



Documento para la entrega del proyecto de investigación
Bitácora 7





**Proyecto Enjambre -
FOCIEP Norte de Santander
Noviembre 19 de 2015**

¿Cómo mejorar el uso del tiempo libre en las estudiantes?

APRENDER A PENSAR: INVESTIGADORA'S

**Investigadores:
Leidy Vanesa Espitia Cruz**

**Co Investigadores:
Rosalba Carrillo González**

Colegio Técnico La Presentación-Pamplona



RESUMEN

El grupo Aprender a Pensar: Investigadora's emprendió a través del proyecto de investigación la búsqueda de estrategias de concienciación a las estudiantes para mejorar el uso de su tiempo libre en las redes sociales. En el trayecto de Exploración se realizó el abordaje de la pregunta de investigación a partir de las preguntas problema que fueron identificadas en la investigación del año anterior desde el Proyecto Institucional CreSer por las estudiantes en los comités de aula. Después del análisis realizado a la pregunta elegida por sugerencia recibida en la Primera Feria Municipal de Enjambre se reformuló la pregunta y se hizo la selección de los cursos Sexto B, Octavo A y Décimo C como cursos piloto por conjuntos de grado de acuerdo a un rango de edades e intereses específicos.

En el trayecto de Indagación se realizaron conversatorios y encuentros para socializar los aportes y avances de las tareas de acuerdo a los roles asignados a las integrantes del grupo para reconocer las etapas de este trayecto. Sucedió que fueron las investigadoras que vienen participando por segundo año en el grupo de investigación quienes con mayor facilidad y mirada crítica diseñaron la ruta de indagación desde la cual se plantearon las formas de recoger la información a través de la Observación diagnóstica y la encuesta, algunas otras quienes hicieron la tabulación de la información y propiciaron el correspondiente análisis para definir las acciones a aplicar con los cursos piloto y otras investigadoras diseñaron la guía para que sus compañeras del grupo que escogieron este rol, la aplicaran en los cursos piloto.

La estrategia adoptada por las investigadoras para el trayecto de reflexión fue el diseño y aplicación de una guía con indicaciones para investigar a partir de la pregunta problema escogida por cada curso piloto en las acciones del Proyecto CreSer. Cada encuentro con el curso piloto se dio con la actitud crítica y la toma de distancia de las investigadoras en su rol, para diligenciar el diario de campo y realizar la correspondiente consolidación de la información.



Introducción

La investigación realizada el año anterior culminó con la identificación de las problemáticas de las estudiantes, realizada por ellas mismas, en cada curso con la aplicación del diseño investigativo para el estudio de su realidad y las preguntas problema que enmarcan las situaciones que enfrentan las estudiantes desde las dimensiones de los comités del Proyecto CreSer: Comité de Pastoral, Uso del tiempo libre y Crecimiento Académico, Ambiental, Convivencia y Democracia y el Comité de Proyecto de vida.

Este año cada curso seleccionó una de las preguntas problema de acuerdo a la percepción que tienen las estudiantes de su incidencia en su proyecto de vida y las diferentes dimensiones del Proyecto CreSer. Desde este contexto en el cual se ha tratado de articular la investigación como estrategia pedagógica en la institución, el grupo de investigación seleccionó la pregunta de investigación de mayor impacto en las estudiantes, la cual propone una solución por parte de las investigadoras hacia la concienciación de sus compañeras sobre el uso de su tiempo libre para alejarlas de su adicción a las redes sociales.

A través de la Investigación Acción Educativa se pretende realizar un diagnóstico contextualizado de esta realidad de las estudiantes a través de la aplicación de una encuesta que permita identificar cuáles son las redes sociales que más usan, el tiempo que dedican y qué criterios tienen en su manejo. Así mismo una matriz de observación diagnóstica a través de la cual estiman las ventajas y desventajas que tienen, los usos que les dan para categorizar tales condiciones que permitan tenerlas en cuenta en el diseño de una estrategia de concienciación y mejoramiento del uso de su tiempo libre.



ANTECEDENTES

Tendencias y usos del tiempo libre de los escolares...7

La investigación que se adelantó para el desarrollo de este proyecto posee un enfoque epistemológico positivista o empírico inductivo, debido a que para poder determinar el uso y tendencias del tiempo libre de los escolares escolar, fue necesario plantear una recolección de información, que junto a la observación de los fenómenos reiterativos y su análisis estadísticos, permitió la cuantificación y descripción de los hallazgos.

Diseño de la investigación

El estudio se limitó a la recolección de datos, y su posterior análisis estadístico e Identificación de las relaciones que existen entre las variables comprometidas, El diseño Especialización en Ocio y Recreación Deportiva. Madrid: INEF." *Apunts: Educación Física y Deportes* 37: 4248.

7 "Tendencias y usos del tiempo libre de los escolares de la ..." 2014. 10 Nov. 2015 < <http://www.efdeportes.com/efd191/tendenciasyusosdeltiempolibre.htm> >

Metodológico del estudio correspondió a cuatro etapas de las cuales el presente estudio corresponde a la etapa I.

En este estudio de implementa la aplicación de un cuestionario, que se inicia por explicar a los niños cuales son los objetivos y alcances del mismo y se les pide el consentimiento, para participar en el desarrollo de la investigación, una vez ellos aceptan se les da el instrumento, que fue resuelto a medida que se les va guiando mediante la lectura de cada preguntas a resolver, sin intervenir en sus respuestas solo orientándolos sobre aquellos conceptos que no fueran entendibles.

Resultados

Datos demográficos

En cuanto al género (tabla 1) se evidencia que predomina con un 55% el género femenino en este estudio, siguiendo con el análisis de dichos datos encontramos que la edad de los estudiantes de grado quinto de la institución es de 10 años con un promedio de 40% como lo muestra la tabla 2, seguidos de un 32,5% para niños de 11 años, así mismo se logra establecer que los estudiantes en un promedio de 78,8% viven en el barrio san Martín y el 11,2% viven en los barrios aledaños a este. Al hacer la pregunta en retrospectiva a los niños sobre la frecuencia con la que han practicado actividades deportivas, recreativas o de actividad física sistemática en su tiempo libre en los últimos tres meses se encontraron los siguientes resultados un 45% respondió que siempre lo ha hecho, el 12,5% dice que realiza actividades frecuentemente mientras 37,5 % asegura hacerlo algunas veces, y el 5% casi nunca.



Solo el 57% de la muestra encuestada realiza actividades deportivas, recreativas o de actividad física sistemática en su tiempo libre,

A nivel general, los datos corroboran otros estudios (Ricardín, 1995), pudiendo afirmar que se están imponiendo unos hábitos inadecuados entre nuestros escolares, que se traducen en

- Un bajo índice de actividad física por parte de los alumnos.
- Prácticas de actividades sedentarias en el tiempo libre de los mismos.
- Adhesión al uso de tecnologías como forma de llenar el tiempo libre

Esto se confirmó al observar que solo el 57% de la muestra encuestada realiza actividades deportivas, recreativas o de actividad física sistemática en su tiempo libre.

El fomento de hábitos de comportamiento del tiempo libre, se inclina hacia la competición entendida esta como participación específica en un deporte concreto, esto se refleja en la inclinación de los resultados hacia estas prácticas como hábitos de actividades físicas.

La sustitución de esos hábitos inadecuados debe realizarse mediante una concienciación de los escolares, no se debe implementar actividades para llenar el Tiempo Libre, sino educar para un uso correcto del mismo.

La tendencia hacia las manifestaciones artísticas, culturales, podría emplearse en programas para la conservación y mejora de las tradiciones culturales.

Se hace necesario innovar en programas que permitan a los niños descubrir nuevos campos para el uso adecuado del tiempo libre.

Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre

OBJETIVOS GENERALES

Educar al escolar en el buen uso del tiempo libre.

Pedagógicos:

- Determinar patrones de comportamiento frente a la actividad física.
- Educar en la óptica de una ética corporal.
- Construcción de los diseños curriculares pensados en función de las realidades objetivas de los educandos.

Salud:

- Mejorar la calidad de vida
- Crear hábitos de vida saludable
- Disminuir los factores de riesgo

Social:

- Disminuir los niveles de violencia y drogadicción.
- Aportar al mejoramiento de la cohesión social
- Impulsar las manifestaciones culturales propias

Psicológico:

- Reducir los niveles de estrés y agresividad.
- Mejorar autoimagen, y autoestima.



Objetivos específicos

Educativos

- Conformar una red de gestores que promuevan una cultura de la actividad física.
- Brindar espacios de autoafirmación.
- Posibilitar una alternativa para la una reflexión y apropiación del tiempo libre en una perspectiva educativa y formativa a partir de la actividad física.

Sociales

- Crear procesos de integración comunitaria.

8 "Estudio transversal de la ocupación del tiempo libre." 2003. 10 Nov. 2015

< <http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm> >

- Coadyuvar al desarrollo del ser comunitario y social.

Salud

- Desarrollar una conciencia ecológica consigo mismo y con el medio ambiente.
- **Disminuir los riesgos de prevalencia ciertas enfermedades generadas por la inactividad**
- Diseñar planes y programas con respecto a la actividad física para la promoción en salud y prevención de la enfermedad.
- Ejecutar y evaluar propuestas y modelos de intervención en salud a través de la actividad física.

Contextuales

Caracterizar las condiciones de la actividad física con respecto a:

La oferta de programas.

Recursos y equipamientos recreo deportivos

HIPOTESIS

El buen uso del tiempo libre disminuye los factores de riesgo y coadyuva al mejoramiento de la salud y calidad de vida de los escolares.

Análisis preliminares

En términos generales, en los dos grupos poblacionales estudiados existe una gran inclinación por la práctica deportiva, pero según los resultados obtenidos se trata de una práctica preponderantemente libre. Esto lo ratifican dos hechos: el porcentaje promedio de estudiantes que pertenecen a un equipo es apenas de un 25%.y por otra parte, solo un 12% está inscrito en escuelas de formación deportiva. Estos eventos indican que existe una baja cobertura en la oferta de programas deportivos y recreativos organizados.

Frente al tipo de actividades deportivas se presenta una práctica centrada en dos deportes tradicionales: el fútbol y el baloncesto. La práctica de otro tipo de actividades deportivas es muy marginal, lo cual puede obedecer a la falta de escenarios deportivos especializados o polideportivos, o que los agentes socioculturales no presentan otro tipo propuestas. La calle y el parque son los lugares donde los niños y jóvenes practican el deporte que en términos generales realiza en forma libre. Es decir la calle y el parque se configuran como espacios de permanencia de niños y adolescentes carentes de valores y significados educativos y por el contrario se conforman como espacios que incrementan los niveles de exposición a riesgos de la calidad de vida.

Actividades académicas, como tareas trabajos etc. son realizadas por un 60% de los estudiantes y solo un 8.7% consulta la biblioteca. Se puede percibir que la actividad académica en el contexto externo a la escuela es baja, la cual se refleja



en el bajo rendimiento y repitencia escolar que tienen los estudiantes de estas dos instituciones.

El tiempo de las vacaciones en estos jóvenes y niños tampoco representa una buena opción para su buen uso. La mayor parte de ellos se quedan en su casa o viaja a sus lugares de origen muy pocos (16%) participa de las vacaciones recreativas y deportivas.

Esto indica que se hace imperativo revisar los programas que las diferentes instituciones ofrecen dentro de este campo. En promedio el 50% de los niños participan en las actividades del hogar diferenciándose claramente el rol de la mujer. Los juegos durante el tiempo libre son marginales y poco representativos, no son una alternativa al uso del tiempo libre, solo son practicados por apenas un 14% de los escolares. Las actividades culturales o intelectuales representan bajos niveles de participación todo parece indicar que estos estudiantes no son beneficiarios de actividades culturales que permitan enriquecer su calidad de vida y su formación holística. La televisión ocupa el primer lugar dentro de todas las actividades, 80% de los niños y jóvenes dedican parte de su tiempo libre a mirar la televisión. Escuchar música es también otra de las actividades importantes al igual que hablar con amigos. Esto nos conduce a pensar que ante la falta de propuestas para el uso del tiempo libre, las actividades libres que no son mediadas por ningún tipo de agente, son la alternativa más próxima de estos escolares.

Un gran porcentaje de los niños utiliza su tiempo extraescolar en actividades del hogar. Siendo las jóvenes las que participan en mayor numero.

10 Cortes Cuellar, S. "percepcion y uso del tiempo libre de las y los jóvenes de la ..." 2010.

<http://repository.lasalle.edu.co/bitstream/handle/10185/13231/00781902.pdf?sequence=1> >práctica de deporte y aprovechamiento creativo del tiempo libre. Para esto dispondrá de los recursos físicos, económicos y humanos necesarios". Del mismo modo las Naciones Unidas

1948 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Artículo 24 promulga "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas". Reconoce el tiempo libre como derecho fundamental del ser humano que contribuye en su desarrollo integral. Para la población juvenil el proceso de globalización, la dinámica social y los cambios a nivel económico, político, social, cultural y educativo, han planteado nuevos retos a los cuales se han enfrentado, generando una fragmentación cada vez mayor entre los contenidos desarrollados desde la institución y la vida cotidiana de las y los jóvenes, reflejando una dicotomía de dos mundos que parecieran buscar sentidos diferentes y orientados cada uno por separado. Por un lado, en el contexto de la universidad la Vicer



Conformación del grupo de investigación:

NOMBRE DE LAS INVESTIGADORAS	EDAD	CURSO
Leidy Vanesa Espitia Cruz	14	Noveno C
Silvia Nataly Montañez Acuña	14	Noveno B
Yessi Andreína Duque Eugenio	13	Octavo B
Jarith Sofía Torres Durán	12	Séptimo D
Lizeth Johana Carrillo Gutiérrez	12	Séptimo D
Darlyn Yeritza Peña Ordúz	15	Décimo C
Julyanna Isabella Jaimes Jiménez	14	Noveno B
Zarith Stéfany Mora Parada	11	Sexto A
Diana Marcela Villamizar Acevedo	16	Once C
Briyith Natalia Rodríguez Trujillo	11	Sexto B
Tania Guadalupe Jaimes Suárez	13	Octavo C
Angélica María Montañez Acuña	12	Séptimo D
Luz Andrea Grismaldo	11	Sexto D

La pregunta como punto de partida:

El diseño investigativo que dio como resultado el abordaje de la pregunta de investigación aplicado en el proyecto del año anterior desarrolló en las



investigadoras del grupo la competencia para preguntarse y reflexionar sobre su propia realidad. Por ello, en un conversatorio, se orientó a retomar mediante la lluvia de preguntas el enfoque de la investigación por el cual las estudiantes plantearon preguntas tendientes a la búsqueda de soluciones a las situaciones problema identificadas en la investigación anterior y a reformular según recomendaciones en la primera feria municipal, la pregunta inicial asumida por el grupo.

De la pregunta inicial ¿Cómo te ves en CreSer y su página web? dada la intención de fortalecer este proyecto institucional de participación de las estudiantes en todos los niveles y grados de la institución, se pasó a la pregunta ¿Cómo mejorar el uso del tiempo libre en las estudiantes? Que retoma la problemática identificada de mayor incidencia en las estudiantes desde las dimensiones del proyecto y sus comités a desarrollar en los cursos piloto seleccionados por conjuntos de grados de acuerdo a las edades e intereses de las estudiantes.

El curso Sexto B seleccionado en el conjunto de grados de sexto y séptimo, el curso Octavo A en el conjunto de los grados octavo y noveno y el curso Décimo C en el conjunto de grados de décimo y once fueron seleccionados con el criterio por el cual, en dichos cursos no hay investigadoras del grupo, previendo así, la fiabilidad y el manejo crítico de la investigación.

La meta propuesta es la indagación y categorización de las razones por las cuales las estudiantes usan demasiado tiempo libre en las redes sociales, adicción que les ocasiona conflictos familiares y bajo rendimiento académico mediante la aplicación de la observación diagnóstica, la encuesta y la guía investigativa para ofrecer a la institución educativa criterios que le permitan abordar la concienciación de las estudiantes de todos los niveles y grados en el proceso pedagógico que fue iniciado por el semillero de investigación el año anterior para la integración del Proyecto CreSer con los proyectos transversales y la articulación de la investigación como estrategia pedagógica dentro del mismo proceso de construcción colectiva e identidad institucional.

El problema de investigación

La problemática identificada en la investigación del año anterior refleja que cerca del 60% las estudiantes del Colegio Técnico La Presentación utilizan demasiado tiempo en las redes sociales, el cual puede afirmarse que hace parte del tiempo de estudio y el tiempo libre del que disponen. Dedican buena parte del tiempo del recreo y/o dejan la práctica de deportes y actividades físicas. Esta situación les genera problemas en su rendimiento académico y en buena parte de las estudiantes, problemas familiares.

Por ello se ha orientado la investigación a la realización de un diagnóstico situacional que proporcione la información necesaria para definir el diseño de



una propuesta de concienciación para el mejoramiento del uso del tiempo libre en las estudiantes.

Trayectoria de la Indagación

La investigación acción educativa en el semillero desde la intencionalidad por la que ha sido concebida la investigación como estrategia pedagógica y su articulación al Proyecto CreSer fue emprendida en los cursos piloto por conjunto de grados, seleccionados entre sexto y séptimo, el curso Sexto B; entre octavo y noveno grado, el curso Octavo A y entre noveno y décimo grado el curso Décimo C que son cursos en los cuales no hay líderes investigadoras del grupo para que ellas puedan desenvolverse de manera objetiva y conseguir resultados válidos. En cada curso piloto se aplicó la encuesta y la matriz de observación diagnóstica para recoger la información esencial en la planeación de acciones a desarrollar en los cursos por las investigadoras del semillero. Se hizo el registro de aspectos relevantes de algunas actividades a través del Diario de campo y el análisis y la socialización de las acciones entre las líderes investigadoras de acuerdo a la asignación de roles.

Recorrido de las trayectorias de indagación

Como primera herramienta la encuesta aplicada a cada uno de los cursos piloto ofreció la información punto de partida y en correspondencia con la información más específica de la matriz de observación diagnóstica ofreció información fundamental para la gestión en el grupo de investigación de las acciones a seguir con los cursos piloto.

Reflexión/Análisis de resultados

Los resultados obtenidos desde la información que arroja la encuesta y su correspondencia con la observación diagnóstica en los cursos piloto Sexto B, Octavo A y Décimo C se expresan en el aumento progresivo del uso de más de una red social desde el grado sexto en niñas adolescentes en edades entre los 11 a 13 años; el grado octavo entre los 13 y 15 años y el grado décimo entre los 15 y 17 años. Es en el conjunto de grados más alto en el cual perciben las consecuencias y desventajas del mal uso de las redes sociales y la cantidad de tiempo que dedican a éstas, pero, manifiestan mayor interés en las ventajas y usos que les dan, categorizados en orden jerárquico, así:

FACEBOOK

- Nos permite enterarnos de las tareas que tenemos para el otro día.
- Permite Nos ayuda a acercarnos de una manera más rápida y sencilla a las personas que no están tan cerca de nosotros.



- Nos facilita información sobre temas de nuestro interés que se estén dando.
- Intercambiar información.
- Conocer nuevas personas.
- Grupos de estudio.

USOS

- Fomentar chismes.
- Mirar fotografías, videos y publicaciones de una determinada persona.
- Chatear.
- Jugar.
- Hacer publicaciones
- Criticar lo que se ve.

- PELIGROS Malos comentarios.
- Bullying cibernético.
- Generar tendencias obscenas.
- Publicación de imágenes indebidas
- Suplantación de identidad.
- Extorción.
- Ciber acoso.
- Pornografía infantil.
- Hablar con desconocidos y correr graves riesgos.
- Crear conflictos

WHATSAPP

- Comunicación con las personas que conocemos, de forma más privada y discreta.
- Llamadas gratis
- Crear grupos mediante el número de las personas.
- Dar a conocer información que una persona necesita.
Enviar fotos, videos y audios.

USOS

- Transferir y recibir información en distintos formatos.
- Recibir llamadas
- Comunicación de distintas formas
- Chatear con amigos que conozco.
- Difundir videos y cadenas.
- Enviar enlaces

- Compartir fotos, videos, imágenes...

Participar en grupos.

PELIGROS



- Nos pueden rastrear nuestros números de teléfono.
- Se utiliza para criticar y crear chismes que pueden o no hacer daño.
- Acoso ya sea por llamadas, mensajes o imágenes.
- Cyberbullying
- Cyberacoso

Aprendizajes, logros alcanzados, impacto social, económico o académico y dificultades presentadas en el proceso de investigación. (Mínimo una página, máximo dos)



Conclusiones

El uso del tiempo libre hoy en día es muy importante en la sociedad sobre todo en el juvenil, tomando en cuenta la sociedad en la que vivimos en la actualidad.

Las redes forman un papel interesante en la juventud mientras tanto este sea bien administrado bajo parámetros que permitan un manejo de cada uno de ellos, por el contrario si no existe un buen uso de las redes sociales tendrá como resultados negativos y a su vez pueden atentar con la vida por tal motivo es importante la supervisión de los padres a sus hijos.

La encuesta fue un elemento primordial ya que nos permitió indagar y recolectar resultados donde nos pudimos dar cuenta de la problemática presente en las estudiantes u objeto de estudio.

Es importante dejar a un lado las redes sociales e interesarnos por otros hábitos que nos ayuden a fortalecer nuestra salud y sobre todo mente, hoy en día existen varias opciones y actividades para ejercer hobbies que nos beneficien desde todo punto de vista físico, mental y espiritual

Agradecimientos

Mis agradecimientos van dirigidos a todas aquellas personas que colocaron un granito de arena en la realización de este proyecto, a Dios por brindarme la oportunidad de enseñar y ser parte de esta experiencia significativa que marco mi vida, a mis estudiantes orgullosa de uds gracias por todos los aprendizajes por el compromiso y la dedicación en la cada una de las actividades, al proyecto enjambre por el apoyo que nos brindó y los aportes elementales para la culminación de esta labor y a la institución y comunidad educativa por la colaboración.

Bibliografía

- <http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>
- <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria>
- <http://www.efdeportes.com/efd191/tendencias-y-usos-del-tiempo-libre.htm>



Anexos





