias de la gramática. Emplear palabras con significado distintos del que tienen.

Otros efectos relevantes son: La falta de comunicación entre parejas, padres, familia en general, falta de control personal consultar contenidos ilegales,

nocivos y falso, la adición a compras compulsivas por la Web, adicción a la búsqueda de información constante solo por internet, rebeldía en los jóvenes. Cambios de comportamiento humanos y las tendencias atacantes consecuentes del mal uso de las redes sociales, adicción, invalidez para poder parar de chatear, Depresión por no estar en el computador.

1.5 .Mal uso de la tecnología y sus efectos negativos sobre la salud

Castells, P. (2002). Cómo nunca habríamos visto hace unos 30 años atrás, hoy la mayoría de las personas cuentan con un móvil, un ordenador, conexión a internet y en algunos casos, otros dispositivos tecnológicos debido a la actividad laboral que llevan.

Si bien muchos avances tecnológicos colaboran con la salud y facilitan la vida diaria, el uso desmedido de estos elementos en el ámbito cotidiano, puede dar origen efectos negativos sobre el organismo que aún, no son considerados.

Por un lado, la utilización de auriculares y reproductores de MP3, produce un severo deterioro auditivo al utilizarlos de manera constante y a alto volumen, causando daños irreversibles en el oído que pueden provocar en los más jóvenes sorderas similares a las de los adultos mayores.

Asimismo, la permanencia frente a una pantalla no sólo es causa de la inactividad física que consecuentemente provoca aumento de peso y mayor riesgo de obesidad, sino que interfiere en el sueño de los adolescentes, pudiendo ser éste otro factor determinante del sobrepeso.

Además, dormir mal causa desánimo, cambios emocionales, menor rendimiento físico e intelectual. Incluso, genera un mayor estrés que puede ser el detonante de otras enfermedades.

Otro de los efectos indeseados del exceso de tecnología es la falta de concentración por centrarnos más en una pantalla, en un videojuego o cualquier otro entorno virtual que nos aleja del mundo real.

Los más conocidos por nosotros, pero no menos importantes, son los dolores musculares que causa el hecho de permanecer en una mala posición, por trabajar frente a un ordenador o con las manos constantemente en el teclado

1.6. Que es el internet

Bononato, L. B. (2005). "Suele decirse que Internet es un medio de comunicación, y ello es muy cierto. Sin embargo, Internet posee otras cualidades 'mediáticas', y por ello diremos que esa red es: un medio de comunicación, un medio de información, un medio de memorización, un medio de producción, un medio de comercio, un medio para el ocio y el entretenimiento y un medio de interacción".

Internet es la gran biblioteca virtual mundial, donde cualquier persona en cualquier parte del mundo puede acceder a este gigantesco archivo digital donde el conocimiento, el ocio y el mundo laboral convergen en un mismo espacio llamado Internet.

Internet representa el máximo exponente de la globalización, es un espacio donde podemos comprar, vender o compartir cualquier producto, servicio o información con cualquier persona y lugar del mundo, es decir internet es un lugar donde interactuamos globalmente.

Internet también se le conoce como red de redes o la gran red, debido a que su origen y filosofía se basan en interconectar computadores y ordenadores entre sí creando una gran telaraña de intercomunicación, dichas interconexiones se realizan mediante cable físico convencional, fibra óptica, red eléctrica, vía satélite.

Hoy en día Internet nos ha cambiado la vida en todos los aspectos, gracias a la red de red podemos leer las últimas noticias que ocurren en el mundo sin necesidad de esperar a que se editen los periódicos, podemos interactuar con nuestros amigos y conocidos gracias a las redes sociales, podemos comprar comida o vender acciones desde el sofá de nuestra casa con solo un clic, gracias a Internet podemos acceder a cualquier fuente didáctica que nos permita ampliar los conocimientos sobre alguna materia, Internet ha sido el

impulsor y promotor de un nuevo estilo de trabajo conocido como tele-trabajo ... un sinnúmero de ejemplos y razones han hecho que Internet cambie nuestros hábitos y estilos de vida modernos.

Pero no todo son ventajas para Internet, hoy en día es una realidad que numerosas personas de todo el mundo sufren adicción a la red, estando conectados 24 horas al día, ello ha propiciado la generación de una nueva adicción y enfermedad del siglo XXI. Las redes sociales han permitido conectar y comunicar a las personas de todo el mundo, pero también han propiciado la vulnerabilidad de la privacidad de las mismas, por otro lado los virus y ataques informáticos han encontrado en Internet el medio perfecto para propagarse y atacar a un amplio número de computadoras y ordenadores de todo el mundo. Por último un posible ataque o fallo global de todo Internet puede desencadenar un gran caos en todos los países desarrollados, dado a que gran parte de la seguridad y economía de dichos países están basados en Internet, de tal forma que se ha generado una gran dependencia muy peligrosa en caso de fallo de la gran red mundial.

1.7 .Efectos del mal uso del internet

Efectos positivos y negativos

(Dr. Mark Griffiths) No todos los cambios son positivos, también tenemos la desventaja de que los libros se están extinguiendo y esto no nos conviene pues en caso de que se vaya la luz u ocurra algún desastre natural nos quedamos sin la información que interesamos.

Beneficios	Perjuicios
Mejor información y documentación	Auto tratamiento

Conexión con grupos de apoyo o autoayuda	Alteración de la relación terapéutica
--	---------------------------------------

Ayuda profesional on-line 24 horas al día, 365 días.	Mala información, Intrusismo y publicidad engañosa
--	--

Facilidad y colaboración interprofesionales	Sobre información. Dispersión. Fomento del consumo
---	--

1.8 .Que son las redes sociales

(Dr. Paulo Henrique Martins) El término red, proviene del latín rete, y se utiliza para definir a una estructura que tiene un determinado patrón. Existen diversos tipos de redes: informáticas, eléctricas, sociales. Las redes sociales se podrían definir como estructuras en donde muchas personas mantienen diferentes tipos de relaciones amistosas, laborales, amorosas.

Por lo tanto hoy en día el término "red social " se llama así a los diferentes sitios o páginas de internet que ofrecen registrarse a las personas y contactarse con infinidad de individuos a fin de compartir contenidos, interactuar y crear comunidades sobre intereses similares: trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, entre otros.

5.1.9. Mal uso de las redes sociales

Casas, F. (2002). En estos tiempos, el uso de las redes sociales es algo con lo que la mayoría de nosotros está familiarizada. Si nos ponemos a observar con atención a las personas que se encuentran a nuestro alrededor, podremos darnos cuenta de que muchas están alejadas del mundo debido a que su atención se centra en actualizar su estado de Facebook, conseguir más "followers" en Twitter y otras cosas por el estilo.

En mi opinión, la relación entre las personas se deteriora cada vez más porque hemos ido cambiando las conversaciones cara a cara por los mensajes en Facebook, hemos hecho a un lado los ratos agradables en familia por conocer las nuevas tendencias que hay en Twitter o en cualquier otra red social.

Y eso no es todo, además de que las personas cada vez se van distanciando más entre sí, aquellos estudiantes que se sienten atraídos por las redes sociales hasta el punto de llegar a una obsesión, descuidan también su situación académica. Podemos ver las notas en el periódico en donde por medio de encuestas se da conocer que los jóvenes no pueden separarse de su teléfono celular y de su preciado Internet.

Están tan enfocados en lo que “fulanito” publica en su “muro” que no se dan cuenta de que tienen una vida y estudios fuera del mundo digital.

Antes las personas tenían sus prioridades bien definidas, sabían que es lo que querían y hacían, pero ahora aunque sepan lo que tienen que hacer hay algo que los atrae hacia la computadora o el celular: ver las imágenes graciosas en Facebook y escribirle a un famoso en Twitter, son cosas mucho más importantes que dedicarse a hacer la tarea o ir en busca de un trabajo.

Por otro lado, las personas no sólo se encuentran en peligro de aislarse del mundo y de lo que acontece a su alrededor, sino que también existe el riesgo de sufrir agresiones por medio de las redes sociales. Por todo lo anterior, debemos de tener presente que las redes sociales fueron hechas para ser usadas con moderación, es cierto que nos pueden traer muchos beneficios pero debemos tener cuidado para que aquellos inventos que fueron creados para comunicarnos, no sean los que nos alejen de convivir con otras personas.

1.10. Que es el celular

Casas, F. (2002). Los teléfonos móviles, llegaron para revolucionar la manera de comunicarse en la actualidad. Antiguamente, si uno necesitaba ubicar a una persona, pero esta no estaba cerca de uno de los tantos teléfonos de red fija, no lo podía hacer. O sea, si esta persona se encontraba en la calle, no había forma de ubicarlo, hasta que llegara a su casa u oficina. Aquello con los

teléfonos móviles, se acabó. Ya que por medio de los mismos, se puede ubicar a una persona, independiente de donde se encuentre, ya que son portátiles.

Los teléfonos móviles, funcionan por medio de redes, las cuales son compuestas por diversas antenas estáticas, posicionadas en distintas partes de cada ciudad y en todo el país; estas son receptoras y emisoras de las señales emitidas por los aparatos de telefonía móvil. A eso se le suma una central computacional de telefonía, la cual ubica y sincroniza cada llamada proveniente de estos teléfonos. Esta comunicación se puede llevar a cabo, entre teléfonos móviles o de estos hacia teléfonos de red fija (aquellos convencionales que existen en todas las casas).

Los teléfonos móviles son también conocidos como teléfonos celulares. Ya que las antenas receptoras y emisoras de las distintas señales, están dispuestas de manera, que parezcan verdaderas células, imitando lo que ocurre en los paneles de las abejas. Esto permite que la señal se amplifique y permite una mejor recepción, al igual que un mayor alcance de la señal de los teléfonos celulares.

Hoy en día, se utilizan señales de tipo digital, con lo que la recepción ha mejorado bastante. Al igual que el radio de alcance de las señales.

1.11. Crítica sobre el buen uso y el mal uso de los Celulares

¿Cuándo a un celular se le da un buen uso?

Se le da un buen uso, cuando este se utiliza adecuadamente. Ejemplo: cuando este se usa como medio de comunicación y te permite estar comunicado en cualquier momento, otros lo utilizan para almacenar información, el teléfono celular debe silenciarse en lugares como hospitales, en el cine o en reuniones, si está en una reunión y le cae una llamada debe de poner el celular en silenciador y no contestar delante de los asistentes.

Perjuicios del Celular:

Bofarull, I. (2002). Ahora hablemos sobre su mal uso: podríamos decir que es lo contrario del buen uso. Ejemplo: cuando un conductor le cae una llamada mientras conduce, al contestar la llamada le está dando un mal uso al celular y además pone en peligro su vida y las de las personas que van con él, otro mal uso que se le da al celular es cuando a los niños se le da un celular con acceso a internet es muy peligroso porque le da la facilidad de entrar con frecuencia a estos sitios y poner en peligro su vida con personas desconocidas.

CATEGORIA II

2. EL TIEMPO LIBRE

2.1. Historia e inicios del tiempo libre

(Zamora Fernández 2004) Los orígenes del concepto se remonta a la Grecia antigua en la cual los filósofos destinaban al tiempo libre a aquellas acciones que implicaban el reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

Por su parte, la civilización romana fue una gran cultivadora del tiempo libre y de la práctica de diversas actividades durante este tiempo. Las elites intelectuales usaban este tiempo para meditar y contemplar, similar a lo que sucedía con los filósofos griegos, mientras tanto, las personas ordinarias se divertían asistiendo a grandes espectáculos o descansando en lo que duraba ese tiempo.

Luego, con la difusión del cristianismo y de una moral cristiana muy cerrada, en la Edad Media, prácticamente las actividades recreativas no eran promovidas.

Entre los siglos XX y XXI ha habido una increíble expansión del llamado Tiempo Libre, lo cual ha provocado una magnífica diversificación a punto tal de distinguirse en diferentes categorías: nocturno, asociado a la noche y a todas aquellas actividades que se desarrollan durante la noche: bares, discos, espectáculos incluye los culturales y los deportivos, deportivo (supone la práctica de algún deporte).

El tiempo libre es un fenómeno social que surge de manera más clara en las sociedades industrializadas y su impacto es mayor en los últimos dos siglos, lo que permite advertir un retraso de la llegada al campo científico y académico.

Esta presentación se referirá sobre todo a las sociedades urbanas que se rigen por el sistema capitalista, así como a los países considerados en vías de desarrollo, que siguen el mismo modelo económico. Esto en una breve parte de la historia, pero posiblemente la más significativa para nuestra época.

Después de la segunda guerra mundial el confort transforma de manera determinante el modo de vida, las mejoras en el equipamiento doméstico, el contenido de la vida familiar su organización y ritmo.

La llegada de aparatos domésticos introduce el principio de la economía del tiempo en las tareas comunes y corrientes, como la preparación y cuidado de los alimentos o la limpieza y mantenimiento del hogar, gran parte de estas tareas asumidas en el cuadro familiar inician su transferencia al sector de la economía comercial como los alimentos preparados y la ropa confeccionada industrialmente.

De esta manera es como el ama de casa, se libera de un tiempo que anteriormente estaba destinado al trabajo doméstico y que al menos teóricamente pasa a formar parte del tiempo desocupado, al que llamaremos "libre", sin embargo es claro el hecho de que las madres ponen este tiempo liberado a disposición de la familia muy por encima de considerarlo un tiempo que pudieran consagrar a su persona o mucho menos a su desarrollo personal

2.2. Definición del tiempo libre

(Racionero 1983). Se conoce como Tiempo Libre a aquel tiempo que la gente le dedica a aquellas actividades que no corresponden a su trabajo formal ni a tareas domésticas esenciales. Su rasgo diferencial es que se trata de un tiempo recreativo el cual puede ser utilizado por "su titular" a discreción, es decir, a diferencia de lo que ocurre con aquel tiempo no libre en el cual la mayoría de las veces no se puede elegir el tiempo de realización, en este, la persona puede decidir cuántas horas destinarle.

Aunque, el tiempo libre, para algunos, también suele incluir la realización de algunas actividades que aunque no sean laborales pueden revestir algún tipo de obligatoriedad, como ser ir al médico, ir al supermercado, entre otras y que se las realiza en el llamado tiempo libre porque no se dispone de tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo.

Entonces, generalmente, las personas suelen utilizar este tiempo para descansar del trabajo, para llevar a cabo alguna actividad que les reporte recreación, entretenimiento o placer, o como recién indicábamos para hacer aquellas actividades que por falta de tiempo no pueden hacer mientras están en un día laborable.

2.3. Importancia del tiempo libre

(Racionero 1983) La vida de muchos de nosotros suele ser bastante Rutinaria, teniendo el comienzo de nuestro día el acompañamiento de una Confortable Ducha luego de pasar una buena cantidad de horas en el abrigo de nuestra cama, continuándose con la ingesta de un delicioso Desayuno Completo que nos brinde los nutrientes y energía para afrontar nuestro día y de allí partimos hacia el Ámbito Laboral o si todavía no estamos en edad de ello, hacia la Institución Educativa que nos está formando como futuros profesionales.

Es en estos momentos del día que mantenemos nuestra cabeza ocupada, sin dejar mucho lugar a las Actividades Recreativas que son las que realizamos sin obligación alguna, dejando aflorar nuestra Subjetividad y Gustos, para abrir paso a las acciones de lo que más nos gusta hacer, lo que puede suponer no solo estar Descansando o Relajándonos, sino que también pueden ser actividades que demanden un Esfuerzo Físico como puede ser la práctica de un deporte.

Estos momentos de nuestra vida cotidiana son conocidos genéricamente como Tiempo Libre, aunque también suele ser denominado Ocio, siendo una proporción relativamente pequeña en proporción a los momentos en los que Cumplimos Obligaciones, teniendo distinto grado de Responsabilidades estas

mismas y sin las cuales se nos pondría muy difícil la subsistencia, sobre todo en lo económico, si es que no tenemos trabajo alguno.

La cantidad de este tiempo que tengamos varía dependiendo a distintos factores, siendo por ejemplo la Edad del Sujeto un factor determinante recordando en el caso de que los más pequeños tienen menos obligaciones como también el entorno físico y social de donde nos estemos desempeñando, diferenciándose la cantidad de tiempo que tenemos disponible si somos Jefes de Familia en contraposición a quienes solo tienen en su dependencia a sí mismos.

2.4. Mal uso del tiempo libre

(Muñoz M. 1983,)La vida de muchos de nosotros suele ser bastante Rutinaria, teniendo el comienzo de nuestro día el acompañamiento de una Confortable Ducha luego de pasar una buena cantidad de horas en el abrigo de nuestra cama, continuándose con la ingesta de un delicioso Desayuno Completo que nos brinde los nutrientes y energía para afrontar nuestro día y de allí partimos hacia el Ámbito Laboral o si todavía no estamos en edad de ello, hacia la Institución Educativa que nos está formando como futuros profesionales.

Es en estos momentos del día que mantenemos nuestra cabeza ocupada, sin dejar mucho lugar a las Actividades Recreativas que son las que realizamos sin obligación alguna, dejando aflorar nuestra Subjetividad y Gustos, para abrir paso a las acciones de lo que más nos gusta hacer, lo que puede suponer no solo estar Descansando o Relajándonos, sino que también pueden ser actividades que demanden un Esfuerzo Físico como ser la práctica de un deporte.

Estos momentos de nuestra vida cotidiana son conocidos genéricamente como Tiempo Libre, aunque también suele ser denominado Ocio, siendo una proporción relativamente pequeña en proporción a los momentos en los que Cumplimos Obligaciones, teniendo distinto grado de Responsabilidades estas mismas y sin las cuales se nos pondría muy difícil la subsistencia, sobre todo en lo económico, si es que no tenemos trabajo alguno.

2.5. Los jóvenes y el tiempo libre

(Muñoz M. 1983). La utilización que los jóvenes hacen de su tiempo libre tiene una gran importancia en la formación de su personalidad y en la relación con su entorno y con las demás personas. Observando a qué dedican el tiempo libre los adolescentes podemos saber si éstos están en riesgo de establecer conductas y prácticas inapropiadas que puedan repercutir negativamente en su vida.

. Las vivencias que tienen los. El carácter grupal: La pertenencia a un grupo en su tiempo libre están de amigos y su identificación con ellos es muy relacionadas con la creación de la fundamental, hasta tal punto que el ocio se identidad del joven. Basa más en el hecho de estar con este grupo de amigos que en las actividades que realicen. Para ellos el tiempo libre y el ocio tienen una gran importancia y por regla. Alejamiento del mundo de los adultos: Que general estos se basan en dos se produce principalmente como un deseo de conceptos: reafirmar su autonomía. Por eso suelen buscar actividades propias y que no se identifiquen con sus mayores. Por estas razones, los adolescentes son muy proclives a imitar a sus iguales y a seguir las modas y usos que se establecen en la sociedad en general y especialmente en su grupo de amigos. Esta permeabilidad de los adolescentes hace que en ocasiones identifiquen ocio con consumismo y que si no tienen un buen entorno de amigos acaben gastando su tiempo libre en actividades poco recomendables.

2.6. .Actividades que hacen los jóvenes en el tiempo libre

(Muñoz M. 1983). Los jóvenes actuales no gozan de mucho tiempo libre entre semana, pero durante los fines de semana y los periodos vacacionales.

Las actividades más habituales que los jóvenes hacen en su tiempo libre son:

- Las actividades relacionadas con ir a bares o cafeterías, ir a discotecas o salir al cine son muy importantes para los jóvenes y, según parece, no las hacen menos por la crisis

- Salir de tiendas aparece como una actividad más frecuente entre las mujeres (81%) que entre los hombres (62%).

- La lectura se da más entre las mujeres que entre los hombres, si el 75% de las jóvenes lee, los jóvenes lectores son un 11% menos (en 2004 eran un 14% menos).

- Los juegos de ordenador y juegos electrónicos en general son una actividad más masculina, casi el 80% de los jóvenes dice jugar, hay un 20% menos de jugadoras.

- Se ha duplicado el porcentaje de jóvenes que usa el ordenador a diario: actualmente lo hace uno de cada dos jóvenes.

- Muchos jóvenes pasan su tiempo libre metido en redes sociales. La principal utilidad de las redes sociales para los jóvenes es “pasar el rato” (40%), seguido de hacer amigos (35%) y compartir información útil con otros (17%).

Después de leer las conclusiones de dicho informe, podemos observar que los jóvenes dedican casi todo su tiempo libre a salir con los amigos. Después, muchos de ellos leen, juegan a juegos de ordenador o juegos electrónicos, navegan por Internet o se conectan a las redes sociales.

2.7. Los jóvenes y la inactividad

Debemos evitar que se establezca una relación entre tiempo libre e inactividad.

Es importante que los adolescentes tengan alguna afición o algún hobby y que no identifiquen el tiempo de ocio con no tener nada que hacer.

El estar horas y horas tumbado viendo la televisión sólo aportará desencanto y aburrimiento al adolescente.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tiempo libre también es un momento para descansar, tampoco es bueno el otro extremo y no debemos buscarle a nuestros hijos un gran número de actividades extraescolares, que lo

único que conseguirán será añadir más estrés al producido por su actividad académica.

5.2.8 .Beneficios del buen uso del tiempo libre

Beneficios que aporta el ocio sobre la salud física:

- mejora de la capacidad cardiorrespiratoria.
- desarrolla la psicomotricidad.
- potencia la fuerza.
- refuerza la estructura ósea.
- evita la obesidad.

El ocio es una experiencia positiva llena de sentimientos y emociones agradables que provocan el buen humor y sentimientos placenteros, como la risa.

- Nos ayuda a combatir las situaciones cotidianas como el estrés y el cansancio.
- cuando una persona pertenece a algún grupo, ésta se ve valorada por ellos y le proporciona seguridad.
- -Al adquirir conocimientos nuevos para desarrollar alguna actividad de ocio.
- -A través de la realidad publica de algunas formas de ocio.

HIPÓTESIS

La falta de actividades recreativas y deportivas incide en el mal uso de la tecnología en los alumnos del módulo 7 paralelos "a", "b", de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, periodo 2013-2014.

f. METODOLOGÍA

Los siguientes procedimientos, métodos y técnicas utilizadas para el desarrollo del presente trabajo investigativo son los que he considerado adecuados como investigadora.

Quiero hacer énfasis en cuanto a la importancia de los métodos y recursos necesarios los cuales me permiten seguir con la investigación que me que planteado analizar.

Por ello partiré con el uso de los siguientes métodos:

Método deductivo.- proceso de conocimientos que se inician con la observación de fenómenos generales con el propósito de señalar las verdades particulares contenidas explícitamente en la situación general.

El empleo de este método me permite conocer cómo afecta la tecnología en el mal uso del tiempo libre en los estudiantes de la institución a la cual va dirigida la investigación.

Método Científico.- es un proceso destinado a explicar fenómenos, establecer relaciones entre los hechos y enunciar leyes que expliquen los fenómenos físicos del mundo y permite obtener conocimientos útiles para el hombre.

Este método me permite obtener conocimientos teórico-científicos que me sirvieron para enriquecer mi marco teórico y el descubrimiento de las causas y efectos del problema investigado.

Método Descriptivo.- Este método tiene como principal objetivo describir sistemáticamente hechos y características de una población.

Este método me sirvió de apoyo para recoger información, identificar múltiples problemas que surgen del tema de investigación este también me permitirá procesar la información de campo y tabulación de datos y poder interpretar la realidad de la información recogida a través de la aplicación de las encuestas.

El método descriptivo, se utiliza a la par con el método estadístico, este método me ayudará con el análisis y representación numérica de la investigación e información de campo, y la representación estadística previa tabulación de datos mediante representaciones graficas porcentuales.

Método Bibliográfico.- Es el sistema que se sigue para obtener información contenida en documentos. Es el conjunto de técnicas y estrategias que se emplean para localizar, identificar acceder aquellos documentos que contienen la información pertinente para la investigación.

Este método lo utilice al momento de obtener las fuentes de consulta y bibliografía durante todo el proceso investigativo.

Durante la obtención y recopilación de la información en el proceso investigativo, se considera necesario el empleo de las siguientes técnicas:

Observación directa. Es un elemento fundamental en todo proceso investigativo, en el que me apoye para obtener el mayor número de datos, tomar información verídica para luego analizarla y poder utilizarla adecuadamente.

La entrevista. Es un proceso que me permitirá obtener información del entrevistado de forma directa y su objetivo es conseguir datos importantes que me servirán para este proceso investigativo.

Esta permitirá el acercamiento hacia las autoridades de la institución que brindaran información valiosa sobre el tema de investigación.

La encuesta. Me permitirá obtener información importantísima de las personas directamente involucradas en este proceso investigativo información sobre las causa y efectos de la tecnología y el mal uso del tiempo libre es este caso los estudiantes de la carrera de Cultura Física, del Módulo 7, Paralelos "A" y "B" de la Universidad Nacional de Loja.

POBLACIÓN Y MUESTRA

La Carrera de Cultura Física es una Unidad Académica de la Universidad Nacional de Loja y la población es muy amplia detallare la muestra que intervendrá es el Séptimos Módulos paralelo "B".

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA	MODULOS	PARALELOS	MAESTROS	SEXO		MUESTRA 100%
				HOMBRES	MUJERES	
CARRERA DE CULTURA FÍSICA	SÉPTIMO	"B"	3	25	4	29
TOTAL			3	25	4	32

Fuente: Universidad Nacional de Loja Carrera Cultura Física
Elaboración: El investigador Lilia Ojeda

La investigación será de manera cuanti-cualitativa y se utilizara un modelo estadístico, es decir utilizare la siguiente formula:

$$r = \frac{N\epsilon xy - (\epsilon x)(\epsilon y)}{\sqrt{[N\epsilon x^2 - (\epsilon x)^2][N\epsilon y^2 - (\epsilon y)^2]}}$$

La misma que será utilizada para la valoración de la efectividad de la alternativa, así como para comprobar las hipótesis de trabajo y el logro de objetivos.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	AÑO 2013 – 2014																												
	SEPTIEMBRE		OCTUBRE			NOVIEMBRE			DICIEMBRE			ENERO		FEBRERO		MARZO		ABRIL		MAYO		JUNIO		JULIO					
Observación Científica		x	x																										
Tema			X																										
Problema			X	x	x																								
Justificación						x	x																						
Objetivos							x	X																					
Marco teórico									x	x	x	x																	
Metodología										X	x																		
Recursos Humanos, Materiales, financiamiento, presupuesto, cronograma											x	x																	
Socialización proyecto												x																	
Aprobación del proyecto													x	x															
Recolección de información															x	x													
Redacción del primer borrador de tesis																		x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Revisión del director de tesis																								x	x				
Designación del tribunal del jurado																									x	x			
Sustentación pública																										x	x	x	X

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

DETALLE	VALOR
Internet	\$10
Impresiones	\$20
Material de Oficina	\$10
Resma de papel	\$5
Transporte	\$20
Alimentación	\$20
Imprevistos	\$10

El presente trabajo será financiado específicamente por la autora.

RECURSOS

Durante el proceso y desarrollo de la presente investigación se utilizara los siguientes recursos:

RECURSOS INSTITUCIONALES

Universidad Nacional de Loja
Área de la Educación el Arte y la Comunicación
Biblioteca de la Institución

RECURSOS HUMANOS

Asesora: Rosa Álvarez
Investigadora: Lilia Ojeda
Módulos: Séptimos
Paralelos: A y B

RECURSOS MATERIALES

Computadora
Memory Flash
Cámara Fotográfica
Libros
Internet
Bibliotecas Públicas y Privadas
Impresiones

i. BIBLIOGRAFÍA

Abrahan, Pain¿Recrear o Educar? -Coquena grupo editor S.R.L.-1994

Adès, J y Lejoyeux, M. (2003). Las nuevas adicciones. Barcelona: Kairós.

Albero, M (2002). Adolescentes e Internet. Mitos y realidades de la sociedad de la información (en red). Disponible en: <http://www.ehu.es/zerlzerl3/adolescentes13.htm>.

Alonso, J y Román, J.M (2003). Educación familiar y auto concepto en niños pequeños. Madrid: Pirámide.

Amorós, P., Buscarais, M.R y Casas, F. (2002). La influencia de les technologies de la informació i comunicació en la vida dels nois de 12 a 16 anys. Informe 2002. Barcelona: Institut d'Infància i Mon Urbà. Observatorio de la Infancia y la Familia..

Bally, Gustav El juego como expresión de Libertad -Fondo de cultura

Bandura,A. y Walters, R. H. (a974). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza Editorial..

Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Becoña, E. (2006). Adicción a nuevas tecnologías. La Coruña. Nova Galicia Edicions.

Beltramino, Alejandro “La recreación y vos” –Ediciones Quovadis-Córdoba, Argentina. 2004.

Bofarull, I. y Castells, P. (2002). Enganchados a las pantallas. Baelona: Planeta.

Bononato, L. B. (2005). Adicciones y nuevas tecnologías. Proyecto Hombre, 55, 17-22.

Boullón, Molina y Rodríguez Word “Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico prácticos”. México, editorial Trillas, 1984.

Calafat, A, Juan, M,. Becoña, E,. Fernandez, C,. Gil, E,. Palmer, A,. Sureda, P y Torres, M. A. (2000). Salir de marcha y consumo de drogas. Madrid: Plan Nacional sobre Drogas.

Calafat, A., Juan, M., Becoña, E., Fernandez, C. y Gil, E. (2004). La diversión sin drogas: utopía y realidad. Palma de Mallorca: Irefrea.

Castellana, M., Sanchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Graner, C. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28, 196-204.

Castellana, M. (2005). El adolescente y sus personas significativas. *ROL.Enfermería*, 28, 18-29.

Castells, P. y Bofarull, I. (2002). *Enganchados a las pantallas: televisión, videojuegos, Internet y móviles*. Barcelona: Planeta.

Colectivo de Autoras "Tiempo Libre y Personalidad"-Editorial de Ciencias

Defensor del Menor (2007). *Por un uso responsable de las Nuevas Tecnologías*. Madrid: Defensor del Menor.

Echeburúa, E. y Amor, P.J. (2001). ¿Adicción a Internet o adictos en Internet?. Barcelona: Ars Médica.

Echeburúa, E., Corral, P. y Amor, P.J. (2005). El reto de las nuevas adicciones: objetivos terapéuticos y vías de intervención. *Psicología Conductual*, 13, 511-525

Estallo, J.A. (1994). Videojuegos, personalidad y conducta. *Psichotema*. 6.2.181-190.

García del Castillo, J., Perol, C., Nieto, N. y Lledó, A. (2008). Uso y abuso de Internet en Jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20, 131-142.

Gerlero, Julia "¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? (Aportes para el estudio de

Gracia Blanco, M., Vigo Anglada, M., Fernández Pérez, M. J. y Marcó Arbones, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de Psicología*, 18, 273-292.

La recreación"-EdUCo-Neuquén, Argentina. 2005.

Lara F, Fuentes M, De la Fuente R, Pérez F, Garrote G, Rodríguez MV. Uso y abuso de las TIC en la población escolarizada burgalesa 10-18 años relación con otras variables psicosociales. Burgos; VB: 2009.

Moreno, Inés "Todos Tenemos Tiempo" -Ediciones Humanistas

Munne, Frederic "Psicología del tiempo libre" -Ediciones Trillas-México 1989.

Pérez F, Martín I. Nuevas adicciones ¿adicciones nuevas? Guadalajara. Intermedio Ediciones: 2007.

Salvatore, Cosmes "Tiempo Libre, Tiempo Liberado" Sociales.-La Habana1982-
Unióneditorial-España.1970.

Waichman, Pablo "Tiempo Libre y Recreación, un desafío pedagógico"

Zamora Fernández, Rolando "TIEMPO LIBRE: El largo de cursar de un Ziperovich,
Andres"Turismo y recreación" -Editorial Trillas-2004.

ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Como estudiante de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, basándome en la problemática de estudio **“LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7, PARALELOS “A”, “B”, DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA , PERIODO 2013”**. He creído conveniente realizar la siguiente encuesta, la misma que contiene preguntas que me ayudaran a obtener información de mucha utilidad para dar cumplimiento a los objetivos propuesto.

Desde ya le agradezco por su colaboración:

- Lea las preguntas detenidamente antes de responder
- Marque con un visto las respuestas que usted crea conveniente
- Responda todas las preguntas con honestidad

ENCUESTA ESTUDIANTES

DATOS INFORMATIVOS:

Nombres

y

Apellidos:

Edad: _____

Sexo: _____

Ocupación: _____

1. ¿Puede decir que tecnologías usas de la siguiente lista?

- 1 Móvil
- 2 Cámaras digitales
- 3 Reproductor MP3
- 4 Internet

- 5 Otros

2. ¿Utilizas con frecuencia el internet

- 1 Todos los días
- 2 Dos o tres veces por semana
- 3 Una vez al mes

- 4 Nunca

3. ¿A tu criterio crees que el uso excesivo de la tecnología es bueno o malo

- 1 Si
- 2 No

POR QUE _____

4. ¿Cómo empleas tu tiempo libre

- 1 Paso mi tiempo libre en casa
- 2 Paso mi tiempo libre con mis amigos
- 3 Paso mi tiempo libre en practicar deportes

- 4 Paso mi tiempo libre en internet

5. ¿Qué haces con tu tiempo libre

- 1 Ver televisión o películas
- 2 Jugar videojuegos
- 3 En el chat ,frente al computador

6, ¿Pasas tu tiempo libre en la práctica de deportes

- 1 Si
- 2 No
PORQUE_____

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN ARTE Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Como estudiante de la carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja, con el propósito de conocer sobre la presente temática, **LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS ALUMNOS DEL MÓDULO 7, PARALELOS "A", "B", DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA , PERIODO 2013-2014,** investigación que me servirá para la tesis de grado, la información que usted brinde me permitirá ayudar a solucionar los problemas relacionado con este objeto de estudio; requiero la colaboración de usted dando contestación a las siguientes preguntas.

Desde ya le agradezco por su colaboración:

- Lea las preguntas detenidamente antes de responder
- Marque con una X las respuestas que usted crea conveniente
- Responda todas las preguntas con honestidad

CUESTIONARIO DE ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

DATOS INFORMATIVOS:

1 ¿ERES HOMBRE O MUJER?

HOMBRE

MUJER

2. ¿CUÁNTOS AÑOS TIENES?

.....

3. ¿CÚANTOS ORDENADORES TIENE TU FAMILIA?

- Ninguno
- Uno
- dos

4. ¿CÚANTAS HORAS AL DÍA SUELES DEDICAR ENTRE SEMANA AL USO DE LAS SIGUIENTES TECNOLOGÍAS?

	Ninguno	Menos de 1 hora	Entre 1-3 horas	Entre 3-6 horas	Más de 6 horas
Internet		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Videojuegos		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Teléfono móvil		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

5. ¿CÚANTAS HORAS AL DÍA SUELES DEDICAR LOS FINES DE SEMANA AL USO DE LAS SIGUIENTES TECNOLOGÍAS?

	Ninguno	Menos de 1 hora	Entre 1-3 horas	Entre 3-6 horas	Más de 6 horas
Internet		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Videojuegos		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
Teléfono móvil		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

ADICCIÓN AL INTERNET

6. ¿POR FAVOR RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS USANDO ESTA ESCALA

<p>Las opciones de respuesta para cada frase son:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nunca o rara vez 2. A veces 3. Con frecuencia 4. Muy a menudo 5. Siempre 					
1. ¿Con qué frecuencia estas conectado a internet más tiempo del que te habías propuesto?					
2. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que tienes que hacer en casa para pasar más tiempo conectado?					
3. ¿Con qué frecuencia preferirías estar conectado a Internet a estar en intimidad con tu pareja?					
4. ¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con personas que utilizan Internet?					
5. ¿Con qué frecuencia los que comparten tu vida se quejan del tiempo que pasas conectado a Internet?					
6. ¿Con qué frecuencia compruebas tu e-mail o entras a Facebook o Twitter antes de hacer otras cosas que tienes que hacer?					
7. ¿Con qué frecuencia tu rendimiento en los estudios se ven afectados por el uso de Internet?					
8. ¿Con qué frecuencia contestas de forma defensiva o mantienes en secreto las actividades que realizas en Internet?					
9. ¿Con qué frecuencia Internet te ayuda a evadir, a bloquear pensamientos sobre tu vida que te intranquilizan?					

10. ¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño por estar conectado?					
11. ¿Con qué frecuencia has intentado reducir el tiempo de estar conectado y no lo has conseguido?					
12. ¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado que salir con tus amigos?					

EL TIEMPO LIBRE

7. ¿POR FAVOR RESPONDE A LAS SIGUIENTES AFIRMACIONES?

En la última semana Las opciones para cada respuesta son: 1. Nada 2. Un poco 3. Moderadamente 4. Mucho 5. Muchísimo					
Has pasado tiempo con tus amigo?					
Te has divertido con tus amigos?					
Tú y tus amigos/as se han ayudado los unos a los otros?					
Has podido confiar en tus amigos?					

APLICACIÓN DE LAS ENCUESTAS



APLICACIÓN DE LA PROPUESTA









ÍNDICE

CARÁTULA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO.....	vii
MAPA GEOGRÁFICO DEL CANTÓN LOJA.....	viii
CROQUIS DEL SITIO INVESTIGADO.....	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO.....	1
ABSTRACT	3
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	7
LA TECNOLOGÍA.....	7
Inicios de la Tecnología.	8
Importancia de la Tecnología.	8
Beneficios del uso de la tecnología en la actualidad.....	10
El mal uso de la tecnología en la actualidad.....	11
Mal uso de la tecnología y sus efectos negativos sobre la salud.....	12
Mal uso de la tecnología y sus efectos psicológicos negativos.....	13
La disminución de habilidades de escritura.	13

La falta de interactividad física.	14
El internet	14
Importancia del Internet.	15
Beneficios del Internet.....	18
Efectos del mal uso del internet	19
Estado Actual.....	23
Telefonía Móvil.....	27
Importancia del Celular.	29
Beneficios del celular.	30
El mal uso del celular.	31
Los Videojuegos	33
Efectos de los videojuegos.	33
EL TIEMPO LIBRE	34
Importancia del tiempo libre.....	35
Mal uso del tiempo libre.	37
Los jóvenes y el tiempo libre	37
Actividades que hacen los jóvenes en el tiempo libre.....	39
Los jóvenes y la inactividad.....	40
Beneficios del buen uso del tiempo libre.	40
Tiempo libre disponible para actividades de ocio.	41
Actividad física y deporte.	41
Necesidades percibidas en relación a los recursos de ocio.	42
Con el abuso de tecnologías.	42
e. MATERIALES Y MÉTODOS	44
Tipo de Enfoque.....	44
Tipo de estudio.....	44

Tipo De diseño:.....	45
Metodología de la Investigación	45
Método Descriptivo	45
Método analítico –sintético	46
Modelo Estadístico	46
Científico.....	46
Bibliográfico.....	47
Heurístico	47
Fases de la investigación:.....	47
Técnicas e Instrumentos	48
La encuesta.....	48
f. RESULTADOS	50
g. DISCUSIÓN	67
h. CONCLUSIONES.....	71
i. RECOMENDACIONES.....	72
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	73
j. BIBLIOGRAFÍA.....	94
k. ANEXOS	100
PROYECTO DE TESIS.....	100
a. TEMA.....	101
b. PROBLEMÁTICA	102
c. JUSTIFICACIÓN.....	108
d. OBJETIVOS.....	109
e. MARCO TEÓRICO.....	111
f. METODOLOGÍA.....	127
g. CRONOGRAMA	130

h.	PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	131
i.	BIBLIOGRAFÍA.....	133
	ANEXOS.....	136
	ÍNDICE.....	148