

REVISIÓN

LA TECNOLOGÍA Y EL USO DEL TIEMPO LIBRE

Technology and using of the over time

M. Sc. Lilia Margarita Ojeda-Cabrera, lilia.ojeda@unl.edu.ec,
M. Sc. Johnny Héctor Sánchez-Landin, johectors@unl.edu.ec
M. Sc. Luis Rafael Valverde Jumbo, valverdeluis@unl.edu.ec
M. Sc. Edwin Geovanny Ochoa-Granda, gochoa@unl.edu.ec
M. Sc. Ramiro Andrés Correa-Contento, acorreac@unl.edu.ec

Universidad de Lojas. Ecuador

Recibido: 10/09/2016- Aceptado: 11/10/2017

RESUMEN

El presente trabajo: la tecnología y el uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 8, paralelo, "b", de la carrera de Educación Física de la Universidad Nacional de Loja, 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,. El objetivo general fue crear un conjunto de acciones recreativas y deportivas para fomentar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 8, paralelos, "B", de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja. El tipo de estudio es cualitativo, 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.

Palabras claves: Educación física, acciones recreativas, tiempo libre.

ABSTRACT

This work la technology and use of free time students in module 8 parallel," b" race national physical education college Loja, and 2013-2014. This problem detected was initiated from its object of study referred to as the technology affects the use of free time, We all know that when talking about technology this is a broad topic. There are a number of aspects that can be said, especially its consequences. Los results not properly use leisure time can be multiple: excessive involvement in video games, phones and the Internet, and risky 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 encourage good use of free time among students of Module 8, parallel, " B" Race of Physical Culture, National University of Loja. For the investigation of this problem appropriate methods and techniques that allowed the hypothesis, obtaining ASILA following conclusion, With sports and recreational activities could contribute to the good use of free time in the young module Seventh Race of Education were used Physical parallel and B to avoid excessive use of technology.

Key words: Physical education, recreative actions, ober time.

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. El tiempo que los jóvenes dedican a los medios ha ido cambiado históricamente. Mientras que en la década de los treinta, en Estados Unidos se les dedicaban cerca de diez horas por semana a la radio y el cine, ya en los años setenta los niños en edad de asistir a la escuela veían 2,3 horas de televisión por día; en la época de los noventa, los niños de 8 a 18 años estaban expuestos a los medios 7 horas 29 minutos por día; llegando al inicio del nuevo siglo a sumar 10 horas 45 minutos por día (Real Academia Española 2011).

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.

a. Revisión de la literatura

La tecnología

Para muchos autores la tecnología es un conjunto de saberes, conocimientos, experiencias, habilidades y técnicas a través de las cuales 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.

Según Cantero Fernández, Javier, López Muñoz, Miguel A. (2003) afirma:

La tecnología 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.

Dirección Nacional. INDER (2003) 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"

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. Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (2003). Afirman:

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. Alberro, M (2002). 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.

Amorós, P., Buscarais, M.R y Casas, F. (2002). Afirman: 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.

Amorós, P., Buscarais, M.R y Casas, F. (2002). 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)

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.

Castells, P. y Bofarull, I. (2002). 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.

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.

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

Beltramino, Alejandro (2004) 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;

- 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.

Boullón, Molina y Rodríguez (1984) 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.

Métodos.

Se realizó un estudio cuantitativo con un tiempo de duración de 5 meses, dirigido a determinar las causas que influyen en la **tecnología y el uso del tiempo libre**. Es cualitativo, porque se describen las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. 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. Estas fueron:

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 8 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: 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

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

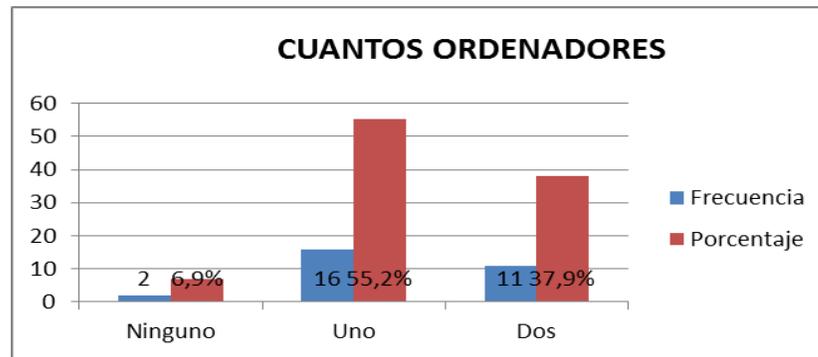
4ta. Fase: valoración final de resultados. Una vez aplicada la propuesta alternativa: Talleres sobre el uso del tiempo libre y a actividades recreativas y deportivas para mejorar el buen uso del tiempo libre

La muestra utilizada fue de un grupo estaba conformado por 29 alumnos, de ambos sexo, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja la edad promedio es de 20 años y cursaban el 8vo Modulo.

Resultados

¿Cuántos ordenadores tienen tu familia?

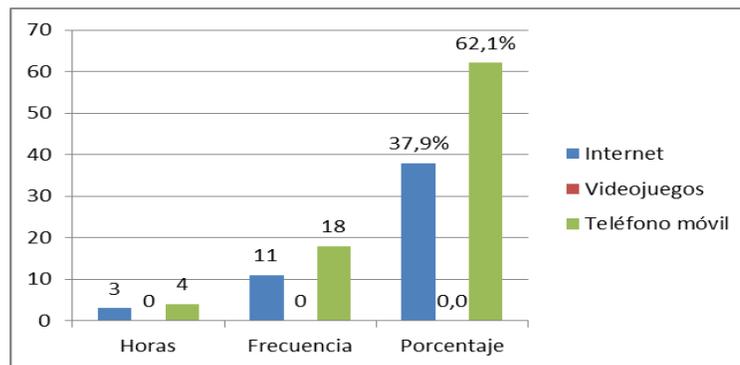
GRAFICO N°1



En esta pregunta dos encuestados que corresponde al 6,9%, dicen que no tienen computador en casa, mientras que el 16 restante señalan que cuentan con un computador lo que equivale al 55.2%, y 11 de los encuestados señalan que cuentan con dos computadores, lo que corresponde al 37.9%.

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

CUADRO N°3

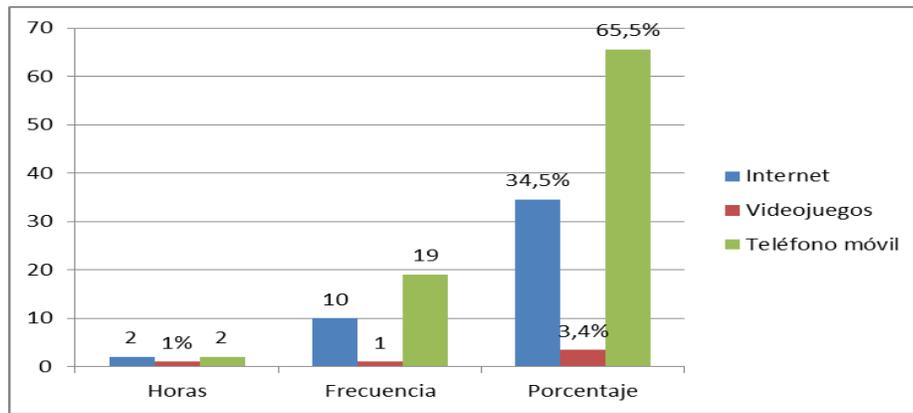


Fuente: Encuesta a los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la UNL

En esta interrogante podemos decir que 18 encuestados que corresponde al 62.1% ,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 37.9 %, por lo tanto podemos evidenciar que los estudiantes universitarios dedican 7 horas diarias por semana al uso de estas tecnologías.

¿Cuántas horas al día sueles dedicar los fines de semana al uso de las siguientes tecnología?- grafico.

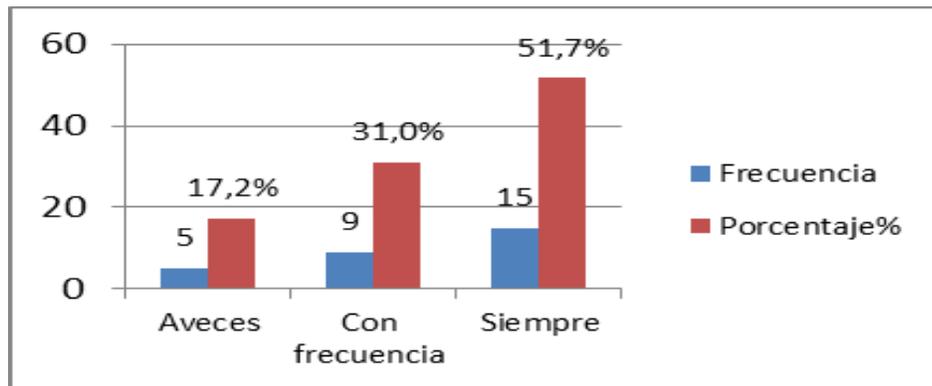
La tecnología y el uso del tiempo libre



En esta pregunta 19 encuestados indican que dedican 2 horas diarias los fines de semana al uso del teléfono móvil lo que equivale al 65.5%, mientras que 10 estudiantes manifiestan que dedican igual 2 horas diarias los fines de semana al uso del internet lo q corresponde al 34.5% y una cantidad mínima, señala q dedica una hora los fines de semana a jugar videogames. Lo que nos arroja q dedican 5 horas diarias los fines de semana al uso de estas tecnologías.

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

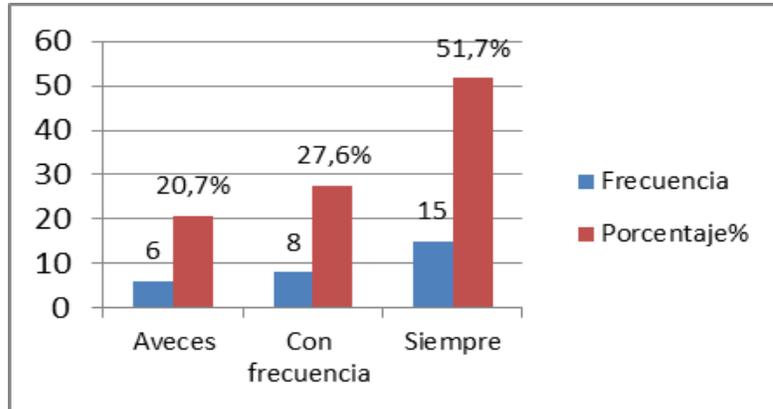
GRAFICO N°7



En esta pregunta observamos que 15 encuestados manifiestan que siempre entran al fecebok y al correo electronica lo que corresponde al 51.7%, mientras que 9 estudiantes dicen que lo hacen con frecuencia lo que equivale al 31.0% y 5 encuestados a veces lo

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

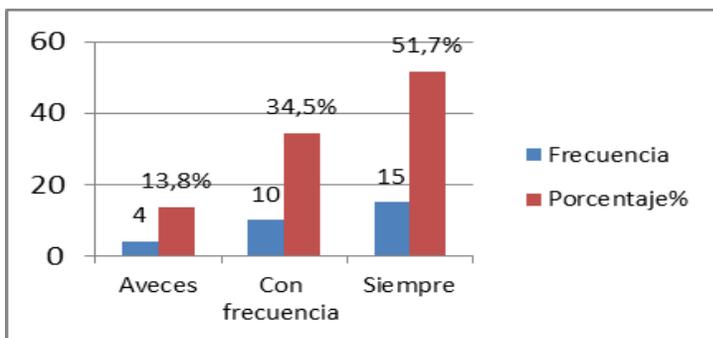
GRAFICO N° 8



En esta pregunta 15 encuestados dicen que siempre pierden horas de sueño por estar conectados , lo que corresponde al 51.7%, mientras que 8 estudiantes lo hacen con frecuencia lo que equivale al 27.6 % y el resto que son 6 estudiantes lo hacen a veces que es el 20.7%.

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

GRAFICO N° 9



Fuente:

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

En esta pregunta 15 encuestados señalan que siempre prefieren estar conectados que salir con los amigos lo que corresponde al 51.7%, y 10 de ellos lo hacen con frecuencia lo que equivale al 34.5%, y una mínima parte lo hace a veces que es el 13.8%

Discusión

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, 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. 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. En esta realidad el presente artículo científico trata de difundir la propuesta de una alternativa; conjunto de acciones recreativas y deportivas para mejorar el buen uso del tiempo libre en los alumnos del módulo 8 paralelo b de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Nacional de Loja periodo 2013-2014. El método consiste en la participación activa del estudiante, en este tipo de actividad.

Durante la investigación se pudo constatar en los resultados de la aplicación de la alternativa, los avances significativos y la disminución del uso de la tecnología como es la Internet, el correo electrónico, el móvil, los videos juegos entre otros, así como se logró crear un nivel de conciencia e interpretación de los efectos negativos para la salud, de dedicar horas prolongadas sentado frente a la computadora y desarrollar como un vicio esta posición abusiva que en muchos caso provocas daños y enfermedades en los jóvenes.

CONCLUSIONES

Se diagnosticó el estado actual del uso de la tecnología del grupo B, de Cultura Física, aplicándose el diseño pre – experimental el cual permitió realizar un pre - test inicial, que nos llevo a elaborar una alternativa y además se realizo un pos-test, para evaluar el impacto de la misma. Se elaboró una alternativa luego de detectar las principales deficiencias presentadas con respecto al uso de las tecnologías por parte de los estudiantes de la carrera de Cultura Física, la cual produjo un gran impacto en los mismos.

Se aplicó y validó la alternativa propuesta relacionado con el uso de las tecnologías en los estudiantes de la Carrera de Cultura Física, la misma contribuyo a crear conciencias en cada alumnos y la necesidad de disminuir la utilización de la computadora para enviar correos, de los juegos o ideos electrónicos, así como la utilización del móvil, lo cual quedo demostrados en los

análisis de los resultados que se muestran en la tesis, como conjunto de consideraciones generales dirigidas a mejorar la ocupación del tiempo libre y evitar que los estudiantes universitarios pasen inactivos y sentados frente a un ordenador y crear conciencia del mal uso de las tecnologías y su gran impacto en el mal uso del tiempo libre.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Camerino, O. y Castañer. (1988) *1001 Ejercicios y juegos de recreación*. Barcelona, Paidotibo.
2. Cantero Fernández, Javier, Lopez Muñoz, Miguel A. (2003) *Opciones recreativas y calidad de vida*. 13 p.
3. Dirección Nacional. INDER (2003) *Manual de Recreación*. 56 p.
4. Pérez Sánchez, Aldo y colaboradores (2003). *Recreación: fundamentos teórico-metodológicos*. ISCF “Manuel Fajardo”. 177
5. 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>.
6. 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..
7. Becoña, E. (2006). Adicción a nuevas tecnologías. La Coruña. Nova Galicia Edicions.
8. Beltramino, Alejandro “La recreación y vos” –Ediciones Quovadis-Córdoba, Argentina. 2004.
9. Boullón, Molina y Rodríguez Word “Un nuevo tiempo libre. Tres enfoques teórico prácticos”. México, editorial Trillas, 1984.
10. Cantero Fernández, Javier, López Muñoz, Miguel A. (2003) *Opciones recreativas y calidad de vida*. 13 p.
11. 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.
12. Castells, P. y Bofarull, I. (2002). Enganchados a las pantallas: televisión, videojuegos, Internet y móviles. Barcelona: Planeta.
13. Munne, Frederic “Psicología del tiempo libre” -Ediciones Trillas-México 1989.

14. 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.
15. Real Academia Española, 2014 Política de privacidad - Política de cookies - Aviso legal - Accesibilidad - Ayuda - Contacto Felipe IV, 4 - 28014 Madrid -