



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

MODALIDAD: PRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del Título de: Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional

TEMA:

“EL TIEMPO LIBRE Y SU INCIDENCIA EN EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DECIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI” EN LA CIUDAD DE LATACUNGA.”

AUTORA: SILVA JIMÉNEZ NORMA VERÓNICA

TUTOR: PSIC. Mg. YAMBERLÁ GONZÁLEZ CÉSAR OSWALDO

Ambato – Ecuador

2012

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

CERTIFICA

Yo Psic. Mg. César O. Yamberlá CC. 180288499-7 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema **“EL TIEMPO LIBRE Y SU INCIDENCIA EN EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI” EN LA CIUDAD DE LATACUNGA.”**, presentado por la egresada Norma Verónica Silva Jiménez, considero que dicho informe investigativo , reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo .

.....

TUTOR

PSIC. Mg. CÉSAR OSWALDO YAMBERLÁ GONZÁLEZ

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora, quien basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Fecha: 17 de abril del 2012

.....

Norma Verónica Silva Jiménez

C.C: 050340131-7

AUTORA

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: “EL TIEMPO LIBRE Y SU INCIDENCIA EN EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI” EN LA CIUDAD DE LATACUNGA.”, en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012, utilizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respaldo mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Fecha: 17 de abril del 2012

.....

Norma Verónica Silva Jiménez

C.C: 050340131-7

AUTORA

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación:

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “EL TIEMPO LIBRE Y SU INCIDENCIA EN EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI” EN LA CIUDAD DE LATACUNGA.” presentada por la Srta.: Norma Verónica Silva Jiménez egresada de la carrera de Psicología Educativa promoción: en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

.....
Psic. Edu. O. V. Paulina Margarita
Ruiz López
MIEMBRO

.....
Dra. Mg. Carmita Rocío
Núñez López
MIEMBRO

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación se lo dedico a Dios por ser el creador de todas las cosas, por darme la vida y permitirme estar aquí.

También se lo dedico a mis padres quienes son mi orgullo y ejemplo, porque ellos siempre me han brindado su apoyo incondicional y permanente. A mi tía Elizabeth porque nunca me ha dejado sola, siempre me ha incentivado por el triunfo y el éxito y me ha enseñado que para triunfar en la vida hay que ser siempre perseverante y optimista.

Gracias a toda la familia Silva Jiménez porque gracias a ellos pude culminar con éxito mi meta y sé que con su apoyo llegare muy lejos.

Verónica Silva Jiménez

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi querida “Universidad Técnica de Ambato” y a todos los maestros que la conforman, gracias a su profesionalismo y experiencia podre triunfar en el ámbito profesional.

Al Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”, por haberme abierto sus puertas, para desarrollar mi formación secundaria que fue con gran éxito, por la acogida para hacer las practicas pre – profesionales y por permitirme hacer mi tesis. Gracias a todo el personal que conforma a tan prestigiosa Institución, especialmente al DOBE, a la Dra. Gladys Zambrano, Dra. Rosario Ramos y primordialmente a la Dra. Marcia Navas, que ha sido como mi segunda madre, me ha enseñado cosas que siempre llevare presente en toda mi vida profesional con sus buenos ejemplos.

Verónica Silva Jiménez

ÍNDICE GENERAL

DESCRIPCIÓN	PÁG.
Portada.....	I
Aprobación del Tribunal de Grado.....	li
Autoría de la investigación.....	iii
Cesión de los derechos de autor.....	iv
Al consejo directivo.....	V
Dedicatoria.....	Vi
Agradecimiento.....	Vii
Índice general de contenidos.....	Viii
Índice de ilustración y cuadros.....	Xiv
Resumen Ejecutivo.....	Xv
Introducción.....	1
 CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
Tema de Investigación.....	3
Planteamiento del Problema.....	3
Contextualización.....	3
Árbol del problema.....	5
Análisis Crítico.....	6
Prognosis.....	7
Formulación del Problema.....	7
Preguntas directrices.....	8

Delimitación del objeto de investigación.....	8
Justificación.....	8
Objetivos.....	10
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	11
Antecedentes investigativos.....	11
Fundamentaciones.....	12
Fundamentación filosófica.....	12
Fundamentación Ontológica.....	12
Fundamentación Epistemológica.....	13
Fundamentación Axiológica.....	13
Fundamentación legal.....	13
Tiempo libre.....	19
Tiempo libre en la sociedad actual.....	23
Por qué debemos insistir en la importancia de desarrollar las capacidades creativas del hombre en su tiempo libre.....	26
Tiempo libre, formación y educación.....	26
Pedagogía del tiempo libre.....	31
Educación en el tiempo libre.....	32
Educación para el tiempo libre.....	33
Relación Tiempo Libre y Salud.....	36
Adolescencia y Actividad Física en el Tiempo Libre.....	37
Factores Intrínsecos y Extrínsecos que influyen en las Recreaciones y Tiempo Libre de los Adolescentes.....	39
Tips para el tiempo libre.....	41
Como organizar tu tiempo libre.....	43
Que son los hábitos.....	45

Abuso de las redes sociales.....	47
Usos principales de las redes sociales.....	49
Relaciones virtuales.....	50
Bueno o malo según el uso.....	50
Nueva vía para relacionarse.....	51
La herramienta internet es buena pero hay que darle el uso adecuado	53
Hay demasiada dependencia si.....	53
Riesgos del uso de las redes sociales.....	54
El 'ciberbullying'.....	54
Adicciones psicológicas no (químicas).....	55
Que es el internet.....	57
Adicción al internet.....	58
Es virtual pero también real, y puede llegar a ser adicción.....	62
Cinco tipos de dependencia.....	65
Hipótesis.....	68
Variables.....	68
CAPÍTULO III	
METODOLOGÍA.....	69
Enfoque.....	69
Modalidad Básica de la Investigación.....	69
Nivel o tipo de investigación.....	70
Población y muestra.....	70
Plan de recolección de información.....	74
Técnica de recolección de información.....	75
CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	75

Encuesta aplicada a estudiantes.....	75
Verificación de hipótesis.....	93
Planteamiento de la hipótesis.....	93
Selección del nivel de significación.....	93
Descripción de la población.....	93
Entrevista a Docentes.....	97
Análisis de la entrevista.....	101
CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	102
Conclusiones.....	102
Recomendaciones.....	103
CAPÍTULO VI	
PROPUESTA.....	105
Datos Informativos.....	105
Antecedentes de la Propuesta.....	106
Justificación.....	107
Objetivos.....	108
Análisis de Factibilidad.....	109
Fundamentación Científico Técnica.....	109
Pr0yecto de la Propuesta.....	110
Modelo Operativo.....	120
MATERIALES DE REFERENCIA	
Bibliografía.....	123
Lincografía.....	124
ANEXOS	
Anexo 1.-Encuesta a Estudiantes.....	126

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES Y CUADROS

ILUSTRACIONES

Nº	DESCRIPCIÓN	PÁG.
	Ilustración 1. Tabla de contenidos.....	5
	Ilustración 2. Jerarquización de categorías.....	16
	Ilustración 3. Categorías fundamentales.....	17
	Ilustración 4. Categorías fundamentales.....	18
	Ilustración 5. Actividades recreativas.....	75
	Ilustración 6. Desarrollo de su creatividad.....	76
	Ilustración 7. Actividades aburridas.....	77
	Ilustración 8. Buenos hábitos.....	78
	Ilustración 9. Relaciones interpersonales.....	79
	Ilustración 10. Planifican adecuadamente su tiempo libre.....	80
	Ilustración 11. Actividades creativas en grupo.....	81
	Ilustración 12. No realizan deporte.....	82
	Ilustración 13. Organizan adecuadamente su tiempo libre.....	83
	Ilustración 14. Utilizan demasiado de las redes sociales.....	84
	Ilustración 15. Participación de un curso – taller.....	85
	Ilustración 16. Consecuencias de las redes sociales.....	86
	Ilustración 17. Prefieren la comunicación virtual.....	87
	Ilustración 18. Prefieren amigos virtuales.....	88
	Ilustración 19. Las redes sociales les proporcionan mayor alegría....	89
	Ilustración 20. Utilizan seudónimos.....	90
	Ilustración 21. Tienen información personal ficticia.....	91

Ilustración 22. Atribuyen características superiores.....	92
-----------------------------------------------------------	----

GRÁFICOS

Nº	DESCRIPCIÓN	PÁG.
	Cuadro 1. Población.....	70
	Cuadro 2. Muestra de la población.....	71
	Cuadro 2. Operacionalización de las variables.....	72
	Cuadro 3. Operacionalización de las variables.....	73
	Cuadro 4. Recolección de la información.....	74
	Cuadro 5. Actividades recreativas.....	75
	Cuadro 6. Desarrollo de su creatividad.....	76
	Cuadro 7. Actividades aburridas.....	77
	Cuadro 8. Buenos hábitos.....	78
	Cuadro 9. Relaciones interpersonales.....	79
	Cuadro 10. Planifican adecuadamente su tiempo libre.....	80
	Cuadro 11. Actividades creativas en grupo.....	81
	Cuadro 12. No realizan deporte.....	82
	Cuadro 13. Organizan adecuadamente su tiempo libre.....	83
	Cuadro 14. Utilizan demasiado de las redes sociales.....	84
	Cuadro 15. Participación de un curso – taller.....	85
	Cuadro 16. Consecuencias de las redes sociales.....	86
	Cuadro 17. Prefieren la comunicación virtual.....	87
	Pregunta 18. Prefieren amigos virtuales.....	88
	Cuadro 19. Las redes sociales les proporcionan mayor alegría.....	89
	Cuadro 20. Utilizan seudónimos.....	90
	Cuadro 21. Tienen información personal ficticia.....	91

Cuadro 22. Atribuyen características superiores.....	92
Cuadro 23. Muestra.....	93
Cuadro 24. Frecuencia.....	94
Cuadro 25. Frecuencias esperadas.....	95
Cuadro 26. Grado de libertad.....	95
Cuadro 27. Recolección de datos.....	96

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TEMA: “EL TIEMPO LIBRE Y SU INCIDENCIA EN EL ABUSO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DE LOS DÉCIMOS AÑOS DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI” EN LA CIUDAD LATACUNGA.”, EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2011 – FEBRERO 2012

RESUMNE EJECUTIVO

AUTORA: Verónica Silva Jiménez

TUTOR: Psi. Mg. César O. Yamberlá

RESUMEN.- El presente trabajo es de carácter psicopedagógico, se ha desarrollado con el fin de atender a el tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”, durante el periodo septiembre 2011 – febrero 2012, ya que por circunstancias nadie ha realizado una investigación de dicho tema. La investigación servirá para identificar las consecuencias de las redes sociales y como crear buenos hábitos para la organización del tiempo libre, para que las estudiantes puedan ser más ordenadas y sepan utilizar en actividades constructivas su tiempo libre.

Se ha encontrado en esta ardua labor investigativa conceptos claros de algunos autores sobre el tiempo libre, también encontramos la

diferencia entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre, hablamos acerca de los hábitos. Acerca del abuso de las redes sociales investigamos que es una red social, que es una adicción virtual y cuando se convierte en un uso y en un abuso a la red social, mencionamos también del internet que las consecuencias del mal uso.

Realizando la encuesta obtuvimos los siguientes resultados, las estudiantes piensan que muchas actividades son aburridas en su tiempo libre, no tienen buenos hábitos para organizar su tiempo libre y la mayoría de estudiantes no realizan deporte y prefieren estar en las redes sociales. También encontramos que muchas estudiantes pasan la mayoría de su tiempo libre en el internet y eso les proporciona mucha felicidad y muchas de ellas prefieren los amigos virtuales ya que la mayoría distorsiona la información y ocultan su verdadera identidad.

Todo lo anteriormente expuesto es fruto de la búsqueda de un tema novedoso, de metodología creativa y propia, las conclusiones valederas que culminen en una propuesta consistente a fin de contribuir a la reducción del impacto acerca del tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales.

Palabras claves

Creatividad, Hábito, Actitud, Deporte, Uso, Abuso, Adicción, Relaciones Virtuales, Internet, Relaciones Interpersonales.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo contiene seis capítulos en los cuales se ha recogido información relevante y profunda sobre temas y aspectos de gran importancia en el quehacer educativo, los cuales luego de estudiarlos, analizarlos e interpretarlos nos ha permitido llegar a una solución no definitiva pero si significativa, acerca del tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales.

Por tanto en este trabajo hemos encontrado de forma sencilla y creativa y mediante la psicología y otras disciplinas una forma de intervenir en la organización del tiempo libre para lograr una utilización adecuada de las redes sociales.

El CAPÍTULO I contiene: El tema de investigación, el planteamiento del Problema, la contextualización, el análisis crítico, la prognosis, la formulación del problema, las interrogantes y la delimitación del objeto de investigación, además de la justificación y los objetivos.

El CAPÍTULO II se refiere al Marco Teórico, con sus respectivas fundamentaciones filosófica y legal, sus categorías fundamentales que son la base de este trabajo de investigación apoyado en la hipótesis planteada y el señalamiento de las variables correspondientes.

El CAPÍTULO III, el Marco Metodológico comprende la modalidad y tipo de estudio que se efectuó, así como la población de estudio, la Operacionalización de las variables y los planes de recolección y procesamiento de la información

El CAPÍTULO IV abarca el análisis e interpretación de resultados obtenidos en la investigación de forma contrastada y finalmente la verificación de la hipótesis mediante la estadística pertinente.

En el CAPÍTULO V se reflejan las conclusiones y recomendaciones necesarias para proponer una solución al problema tratado en la investigación.

En el CAPÍTULO VI está la parte esencial y culminante de este trabajo y se resume en la Propuesta, sobre la organización del tiempo libre para el uso adecuado de las redes sociales, en la cual hablaremos de los hábitos como desarrollar buenos hábitos y estrategias para el tiempo libre y de esta manera una utilización correcta de las redes sociales.

Esta propuesta cuenta con datos informativos, antecedentes, justificación, objetivos, análisis de factibilidad, fundamentación, metodología, modelo operativo, administración y finaliza con la previsión de una evaluación de la propuesta.

Que este trabajo investigativo y su contenido contribuya como un aporte valioso a la organización del tiempo libre para las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásquez Cuví”, con el fin de evitar un abuso a las redes sociales.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1.- EL TEMA

El tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” en la ciudad de Latacunga en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012.

1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1.- CONTEXTUALIZACIÓN

La realidad social sobre el abuso de las redes sociales en el Ecuador ha crecido enormemente en los últimos años mas del 70% de personas utilizan dichas paginas, El 68% de adolescentes en el Ecuador aceptan la solicitud de amistad de personas que no conocen, lo que puede representar un riesgo para su seguridad, hasta convertirse en una referencia de comunicación por Internet especialmente para los jóvenes, últimamente las paginas sociales más utilizadas son Facebook, MySpace y Twitter la mala utilización de estas páginas puede ocasionar una dependencia en el adolescente.

La realidad de las redes sociales y la desorganización del tiempo libre de los estudiantes en la provincia de Cotopaxi, son muy preocupantes porque la mayoría de los adolescentes en su tiempo libre pasan en las redes sociales. Se ha comprobado que dichas redes sociales son

adictivas, se pierde el tiempo, produce aislamiento, que pueden robar la imagen y hasta que pueden acosar sexualmente.

Es por ello que el sector educativo quiere realizar actividades recreativas en el tiempo libre de los adolescentes y de esta manera se puedan alejar un poco de las redes sociales y puedan vivir una vida sana y equilibrada.

En nuestra provincia es muy alto el manejo de las redes sociales por parte de los estudiantes. Un uso adecuado puede ser positivo para la búsqueda de información y para las relaciones sociales. El peligro de las redes sociales, es que hay personas que se ocultan y que pueden hacer daño a los jóvenes.

El tiempo libre no deja de ser un problema en el Instituto Tecnológico "Victoria Vásquez Cuví" debido a que las estudiantes no tienen buenos hábitos para organizar su tiempo libre y buscan todas las posibilidades para estar en las redes sociales, debido a esto, muchas de ellas llegan a tener bajo rendimiento académico, salen de su propia realidad y empiezan a entrar a un mundo que no es de ellas, creando su propio mundo.

El problema de las redes sociales es por el fácil acceso a dichas páginas y pueden ser utilizadas por todas las personas no tiene límite de edad y nos podemos encontrar a personas de todas partes y enterarnos de todo lo que pasa en el mundo, lo negativo para los estudiantes es que estas páginas no traen nada positivo para su cerebro y su formación tanto educativa como personal porque no tiene información precisa y clara para los adolescentes sino todo lo contrario, es por ello que produce una adicción, porque no sabemos utilizar adecuadamente las redes sociales y no tenemos buenos hábitos para poder organizar nuestro tiempo libre.

1.2.2.- ÁRBOL DEL PROBLEMA



Ilustración 1: árbol del problema

Elaborado por: la investigadora

1.2.3.- ANÁLISIS CRÍTICO

Este problema tiene muchas causas entre ellas tenemos el abuso en la disposición del internet de las adolescentes debido a la mala utilización de su tiempo libre, las adolescentes empiezan constantemente el uso del internet, se olvidan de su realidad y esto puede llevarles a una adicción.

Otra causa muy importante es la deficiente asignación de actividades recreativas, debido a un desconocimiento de las mismas, las estudiantes en su tiempo libre no se desenvuelven en grupo, no les llama la atención y prefieren mantenerse conectadas a una red social y crear su propio mundo virtual.

La causa para que produzca este problema es debido a los escasos de práctica de deporte, muchas estudiantes no practican ningún deporte porque no conocen los beneficios que tiene al practicarlo, la mayoría pasan en el chat, conociendo amigos virtuales y se olvidan de los demás.

La falta de hábitos para organizar el tiempo libre y la falta de actividades recreativas y positivas para las estudiantes produce una dependencia a las redes sociales en la cual es muy difícil salir porque ellas sienten una alegría al estar constantemente en su red social conociendo amigos virtual los cuales son solamente fantasía porque se ocultan tras un computador y la información que dan la mayoría es ficticia.

Lo que también lleva a un abuso de las redes sociales es el abaratamiento del internet y el fácil acceso a este, porque si nos damos cuenta podemos encontrar centros de internet, en todo lado especialmente a los alrededores del colegio y a un precio muy económico debido a la competencia, y últimamente muchas

estudiantes tienen en su casa el internet donde pueden pasar todo el tiempo debido a que no tienen quien les controle.

Estas y otras causas engloba el problema de la desorganización del tiempo libre y el abuso de las redes sociales debido a que es un tema que debemos tratar y empezar a trabajar en las posibles soluciones para poder ayudar a muchos estudiantes y para que el uso de las redes sociales no le lleve a un abuso de las redes sociales, porque si nosotros condicionamos a nuestro cuerpo y nuestro cerebro imposible podremos salir fácilmente de esa adicción que puede llegar a una patología.

1.2.3.- PROGNOSIS

En el caso de que la institución no trabaje en la problemática del abuso de las redes sociales se producirá una adicción por parte de las adolescentes, esto lleva a tener muchas consecuencias como el bajo rendimiento escolar porque las estudiantes no se preocupan en investigar sobre temas educativos y constructivos.

Como podemos darnos cuenta son demasiadas las consecuencias que conlleva el abuso de las redes y no solo en el Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” sino a los adolescentes de todo el Ecuador, debemos ayudar a los jóvenes a que aprendan a utilizar adecuadamente las redes sociales, no les produzca una dependencia y puedan mantener un control adecuado.

1.2.4.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿De qué manera el tiempo libre incide en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” durante el periodo académico septiembre 2011 – febrero 2012?

1.2.5.- PREGUNTAS DIRECTRICES

- ✓ ¿Cuáles son los principales factores que produce la desorganización del tiempo libre?
- ✓ ¿Cuál es la utilización adecuada de las redes sociales?
- ✓ ¿Existen alternativas de solución a la problemática de la desorganización del tiempo libre con relación a las redes sociales?

1.2.6.- DELIMITACIÓN

La presente investigación se realizará durante el periodo comprendido entre septiembre 2011 – noviembre 2012, con estudiantes de décimo año del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”.

Campo: Educativa - Social.

Área: Psicología.

Aspecto: Interacción personal

Las variables conceptuales hacia las que esta direccionado el presente trabajo de investigación el tiempo libre y abuso de las redes sociales

1.3.- JUSTIFICACIÓN

Esta investigación se realiza, ya que está acorde al área educativa y psicológica, considerando muy importante para la superación de problemas psicosociales acerca del tiempo libre y el abuso de las redes sociales.

La investigación servirá para identificar las consecuencias de las redes sociales y para crear buenos hábitos para la organización del tiempo

libre, para que las estudiantes puedan ser más ordenadas y sepan utilizar en actividades constructivas su tiempo libre.

Esta investigación es muy valiosa porque podemos asemejar entre el uso y el abuso de las redes sociales y como no caer en la adicción a distintas redes, también porque comprenderemos el verdadero valor que tiene nuestro tiempo libre.

Con esta investigación los beneficiarios serán toda la comunidad educativa (estudiantes, maestros, padres, entre otras.) es innovadora porque las estudiantes tendrán organizado su tiempo libre y no tendrán problemas escolares, las adolescentes conocerán y darán un uso adecuado a las redes sociales y por ende al Internet y las conductas patológicas derivadas de un abuso a los sitios como Facebook, MySpace y Twitter.

De igual forma se mencionara la posibilidad de crear herramientas para deshabilitar la conectividad a la red por periodos de tiempo predeterminados para, eventualmente ayudar a combatir la adicción a las redes sociales.

Los resultados de la investigación son aplicadas a la práctica ya que estarán a disposición de los objetivos de dicha investigación, mediante el tiempo libre trataremos de inculcar hábitos adecuados para que las adolescentes, de esta forma no tengan problemas algunos y el abuso de las redes sociales se tratara de las consecuencias y como superar una adicción a las redes sociales.

De esta manera podemos ayudar a que nuestra investigación será más verídica y obtener buenos resultados para llegar a una ayuda exitosa para todos los involucrados en el problema, y lograr resultados acorde a nuestros objetivos.

1.4.- OBJETIVOS

1.4.1.- Objetivo general

Determinar cómo incide la organización del tiempo libre en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” durante el periodo académico septiembre 2011 – febrero 2012.

1.4.2.- Objetivos Específicos

- ✓ Detectar cuáles son los principales factores que producen la desorganización del tiempo libre sociales.
- ✓ Establecer la utilización adecuada de las redes sociales.
- ✓ Diseñar mecanismos para lograr una adecuada utilización del tiempo libre y para que no produzca un abuso de las redes sociales.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

La presente investigación se ubica dentro del campo de la educación, más específicamente en el área psicopedagógica, puesto que se desea investigar factores que atañen al área de psicología educativa.

En la ciudad de Latacunga se ha investigado el abuso de las redes sociales desde una perspectiva de la desorganización del tiempo libre, las mismas que han sido realizadas para trabajos de licenciatura de la Universidad Técnica de Ambato, y que se han desarrollado en escenarios de educación así tenemos.

“La Tecnología Informática y su incidencia en la comunicación entre padres e hijos, de los estudiantes de noveno año de Educación Básica del Instituto Tecnológico Superior Bolívar de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, periodo junio – octubre 2010 ”

Autor.- Jorge Antonio Andrade Villegas.

- ✓ La Tecnología Informática en la actualidad si incide en la relación entre padres e hijos pero no es solamente este factor, durante esta investigación, llegamos a comprobar que también en cierta forma es culpable la falta de tiempo de los padres en preocuparse por sus hijos, producto del trabajo y rutina diaria que llevan ellos, debido a costa el estudiante se involucra más en la tecnología informática para tratar de recompensar en algo la falta de comunicación.

- ✓ El internet se constituye en la herramienta por excelencia de consulta de comunicación, de enlace entre personas debe ser aprovechada también por los padres, los mismos pueden hacer uso de esta herramienta para realizar una comunicación virtual en los tiempos libres de su trabajo, en esta forma el padre mantendrá una comunicación con su hijo diariamente.

Esta investigación ayuda parcialmente a este trabajo ya que nos permitirá revisar concepciones sobre el abuso de las redes sociales. Pero no existe investigaciones que aborde a la desorganización del tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales en el colegio por tanto es un trabajo inédito Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuví”

2.2.- FUNDAMENTACIONES

2.2.1.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La investigación realizada se ubica dentro del modelo crítico propositivo porque este paradigma concibe a la realidad como cambiante, puesto que reconocemos que el tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales es cambiante y por tanto la misma perspectiva tenemos para estudiantes es decir que son trasformadores por lo que queremos conseguir cambios para responder a la exigencia naturalista.

2.2.2.- FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA

La presente investigación se sustenta ontológicamente sobre la base de que el contexto, la sociedad, sus actores ya que sus procesos están en constante trasformación y la ciencia es solo un instrumento para interpretarlos lo que se pretende con esta investigación es sencillamente buscar alternativas mucho más cercanas pero no definitivas para la superación del tiempo libre y su incidencia en el

abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”.

2.2.3.- FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA

Es también epistemológica, siendo parte separada de la institución pero no separada de la sociedad cotopaxense la relación e interacción directa entre el investigador y el objeto de investigación así como con las variables que componen la problemática, convirtiéndose ambos en transformadores de la sociedad.

2.2.4.- FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICO

Nuestra investigación seguro tendrá repercusión de los valores del investigador, ya que no es un ser amoral es parte integral de una sociedad y del grupo del Instituto “Victoria Vásconez Cuvi”, influido por un paradigma, que vivencia un contexto e incluso se ha inspirado de teorías educativas, psicológicas y de comunicación sobre la organización del tiempo libre pero que trata de cierta manera de responder a un mejoramiento del abuso de las redes sociales desde sus propios valores humanos personales que puedan limitarlo.

2.2.5.- FUNDAMENTACION LEGAL

Para que nuestra investigación sea más verídica tenemos lo siguiente los siguientes aspectos legales:

En el.- Código de la niñez y adolescencia

En el título.- II

En el capítulo I

En la sección.- derechos y libertades fundamentales

Artículo 21°- Deber de los medios de comunicación. La función social de los medios de comunicación colectiva es colaborar en la formación

de las personas menores de edad, divulgando información de interés social y cultural. Para ello, procurarán atender las necesidades informativas de este grupo y promoverán la difusión de sus derechos, deberes y garantías.

En el.- Código de la niñez y adolescencia

En el título.- II

En el capítulo VI

En la sección.- Derecho a Cultura, Recreación y Deporte

Artículo 73 °- Derechos cultural y recreativo. Las personas menores de edad tendrán derecho a jugar y participar en actividades recreativas, deportivas y culturales, que les permitan ocupar provechosamente su tiempo libre y contribuyan a su desarrollo humano integral, con las únicas restricciones que la ley señale. Corresponde en forma prioritaria a los padres, encargados o representantes, darles las oportunidades para ejercer estos derechos.

El Consejo Nacional de Espectáculos Públicos y las demás autoridades competentes velarán porque las actividades culturales, deportivas, recreativas o de otra naturaleza, sean públicas o privadas, que se brinden a esta población estén conformes a su madurez y promuevan su pleno desarrollo

En el.- Código de la niñez y adolescencia

En el título.- Comunicación e Información

En el capítulo II

Art. 16.-Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.

En el.- Código de la niñez y adolescencia

En el título.- DE LA PREVENCIÓN ESPECIAL

En el capítulo XIII

I - Medios de comunicación, publicidad y espectáculos

ARTICULO 181. (Vulneración de derechos a su incitación).- La exhibición o emisión pública de imágenes, mensajes u objetos no podrá vulnerar los derechos de los niños y adolescentes, los principios reconocidos en la Constitución de la República y las leyes, o incitar a actitudes o conductas violentas, delictivas, discriminatorias o pornográficas.

II - Publicidad protagonizada por niños y adolescentes

ARTICULO 184. (Participación de niños y adolescentes).- Prohíbese la participación de niños y adolescentes en anuncios publicitarios que promocionen bebidas alcohólicas, cigarrillos o cualquier producto perjudicial para su salud física o mental.

ARTICULO 185. (Mensajes publicitarios).- Prohíbese la participación de niños y adolescentes en mensajes publicitarios

que atenten contra su dignidad o integridad física, psicológica o social.

2.4.- CATEGORIAS FUNDAMENTALES

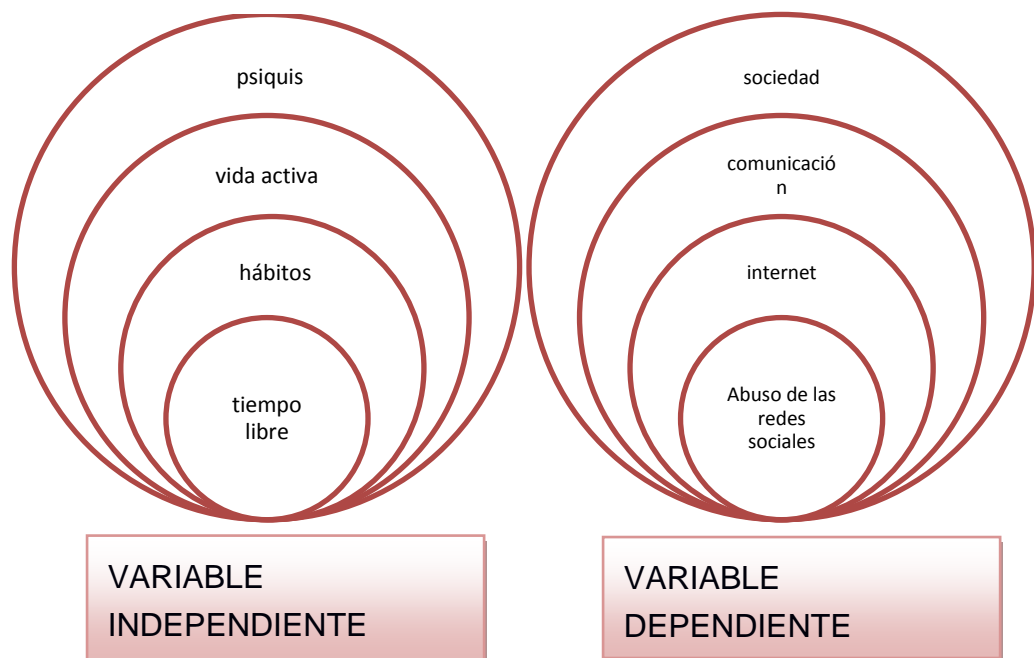


Ilustración 2: Jerarquización de categorías
Elaborado por: la investigadora

CONSTELACION DE IDEAS

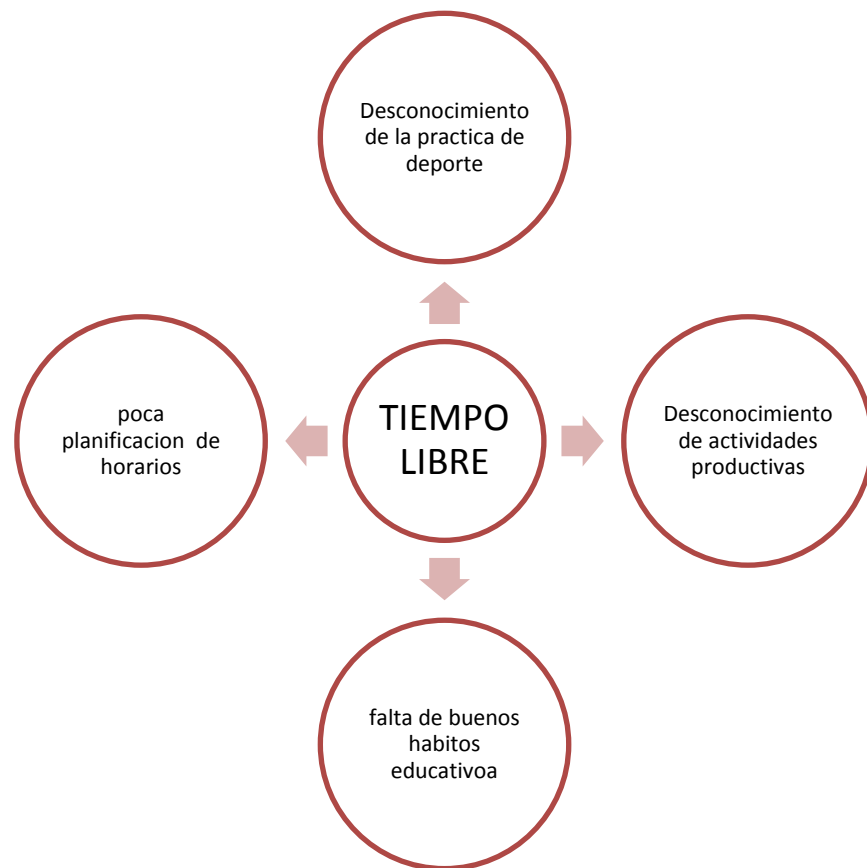


Ilustración 3: Categorías fundamentales VI
Elaborado por: la investigadora

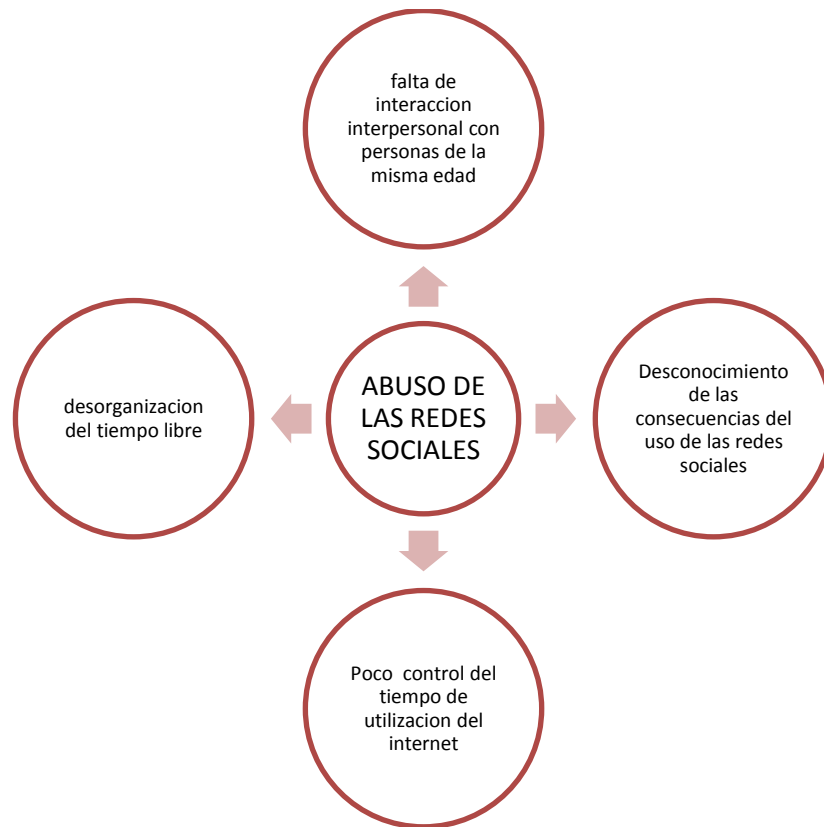


Ilustración 4: Categorías fundamentales VD
Elaborado por: la investigadora

CATEGORIAS FUNDAMENTALES

TIEMPO LIBRE

CONCEPTO

El tiempo libre es un aspecto de orden social que determina las actividades en el ser humano, éstas actúan en su conducta personal y social, las actividades físicas en este periodo muestran libertad antes de una necesidad como característica. Permite la recuperación para el trabajo, así como la formación personal.

Dumazedier (2007) en Waichman (2004) “argumenta que el tiempo libre además de liberador, es resultado de una libre elección y también porque libera de obligaciones.”

Dumazedier, J (2008); “Teoría Funcionalista o “3D” afirma que el tiempo libre es un conjunto de ocupaciones en las que el individuo puede entregarse con su pleno consentimiento para descansar o desarrollar su información o formación desinteresada, su voluntaria participación social o libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

A esta teoría se le conoce comúnmente con el nombre de Teoría Funcionalista o Teoría de las “3D”, el descanso nos libera de la fatiga, en este sentido el tiempo libre protege del desgaste y trastornos provocados por el cumplimiento de las obligaciones cotidianas, en especial por el estudio y trabajo.

La función de la diversión es liberar del aburrimiento y monotonía de las tareas cotidianas; en el desarrollo de la personalidad, el tiempo libre favorece la participación y relación social así como la realización de nuevas actividades.

Estas funciones tienen una gran vinculación e interrelación, una actividad de cualquier índole, ya sea físico/deportiva puede tener un alto grado de diversión y al mismo tiempo favorecer el desarrollo de la personalidad”

Friedmann, G (2006); “establece la Teoría de la Compensación, donde considera al tiempo libre como un elemento compensador, no sólo de la vida social sino mayormente de la vida del trabajo, argumenta que tanto el tiempo libre como la recreación son compensaciones, reequilibrio de la fatiga, monotonía, esquematismos y rigidez conceptuales respectivamente.

Kaplan, M (2007); “afirma en su Teoría de la Subjetividad: el hombre establecerá que parte de su tiempo es vivido como libre, acorde a su naturaleza en el hecho de hacer lo que cada uno quiere hacer, o más concretamente en la libre iniciativa, la libre elección y el carácter voluntario de la actividad. Tal actitud subjetivista, mantendrá la oposición entre tiempos no libres (el trabajo) y tiempo libres (aquellos que el hombre hace lo que les place) (Acosta, 2002)”.

El tiempo libre es el periodo que resta del tiempo del trabajo y del lapso dedicado a las obligaciones cotidianas, este momento adquiere gran importancia para los individuos, el tiempo libre es un espacio que no está sujeto a necesidades y obligaciones para el ser humano, es la diferencia entre restarle al tiempo total, el tiempo que está dedicado a nuestras actividades familiares, laborales y escolares.

(Nuviala, Ruíz, y García, 2003). “Benito López Andrada en (Martínez, 2006).

“Señala que el tiempo libre es un conjunto de actividades realizadas por el sujeto durante su tiempo disponible resultante, después de descontar a veinticuatro horas el tiempo empleado en realizar las necesidades vitales necesarias, el disfrute del tiempo libre en ningún caso se pueda considerar como marginal en su vida.

Por consiguiente, de manera personal definimos el tiempo libre como una serie de actividades placenteras y voluntarias realizadas en el tiempo que nos resta una vez finalizadas las actividades obligatorias diarias.

Por tanto, es muy importante que los adolescentes sepan enfrentarse a la sociedad, dándoles a conocer las posibilidades sobre actividades físico-deportivas-recreativas que existen para ocupar su tiempo libre de una manera ordenada, creativa y saludable, capaz de contribuir a su calidad de vida.

El campo de actividades del tiempo libre abarca prácticamente todas las realidades humanas, siempre y cuando se entienda como actividad voluntaria y no obligatoria (pintura, música, coleccionismo, actividades físico/deportivas, lectura, teatro, actividades acuáticas).

Según Cajigal en (Martínez, 2005), “el tiempo libre es el conjunto de ocupaciones voluntarias, con el objetivo de descanso, diversión o desarrollo de su formación cuando se ha liberado de sus ocupaciones profesionales, familiares o sociales”.

García Ferrando (2003) y Guardia (2004) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2007) mencionan:

“El tiempo libre de los adolescentes va aumentando al mismo ritmo que el resto de la sociedad. Existe una tendencia a agrupar la jornada escolar o a crear una jornada intensiva, con el consiguiente aumento del tiempo libre. En este tiempo es donde la sociedad debe intervenir para facilitar la ocupación del niño, en actividades que favorezcan su desarrollo integral.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que todavía hoy en día no están totalmente solucionadas por lo que nosotros, al abordar este concepto existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social.

Consideramos que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo, que es la fuente primitiva y fundamental, y las actividades de tiempo libre. A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable.”

El "tiempo por el tiempo"; es el "tiempo por el hombre", en el que pueda satisfacer no solamente sus necesidades biofisiológicas y domésticas, sino además, aquellas que lo definen como un ser biosicosocial, cargado de espiritualidad.

Por tanto es necesario detenernos, en la atención del mundo interno del hombre, en intentar acercarnos a sus conflictos individuales y

colectivos a través de una de las más genuinas formas de expresión humana: LA CAPACIDAD CREATIVA.

EL TIEMPO LIBRE EN LA SOCIEDAD ACTUAL

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 la manufactura sucumbe ante la producción masiva.

Se facilitan los procesos de comunicación a distancia, se masifica los gustos a partir de unos medios de comunicación todopoderosos, produciéndose un proceso (de forma general) en que la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

Paralelamente a los cambios en el orden social, surgen corrientes filosóficas que abordan la temática del tiempo libre. Entre ellas la liberalita, que entiende al tiempo libre como versión opuesta al tiempo atado o sujeto (tiempo de trabajo).

Por lo tanto, se ocupa de la significación de tiempo "libre de", sin contemplar la de " libre para". Por esto, no resulta apropiado concebir un tiempo libre opuesto al trabajo, sino diferenciarlo del trabajo alienante que no da lugar a la autoexpresión del hombre.

Ahora bien, en nuestra sociedad contemporánea un gran porcentaje de la población laboral ejerce actividades productivas dentro de patrones rutinarios. Esta actitud se repite también en el tiempo extra laboral, de no producción.

El tiempo libre ha sido disociado y prescripto, ha perdido su sentido totalizador y creativo; que el hombre lo posea no implica en sí la responsabilidad de disfrutarlo.

A tantas horas de trabajo, se le oponen tantas horas de entretenimientos, pasatiempos, actividades con horarios rígidos, que en una gran mayoría ha ido perdiendo su finalidad cultural y social, ahogando todo impulso vital siendo este fenómeno conocido como un proceso de heterocondicionamiento.

Intentaremos abordar este planteo, desde dos aspectos fundamentales:

Desde lo psicológico: El individuo tiene sus actividades pautadas o rutinarias dentro de una ocupación que le quita posibilidades de plantearse un tiempo para sí, cae también la mayoría de las veces, en actividades pautadas y rutinarias en su tiempo libre, lo que permite defensivamente negar sentimientos de angustia y soledad generados por ciertos conflictos personales; sentimientos que de lo contrario, emergerían ocasionando perturbaciones y malestar en la conducta manifiesta del individuo.

Pero la negación no significa la resolución del conflicto, ya que éste permanece en forma latente, sino como señalamos, es una manera defensiva que no permite el pleno desarrollo y bienestar del sujeto.

Desde lo social: Esta angustia puede ser producida por una sociedad que tiende a la despersonalización y a la rigidez en la relación interhumana. El hombre es fijado en una actitud pasiva, de simple espectador y no de un participante creativo y crítico con su realidad. El tiempo extra laboral y de descanso es llenado por una variedad de actividades compulsivas que no le permiten el reencuentro consigo mismo y con los otros.

Debemos señalar que ambos aspectos no se encuentran disociados, sino por el contrario, existe una interacción recíproca entre lo psicológico y lo social.

Es decir, una sociedad que no favorece la relación del hombre con los otros, que no permite el pleno desarrollo de sus potencialidades, que no da lugar al pleno esplendor de la creación. Entre otros., puede ser generadora de conflictos internos del individuo y estos una vez instalados, dificulta su plena inserción social. Este camino puede ser recorrido a la inversa, desde lo social a lo individual.

Lo expuesto es válido para destacar que el cambio de lo individual no es ajeno a lo social, no podemos hablar del hombre aislado, sino insertado en su contexto social, como tampoco es posible referirnos al marco social sin tomar en cuenta a los hombres que lo integran.

Por lo tanto, todos los intentos que podamos abordar para promover un cambio de actitud en el hombre, en los grupos que este integra, producirá un juego permanente de modificaciones en la comunidad, que una vez alcanzadas, permitirán que el individuo se pueda desarrollar plenamente, en instancias más creativas, con una mayor capacidad de gestión, de auto condicionamiento.

¿POR QUÉ DEBEMOS INSISTIR EN LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CREATIVAS DEL HOMBRE EN SU TIEMPO LIBRE?

Porque, en la creatividad en las posibilidades de cambio, en la libertad de elección, en la gratificación para sí y con los otros es donde se alcanza el sentido de trascendencia, y esto solo es posible en un ámbito de desarrollo consciente individual y grupal, de auto condicionamiento.

No podemos dejar de lado, como ya señalábamos, el contexto social e histórico que acompaña al hombre, y por ello no puede hablarse de desarrollo consciente en términos absolutos, ya que existen factores intervinientes que lo condicionan.

A pesar de esto, debemos admitir que existen alternativas posibles para encarar la cuestión las cuales tienen que partir de dos situaciones básicas:

Promover la reflexión y propender a una toma de conciencia que permita acceder (y disfrutar) de un mayor grado de libertad de elección consciente. No solamente en lo individual sino también en los grupos que conforman nuestra comunidad.

TIEMPO LIBRE, FORMACIÓN Y EDUCACIÓN

La característica más importante de las actividades de tiempo libre desde el punto de vista de la formación de los rasgos sociales, es que ejercen una acción formativa o de formativa indirecta y facilitada por la recreación.

Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las que se transmiten en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza.

Es decir, ejercen una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica y, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia actualidad.

Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre. Opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica - social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social, entre otros.

Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada, sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo, formativo, de la enseñanza, a fin de lograr una educación para el tiempo libre. Es decir, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación, en este enfoque, resulta ser la consecuencia de dos factores la educación y la cultura de la actividad humana en el tiempo libre, cuyos objetivos son la diversificación y el enriquecimiento de las necesidades culturales y recreativas, y el fortalecimiento de los rasgos sociales de la vida (el sentido de la colectividad y de la participación social, el amor por el trabajo, entre otros.).

La formación para el tiempo libre es una parte fundamental de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos.

No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles, tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas.

En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y para la formación de la personalidad.

No puede subestimarse el papel formativo o de formativo del contenido del tiempo libre pues se está subestimando la tendencia educativa que caracteriza a las sociedades contemporáneas en las condiciones de la revolución científico-técnica, la interpretación socio-cultural, y la enorme complejidad de conocimientos, valores y normas que deben asimilar el individuo actualmente para poder tener una función creativa y una participación social acorde con las exigencias actuales.

La formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad.

La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta en ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales; incentivan el uso y el desarrollo de la reflexión y el análisis ante situaciones siempre nuevas y motivantes; canalizar las energías vitales hacia la creación, la participación social y el cultivo de las potencialidades y capacidades individuales; no tienen fronteras de tiempo o espacio:

Se lleva a cabo en la casa, en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad; y se lleva a cabo por múltiples medios: Libros, películas, obras artísticas, programas de televisión, radio, competencias y prácticas de deportes, entretenimientos, pasatiempos, conversaciones, grupos de participación y creación, y por el clima espiritual de toda la sociedad.

La formación para el tiempo libre es la formación para la complejidad de la vida contemporánea y el despertar de los rasgos sociales en los niños, jóvenes y adultos, como tal, es función de toda la sociedad y no de algunos de sus componentes, aunque en ella confluyen 5 factores esenciales: La escuela, la familia, los medios de difusión, las organizaciones sociales y políticas y la oferta estatal y privada para el tiempo libre.

Pero aunque el proceso formativo es permanente y no tiene fronteras de edad, ejerce su principal acción en el trabajo con los niños, desde la más temprana edad, y con los jóvenes.

La formación debe empezar con el descubrimiento infantil del mundo y de la sociedad, el que comienza a transmitirse los valores, las normas, los gustos y las actividades.

En este complejo proceso la familia y los círculos infantiles tienen un papel de primer orden: Descubrirle al pequeño que en la sociedad y la naturaleza existen infinitos modos de realizar actividades satisfactorias; poner en contacto al niño con la cultura, el ejercicio físico sistemático y competitivo, el descubrimiento de la naturaleza, de la vida animal y vegetal sus combinaciones; interesar al niño a realizarse como ser humano en el trabajo creativo, en la creación y participación cultural, física y recreativa.

Las artes que ahora pueden ser para una minoría, los deportes que no gozan de popularidad, el ejercicio físico sistemático como forma de luchar contra el sedentarismo en los adultos, los pasatiempos instructivos, el hábito de la lectura; es decir, la cultura para el tiempo libre, comienza en los primeros años de la vida, y no más tarde.

Después, hay que consolidar esos intereses, apoyarlos, desarrollarlos. No es a los veinte años, o a los treinta como una persona va adquirir un interés cultural o deportivo o recreativo de otra naturaleza, aunque se den los casos. Es en los primeros años de la vida. Se debe trabajar con los adultos, pero hay que priorizar a los niños y jóvenes.

PEDAGOGÍA DEL TIEMPO LIBRE

Esta pedagogía, que constituye una alternativa estratégica está ligada a la función educativa que posee el tiempo libre, pues de acuerdo con el sociólogo francés Dumazedier la sociedad técnica produce nuevas necesidades de educación durante el tiempo libre.

La organización de las actividades del ocio se convierte en una de las claves del progreso de la educación popular y por medio de las actividades recreativas, el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socio afectivo que permitan su mejor desarrollo.

Por lo que es fundamental lograr una educación para el tiempo libre, de manera tal que permita la mejor elección de las actividades a realizar. Las aplicaciones que se le dan son:

- ✓ Promover hombres capacitados para reconquistar su tiempo libre, dándose el desarrollo de la información, formación y realización del individuo como persona social.

- ✓ Permitir la elección libre y responsable a los niños, jóvenes y adultos respecto al uso de su tiempo libre por medio de la educación, y no permitir que las actividades recreativas que realicemos se pierdan en el aburrimiento o en el tiempo libre que le roba a muchos la sociedad de consumo.

Así, la educación del tiempo libre surge como una necesidad, pues hablar de una civilización del ocio apenas tiene sentido sin esta educación. La cual debe darse en y para el tiempo libre, rompiendo los

esquemas de la rigidez educativa, de la continuidad forzada de los horarios, permitiéndonos ser más flexibles en la impartición de los programas de estudios y fuera de estos.

El fenómeno del tiempo libre va en aumento, lo que genera la necesidad de saber cómo utilizarlo adecuadamente de manera que contribuya al desarrollo integral del individuo.

Se ve que la mejor forma de alcanzar esto es mediante las actividades recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad.

Un aspecto conceptual muy importante resulta para nosotros dejar esclarecido la diferencia que existe entre educar en el tiempo libre y educar para el tiempo libre.

EDUCAR EN EL TIEMPO LIBRE

Es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o puede no ser, puede estar encaminada a formar a la persona para que su tiempo libre sea más enriquecedor o bien puede ir dirigido a algún objetivo formativo o de aprendizaje alejado del tiempo libre.

En estos casos, tanto la actividad como el objetivo que se presenten tienen poco que ver directamente con la recreación, sin embargo son

actividades educativas para la realización de las cuales el individuo invierte una parte de su tiempo libre.

EDUCAR PARA EL TIEMPO LIBRE

Aquí el tiempo libre y las actividades recreativas se convierten en objetivo de la intervención pedagógica, se pretende preparar a la persona para que viva su tiempo libre de la manera más adecuada y elija con responsabilidad las actividades que realizará.

Esto puede implementarse dentro del tiempo libre o también fuera de él. Por ejemplo puede presentarse en la escuela, que debe contar entre sus objetivos el de dar al estudiante un conjunto de recursos culturales que le ofrezcan más ricas posibilidades de recreación.

Se puede observar así las diferencias entre educar en y para el tiempo libre, sin embargo esto no quiere decir que un objetivo sea excluyente del otro, pueden y deben ser complementarios, cuando la pedagogía del tiempo libre asume que su acción ha de ser también mediante el tiempo libre es decir por medio de una actividad donde el estudiante participe de las cualidades esenciales que atribuimos a la recreación, esto se basa en dos consideraciones

- ✓ La relación existente entre recreación y educación.
- ✓ Que educando mediante el tiempo libre se educa para el tiempo libre.

El insigne profesor argentino Pablo Waichman en su excelente libro " Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico ", nos presenta una certera definición de la relación entre Recreación y Educación en el contexto social actual, dice Pablo:

“Desde la visión pedagógica - no didáctica - y desde el sistema educativo - no desde el punto de vista individual o personal - podemos definir la recreación como educación en y del (o para) el tiempo libre”.

Continuando: "Desde esta óptica, la recreación será un subsistema de la Educación No Formal. Como tal, supone una organización, una estructura, métodos específicos, objetivos precisos, docentes especializados, entre otros.

Es necesario acordar que, en la actualidad, muchos modelos de acción poseen algunas de estas características. Tal situación enfatiza la idea de un continuo desde lo más consumista a lo más protagonista”.

En conclusión, el individuo se prepara para vivir el tiempo libre fundamentalmente por medio del tiempo libre mismo. Educar mediante el tiempo libre (que incluye simultáneamente él para) sería, pues la fórmula que definiría la pedagogía del tiempo libre.

Se sabe que la aplicación de esta propuesta, implica cambios en toda la estructura social y educativa y que las posibilidades educativas para el tiempo libre deben seleccionarse a partir de una actitud de servicio, de atención y cuidado, y decisión individual.

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 de su tiempo libre, el peso de

gravitación educativa, en sus formas pedagógicas, será cada vez menor hasta lograr la plena autonomía

En síntesis, a la Pedagogía del Tiempo Libre debe:

- ✓ Incentivar sin presionar.
- ✓ Asistir sin coaccionar.
- ✓ Apoyar sin limitar la independencia y autonomía.

Consideraciones Finales

El concepto de "tiempo libre", para la sociología marxista, es esencialmente diferente del que ha constituido la sociología burguesa, aunque por su forma tengan una aparente coincidencia: el concepto marxista parte de una conciencia científica del nexo necesario entre el tiempo libre y el tiempo de trabajo, su unidad de funciones y su carácter formal, dependiente de la actividad humana.

La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aún, ya que puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Sirva esta oportunidad desde un enfoque filosófico y sobre todo socioeconómico del tiempo, pasando por el tiempo libre y uno de sus contenidos fundamentales la recreación y sus relaciones en los

procesos actuales de desarrollo social como dinamizadores de la calidad de vida podamos desde distintas formaciones económico sociales y áreas del conocimiento humano enfrentar los retos y desafíos este siglo que recién comienza.

<http://html.rincondelvago.com/uso-y-desuso-del-tiempo-libre-en-jovenes.html>

RELACIÓN TIEMPO LIBRE Y SALUD

(González y Vera, 2008) El hombre por su esencia, está sujeto a la actividad social, expuesto a influencias del medio donde se desarrolla, misma que se reflejan a través de sus condiciones internas, dentro de la personalidad del individuo la salud juega un papel importante para la realización de actividades en el tiempo libre.

(Roque, 2006) Los beneficios en la salud con la práctica de actividad física realizada en el tiempo libre, ayuda al mantenimiento del peso ideal, al canalizar en forma positiva la agresividad, de igual manera fomenta el trabajo en equipo y el equilibrio de las funciones corporales tanto físicas como mentales, la salud según la Organización Mundial de la Salud es un estado de bienestar y equilibrio físico, psíquico y social, y no la ausencia de enfermedad.

Cabe destacar que los motivos importantes que conducen a la práctica deportiva o práctica física giran en torno a la posibilidad de realizar ejercicios físicos con el objetivo de mantener la salud (Nubia la, Ruíz, y García, 2003).

Delgado (2004) citado en López (2007), señala: entre los hábitos de vida más analizados en las últimas décadas por su relación con la salud, se encuentra la práctica de actividad física, dada la ausencia o escasez de la misma puede ser el origen de algunas enfermedades degenerativas propias de la sociedad moderna.

La sensación de bienestar puede desarrollarse a partir de la práctica del ejercicio físico siendo un factor vinculado con la salud al incluirse dentro de la realización de actividades físico/deportiva.

Tratar de promover estilos de vida saludables en la práctica de actividades físicas en el tiempo libre a partir de un concepto de salud meramente biológico, supone promover una visión en la calidad de la salud basada en la realización de actividades.

De esta manera existe la posibilidad de desarrollar en el alumno actitudes y valores orientados positivamente hacia conductas saludables se ven limitadas sensiblemente Hernández y Velásquez, (2005) citado en López (2008).

ADOLESCENCIA Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE

El periodo de adolescencia abarca la maduración sexual con duración de dos años, esta etapa se puede ver afectada por factores climáticos, nivel de vida, raza, constitución física, estado nutricional, la etapa de adolescencia se establece entre once y trece años para las niñas y doce y catorce años para los varones.

Durante la adolescencia, los cambios físicos tienen variaciones considerables en la actitud psicosocial del individuo, (Roque, 2006) menciona:

“Cambia la vida social del adolescente, especialmente en sus relaciones con la familia y con sus actividades, adquiere mayor independencia y mayores responsabilidades, incluso en los jóvenes sanos, la adolescencia puede originar trastornos derivados de la transición entre el estado de protección de la niñez y el momento en que debe asumir sus propias responsabilidades”.

La adolescencia es un periodo de gran intensidad donde se visualiza una relación entre las tendencias del individuo, fortalezas y desventajas así como las metas sociales que están disponibles en el medio donde se desenvuelve, la adolescencia es la etapa donde el individuo a nivel psico-emocional sufre la llamada "conciencia interiorizante".

Este concepto se refiere a la relación entre lo interior con lo exterior mediante un juego intelectual; este proceso de interiorización lo conducirá al descubrimiento de su propio juicio de construcción individual y a su maduración personal.

Esto produce en el individuo la autor reflexión sobre sí mismo y el mundo exterior, lo que conlleva a estados de desconfianza, momentos de tristeza, cambios de humor, actitudes contradictorias y de expresiones insolentes (Krauskopf, 2007), (García, 2009).

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos en los cuales se necesita gasto energético. Se refiere al tipo de esfuerzo físico utilizado en la práctica de actividades, el tiempo durante el cual se realiza y la frecuencia.

La condición física, aspecto importante dentro de la actividad física es otro concepto diferente, el cual hace mención a la capacidad para hacer ejercicio, entendida como una medida integrada de todas las funciones y estructuras que intervienen en la realización de ésta (Castillo, Ortéga, y Ruiz, 2008).

La actividad física fuera del ámbito escolar, es aquella que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre, puede ser considerada según Sánchez Bañuelos (2005) en Bianchi y Brinnitzer (2008) en sus tres aspectos: mantenimiento de la condición física, deporte para todos y deporte de competición.

FACTORES INTRÍNSECOS Y EXTRÍNSECOS QUE INFLUYEN EN LAS RECREACIONES Y TIEMPO LIBRE DEL ADOLESCENTE

Los adolescentes tienen diferentes necesidades y preferencias recreativas, las cuales cambian con el tiempo. Los intereses personales permiten descubrir cuáles son las actividades recreativas atractivas en su tiempo libre y cuales le aburren, motivo por el cual muestran mayor interés aquellas de su preferencia.

Algunos adolescentes prefieren realizar actividades que puedan realizar solo o con unos cuantos amigos íntimos.

Sin embargo no todos los adolescentes tienen las mismas oportunidades de realizar actividades en su tiempo libre, ya sea por su condición social, zona geográfica, ambiente donde se desenvuelve; el adolescente puede influir en sus intereses recreativos en el momento disponible de su tiempo libre, el número de personas y la edad de las personas que puedan estar presentes, las instalaciones donde se ofrezcan actividades físico-deportivas.

Todo lo señalado anteriormente desempeña un rol importante en la determinación de lo que le puede interesar al adolescente (Hurlock, 2006).

Los adolescentes con mayores recursos económicos se parecen más a los jóvenes con las mismas condiciones económicas de todas partes del mundo, los medios de comunicación y el espacio cibernético contribuyen a una mayor aproximación y articulación internacional.

Tienen acceso a la informática, a los conocimientos vigentes, más exposición a los adelantos y se diferencian cada vez más de los jóvenes pobres de su propia sociedad. Los beneficios del desarrollo tecnológico no favorecen por igual a todos los estratos sociales.

Esto ha influido en la polarización socioeconómica al interior de las sociedades nacionales y en la ruptura de fronteras para los grupos económicamente más privilegiados (Lechner, 2005) en (Krauskopf, 2007).

Las diferencias de actividades en el tiempo libre respecto al género del adolescente inicia desde los seis años, donde el punto máximo se alcanza en la etapa de la adolescencia, posteriormente declina en la medida que ambos sexos comparten en mayor grado el tiempo libre que tienen disponible, la práctica desde el punto de vista de la edad disminuye produciéndose una etapa de crisis en el paso de nivel primaria a secundaria (Hurlock, 2002), (Nuviala, Ruíz, y García, 2004).

El género y la edad son factores condicionantes en el momento de realizar actividad física en el tiempo libre. Existe una gran diferencia entre sexos, el índice de mujeres que no practican ninguna actividad física es mayor en comparación a los hombres (García Ferrando, 2006) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2007).

La influencia de los padres es un aspecto importante para la motivación hacia los adolescentes en la práctica de alguna actividad físico/deportiva en el tiempo disponible del sujeto; los padres, educadores, entrenadores, organizadores, árbitros, deportistas y medios de comunicación como agentes de socialización influyen en toda el proceso de formación, la actitud positiva o negativa de los padres y madres hacia las actividades extraescolares de los adolescentes pueden influir en el interés de los adolescentes para realizar actividades físicas.

Además los miembros de la familia juegan un papel importante como modelo en la creación de un ambiente positivo para la participación de actividades que favorecen el desarrollo integral del adolescente.

La familia tiene gran influencia positiva en los hábitos deportivos desde las primeras edades, esto no quiere decir que las actividades se realicen entre los familiares, sino que algún miembro se interese por influir sobre la práctica de alguna actividad físico/deportiva del adolescente. La mayoría de los padres están de acuerdo en que sus hijos realicen algún tipo de actividad extraescolar, según Mendoza y cols. (2004).

Casimiro (2002) en (Nuviala, Ruíz, y García, 2007) señala que: “Los hijos/as de padres/madres deportistas practican en mayor proporción que los hijos/as de padres/madres no deportistas, especialmente cuando es la madre la que practica”.

El grado de aceptación social comprende el status del adolescente al determinar en un alto grado considerable cuáles serán sus actividades recreativas, si el adolescente es aceptado, las oportunidades serán mayores para participar en actividades de tiempo libre en comparación con adolescentes menos aceptados (Hurlock, 2007).

<http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar/3.-deporte-y-sociedad/12.-uso-del-tiempo-libre-en-alumnos-de-educacion-secundaria>

SIGUE CON ATENCIÓN A ESTOS TIPS Y SIN PERDER TIEMPO, PONLOS EN PRÁCTICA.

- ✓ Utiliza una agenda semanal o mensual para tener una idea global de tu tiempo disponible y de tus actividades. Advertirás que agrupamientos de actividades serían los más efectivos para ahorrar tiempo de viajes o de traslado, trámites pasibles de realizar simultáneamente, actividades que podrían superponerse sin perder eficacia. Por ejemplo, tomar una mañana al mes para realizar todos los trámites bancarios, concurrir al odontólogo, en tanto limpian tu automóvil en un lavadero vecino, realizar tu

propio chequeo médico cuando acompañas a tu pareja o a tus hijos al suyo.

- ✓ Planifica cada día incluyendo todas las actividades previstas para la jornada. No marques sólo el tiempo dedicado al trabajo. Dejar gran parte de tus actividades libradas a la improvisación, la memoria, el azar o la suerte suele ser muy divertido, si te lo permites ocasionalmente, pero si lo conviertes en tu estilo de vida, estarás supeditado a hechos fortuitos, y tu tiempo se esfumará.
- ✓ Agenda tus compromisos, colocándoles no sólo la hora de comienzo sino también la de finalización. Procura atenerte a ambas.
- ✓ Cumple con lo que has previsto para cada jornada. Si has planificado correctamente, contarás con el tiempo suficiente para realizarlo. Si surge un inconveniente no considerado que te obliga a postergar algún compromiso, reacomoda tu agenda para concretarlo, apenas te sea posible
- ✓ Incluye en tu plan semanal un espacio dedicado al ocio y al esparcimiento. No consideres estas actividades como una "pérdida de tiempo". Por el contrario, verás que reconocer y valorar el tiempo disponible enriquecerá tu vida personal, te fortalecerás y volverás más tonificado y mejor predisuelto a la actividad laboral
- ✓ Actúa con velocidad y eficacia, pero no intentes correr todo el tiempo. Una cuota de creatividad es necesaria para flexibilizar y encontrar nuevas soluciones en el menor tiempo posible. Sin embargo vivir "acelerado" permanentemente, sólo te expondrá al stress y a la enfermedad. No confundas velocidad con apuro. Dedicar a cada cosa el tiempo que realmente necesita.

- ✓ Cuida los minutos para aprovechar las horas. No desestimes los minutos que te quedan libres entre una y otra actividad. Ni tampoco "redondees" el tiempo haciendo coincidir la hora de finalización de una acción con el comienzo de otra, especialmente si debes desplazarte de un lugar a otro. Permitirte atrasos por mala planificación horaria, sólo disminuirá tu rendimiento a medida que transcurra el día. Además, te expondrás a no contar con el tiempo necesario para las últimas actividades de tu agenda.

IMPORTANTE

Recuerda que el tiempo sólo puede ser gestionado o perdido, pero nunca recuperado. Organiza inteligentemente tus actividades para sacarle al tiempo el mayor provecho posible.

COMO ORGANIZAR SU TIEMPO LIBRE

Respecto a la toma de decisiones enfocándola en un ámbito beneficioso para nosotros como lo es la "organización de nuestro tiempo libre" con respecto a nuestro futuro, es importante destacar que esto se basa priorizando "nuestros quehaceres básicos". Me explico; una vez que nos encontramos con una serie de actividades que son imprescindibles o de suma importancia para nosotros, es fundamental lograr ordenarse y realizar un "listado" con las actividades que se deben realizar.

Esto facilitará la situación al momento de comenzar con los quehaceres, ya que muchas veces si no existe orden en las cosas, los resultados no son los más esperados. Existe un "estrés" de por medio al momento de no saber que realizar primero y con que seguir después. Por ende, hay factores como la "motivación" que hay por terminar algo, que logra jugar un papel muy beneficioso en todo lo realizado.

La motivación que existe por realizar una actividad y que ésta logre ser exitosa es muy importante, es la que le da las “fuerzas” a continuar con el resto del “listado”.

Es muy importante también, ser comprometido en lo que se pretende realizar, ya que si no existe un orden y un compromiso de por medio, difícilmente estás saldrán adelante de manera óptima.

Con respecto al dicho que dice “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, es muy cierto. De manera que si comenzamos a esquivar nuestros quehaceres, llegará el momento que se nos junten demasiadas actividades, y no existirá ni la más mínima motivación de realizarlas.

Debido a razones psicológicas basadas en la falta de seguridad, para muchas personas es difícil decidirse a terminar los proyectos o actividades. La práctica de dejar las cosas inconclusas es generalmente el resultado de un deseo de terminar de una buena vez con un problema laborioso o desagradable para así poder continuar con otras cosas mucho más placenteras y reconfortantes.

El resultado de esto consiste en que nos detenemos prematuramente y podemos considerar que un problema está resuelto, habiendo evaluado algunas, pero no todas las alternativas. Por ende, es necesario no dejar nuestros compromisos inconclusos, ya que si se comienza a realizar algo, es importante terminarlo en las mejores condiciones posibles, con ánimo y entusiasmo de seguir adelante.

Otro punto que es importante no dejar de mencionar, es el que se refiere específicamente al tiempo libre en los jóvenes en aspectos “sociales” y de “convivencia”.

Hoy en día, es cada vez más notoria la pérdida de tiempo por parte de jóvenes tanto chilenos, como del mundo. Es muy importante dar a

conocer las causas de este desperdicio, ya que muchos jóvenes no tienen conciencia del daño que se realizan con esa forma de vida. Por ende, es fundamental lograr organizarse y realizar tanto actividades académicas, como sociales; ambas con horarios o tiempos específicos, logrando priorizar lo que sea más importante como elección y decisión para el futuro.

QUE SON LOS HÁBITOS

Un hábito es hacer una misma cosa todo el tiempo sin esfuerzo alguno; es una acción automática; es como una ciega rutina. Los hábitos no son malos ni buenos porque están basados en el acuerdo que tenemos con nuestra propia realidad; nosotros denominamos tales repetidas acciones.

Le ponemos nuestra propia etiqueta a estas costumbres habituales y decidimos si son buenas o malas. Ahora si quieres cambiar algo en tu vida y todas las veces estás haciendo la misma cosa, por supuesto vas a tener siempre la misma consecuencia. Debes cambiar tu modo de pensar y actuar de acuerdo.

Usualmente los malos hábitos son muy fáciles de adquirir y por alguna razón pareciera que no hubiera fricción, o dificultad alguna al obtenerlos. Por ejemplo, el quedarse acostado hasta tarde en la cama, el beber, fumar, comer en exceso, la mentalidad de víctima, andar negativo todo el tiempo, el llegar siempre atrasado, enojarse antes de encontrar solución a las cosas, hacer las cosas a última hora, ser chismoso, la mentirilla, el atesorar cosas que nunca se ocuparán, y ahí están guardadas, llenas de polvo y echándose a perder; poniéndose añejas, pero no se las dan a nadie.

Los celos, la envidia, la flojera, el resentimiento, ser dejado, en otras palabras todo lo que uno sabe que no es apropiado para el crecimiento físico-espiritual. Aun así, le damos la bienvenida y el control total sobre nosotros. El mal hábito es un freno que no te permite evolucionar; no te permite llegar a ser un mejor tú; no te deja revelar tu verdadero ser.

Ahora si tienes un mal hábito y quieres deshacerte de él, vas a tener que luchar constantemente en tu vida hasta que lo venzas. Es mejor estar incómodo y sufrir por un tiempo en vez de sufrir todos los días de tu vida; imagínate acarrear todo ese peso hasta el final de tu existencia.

¿Qué pasaría si sacaras de raíz todos esos pensamientos, y toda tu atención en lo que sea que los tengas situados actualmente y los depositaras en algo diferente que sea beneficioso para ti en tu vida? Recuerda que tú no eres un mal hábito, así que libérate de esos grilletes, suéltate de esas cadenas que te tienen atado a ese mal vicio; atado al alcohol, la droga, o la obesidad, o sea lo que sea que te tenga atado. Tú posees la llave de esa prisión mental.

G:\el habito.htm

ABUSO DE LAS REDES SOCIALES

¿QUÉ ES UNA RED SOCIAL?

Es un programa informático, generalmente funcionando en Internet, que virtualiza las relaciones personales. En principio, una red social está pensada para compartir algo y crear lazos de afinidad entre sus miembros (amantes del vino, fans de Shakira, aerofóbicos o fotógrafos).

En el caso de Facebook, la red social con más participantes en la actualidad (más de 500 millones de usuarios), sus características no se ajustan exactamente a la definición clásica y se parece más a un sistema operativo en la Red que a otra cosa.

Es una estructura social compuesta de personas, las cuales están conectadas por uno o varios tipos de relaciones, tales como amistad, parentesco, intereses comunes, intercambios económicos, relaciones sexuales, o que comparten creencias, conocimiento o prestigio.

Las redes sociales en Internet son un imán para los más jóvenes. En esos sitios, puede crear su propio mundo, a través del que establece relaciones con el de otros.

Padres y educadores no deberían obviar la existencia de estos lugares de ocio, que no parecen un fenómeno efímero y que influirán en la educación de sus hijos. A la vez, deben compartir con las autoridades la preocupación por la falta de seguridad que puede derivarse de estos sitios.

Porque el usuario de estos sitios está, por definición, dispuesto a compartir imprudentemente, información personal con amigos y otros jóvenes, cuando no con el mundo entero. Bajo la presión de los medios

y de la opinión pública, redes como Orkut, MySpace y Bebo están aplicando medidas de seguridad para frenar el abuso por gente que se acerca a estos sitios con turbias intenciones, que consisten en mecanismos de denuncia atendidos por una oficina central propia, o incluso desviados hacia las autoridades competentes.

La denuncia podría ser efectuada por víctimas o testigos de abusos, garantizando una respuesta en alrededor de 24 horas. Pero los hechos han demostrado por ahora que no siempre se llevan a cabo las respuestas adecuadas a estos problemas o no son lo suficientemente rápidas.

Se plantea la necesidad de ofrecer mecanismos más restrictivos para disminuir el uso entre los más pequeños (Bebo limita la edad a los 13 años, Orkut y MySpace a los 14) e impedir la falsificación de la edad, tanto por parte de esos menores como por parte de pederastas que se hagan pasar por jóvenes. Por ahora no hay manera de confirmar la edad real del usuario que se suscribe.

Sin embargo, por numerosos que sea los parches y las precauciones, parece que la mejor manera que tienen los padres de enfrentarse a los riesgos de las redes sociales de Internet es conocerlas y enseñar a los menores a usarlas responsablemente.

Porque, en cualquier caso, los mayores riesgos proceden no de la difusión de sus datos personales, sino del uso excesivo e inapropiado de unas herramientas cuya oferta de entretenimiento (además de las redes sociales, el joven puede encontrar miles de videos, canciones o información) amenaza con devorar el tiempo de los adolescentes y dejar los riesgos que siempre se han deducido de la televisión a la altura de lo inocuo.

USOS PRINCIPALES DE LAS REDES SOCIALES

Mantenimiento de amistades: significa seguir en contacto con amigos, colegas o ex compañeros de trabajo, conocidos de verano, etc., quienes, de no ser por estos servicios, irían perdiendo relación como ha ocurrido desde tiempos inmemoriales previos al despunte de las redes sociales.

Nueva creación de amistades: Si bien las redes mantienen el contacto entre personas que se conocen, cada una de las personas que participa, relaciona de una forma u otra, a su contactos con segundas o terceras personas, que pueden a su vez interactuar y conocerse. Así el amigo de un amigo, puede llegar a ser contacto y posteriormente amigo de un tercero.

Esto converge en la teoría de “Seis grados de separación” de Frigyes Karinthy. “El cual apuntaba que no requeriríamos contactar con más de seis personas para encontrar a alguien siguiendo sus redes de amigos y conocidos.

Lo que equivale a afirmar que cualesquiera dos personas del planeta están vinculadas, sin saberlo y sólo habría que recurrir a seis “pasos intermedios” para establecer dicha relación.

Entretenimiento.- Aunque las redes sociales sirven para interactuar y acrecentar las relaciones, también hay un perfil de usuarios de éstas que las usa como portal de entretenimiento, sin más pretensiones.

Exploran las actualizaciones del estado de algunos usuarios, se ponen al día sobre vidas ajenas, descubren los nuevos colegas de antiguos compañeros de clase, entre otros.

Es el recurso de observar lo que acontece sin ser visto Este Cotilleo 2.0, como podríamos llamarlo, supone una forma de relaciones específica de este tipo de comunicación.

Pero no sólo estas posibilidades nos ofrece el mundo 2.0 sino que existen otras aplicaciones creadas por las propias redes sociales, que hacen que el usuario participe más activamente o pase más tiempo conectado fomentando la interacción, casi segura, con algún otro contacto.

Un buen ejemplo de esto, es la famosa granja de Facebook. Una aplicación que compromete al usuario a la creación y cuidado de una "granja en línea" que requiere de una constante atención y control.

RELACIONES VIRTUALES

Las nuevas tecnologías no producen necesariamente relaciones perjudiciales, pero tienden a convertirse en problema si son el único instrumento de relación

Sócrates afirmó: "Voy a hablar con la cabeza tapada, para que, galopando por las palabras, llegue rápidamente hasta el final, y no me frene, de vergüenza, al mirarte".

Escuchado esto, su discípulo Platón, en uno de sus diálogos escritos, demostró que es más fácil entablar una relación, y mantenerla durante un cierto tiempo, con una persona a la que no ves, a la que no has visto nunca y a la que probablemente nunca verás, que con una persona a la que ves, sobre todo cuando lo que se quiere transmitir son afectos y sentimientos amorosos.

Aunque estos filósofos de la Antigua Grecia no conocían las tecnologías de comunicación del siglo XXI, sus palabras ayudan a entender el fenómeno de las relaciones personales remotas que se valen de la palabra escrita para comunicarse.

BUENO O MALO, SEGÚN EL USO

Entablar relaciones a través de un chat ("sala" virtual en la que distintas personas conectadas a Internet mediante su propio ordenador

intercambian mensajes en tiempo real), por medio de SMS (mensajes escritos enviados por el teléfono móvil) o recurriendo a los populares emails (mensajes escritos enviados a la dirección electrónica, es decir, al ordenador conectado a Internet, de otra persona), Messenger, foros, entre otros. Es más sencillo que hacerlo en persona.

Para empezar, en el inicio de la "conversación" o relación virtual se puede mentir incluso en aquello que es más difícil hacerlo cara a cara: sexo, aspecto físico y edad. Además, se evitan los condicionantes más convencionales de nuestro entorno humano habitual, como la distancia física, la situación económica y social, entre otros.

Frecuentemente, en estas relaciones a través de la Red, se ocultan facetas que cuando se habla cara a cara no gusta que queden en evidencia.

La vergüenza, la timidez y el miedo al ridículo quedan superados en el medio virtual porque hablamos con la "cabeza tapada". Y si bien el lenguaje escrito puede ser inferior en algunos matices, tiene la ventaja de eludir las barreras que devienen de los roles que cada cual desempeña en la sociedad.

Esto ofrece ventajas e inconvenientes. Gracias a las nuevas tecnologías se establecen fértiles relaciones entre personas con gustos e inquietudes semejantes, e incluso pueden librar a una persona del aislamiento, pero también le pueden sumir en mentiras y confusiones que causan frustración.

http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social

NUEVA VÍA PARA RELACIONARSE

¿Qué se busca en las relaciones por Internet? ¿Se pretende sustituir las relaciones cara a cara por las relaciones ciber por considerarlas

más gratificantes? ¿Se busca una manera de ampliar el círculo de relaciones que mantenemos en nuestro entorno próximo?

En la mayoría de los casos, la Red es la vía de contacto con personas y grupos que de otra manera nos serían inaccesibles. Se superan distancias físicas y se sacia la curiosidad de conocer gente, con quienes, por lo general, se comparten aficiones e intereses. Hasta aquí, todo es positivo.

Buena parte del problema aparece cuando esas relaciones sustituyen a las mantenidas en el mundo físico, el de nuestros amigos y familiares "reales". Pero no se puede convertir a Internet en herramienta maligna.

Las patologías que la Red evidencia son preexistentes: Internet no es causa de las relaciones anómalas, sino una oportunidad que se abre a personas con problemas emocionales y de relación que, pretendiendo resolverlos, pueden quedar atrapados en la Red hasta el punto de que se transforme en su única forma de comunicación con los demás.

LA SENSACIÓN DE LIBERTAD

Las personas que se relacionan a través de Internet experimentan una sensación de libertad que no obtienen en las relaciones ordinarias. Si bien se deben seguir unas reglas y unas normas propias del medio, las charlas se producen de forma que permiten actuar desde el convencimiento de que se eludirán posibles consecuencias no buscadas. Los internautas creen controlar la situación y usan fórmulas de expresión impensables en otros entornos.

Además, la escritura les descubre interioridades que en la vida ordinaria permanecen ocultas y esta actividad le permite practicar una vieja afición de la humanidad: el simulacro, la posibilidad de jugar a ser otras personas, de vivir otras vidas, aunque sea de forma pasajera.

Pero, sobre todo, quien comparte con otras personas su tiempo gracias a Internet entiende que puede romper el compromiso con sus interlocutores de manera unilateral y sin explicaciones.

LA HERRAMIENTA, INTERNET, ES BUENA, PERO HAY QUE DARLE EL USO ADECUADO

Todo lo apuntado, salvo la incapacidad de asumir compromisos, no es bueno ni malo. Jugar a ser otro es una práctica unida al hombre y la mujer.

De hecho, hay personas que hacen de ello su profesión, ahí están los actores; descubrir matices de uno mismo gracias a su plasmación por escrito puede ser positivo; sentirse libre y seguro con lo que se hace, también.

Quienes encuentran en Internet una fórmula más que sumar a sus otras formas de relacionarse, harán de la Red un lugar donde se expresarán felices y sociables, donde conversar, donde aprender cosas nuevas y compartir sentimientos y conocimientos. Harán de su ordenador y de Internet un instrumento más para su desarrollo personal y enriquecerán su vida social.

Pero Internet puede convertirse en un refugio y despertar patologías ocultas o agudizarlas. Ofrece la posibilidad de vivir una irrealidad sin conexiones coherentes, algo muy atractivo para quien no se siente feliz consigo mismo. También posibilita hacer daño y expone a sufrirlo.

La alerta se dispara cuando esta herramienta, que da libertad, o al menos ofrece la sensación de darla, se convierte en una nueva forma de esclavitud de la que la víctima, además, no es consciente.

HAY DEMASIADA DEPENDENCIA SI...

Las horas libres se dedican de forma casi exclusiva a relacionarse con otras personas a través de Internet.

Se descuidan los lazos anteriores de amistad, o incluso se rompen.

Nos mostramos agresivos o irritables si no logramos establecer conexión.

La persona afectada niega su dependencia porque no le gusta escuchar que se está 'enganchando' al chat, al messenger o a los foros.

Oculto información sobre los amigos 'virtuales'. Si en alguna ocasión habló de ellos, deja de hacerlo.

Dedica muchas más horas a una conversación virtual de lo que es capaz de dedicárselo a una relación personal, incluso robando horas de sueño, trabajo u otras obligaciones.

RIESGOS DEL USO DE LAS REDES SOCIALES

Al ser preguntados por los posibles riesgos del uso de las redes sociales, los jóvenes identifican de forma espontánea una amplia variedad de posibles riesgos o amenazas.

Citados de mayor a menor frecuencia: posible vulneración de datos e información personal, suplantación de personalidad, acceso a contenidos inapropiados o peligro de entrar en contacto con gente deshonesto.

EL 'CIBERBULLYING'

El 'ciberbullying' es una de las formas de acoso "más perversas, malintencionadas y que más sufrimiento producen en sus víctimas", según alerta el experto en menores e internet, Leonardo Cervera, quien explica que las personas que lo sufren, generalmente adolescentes de entre 13 y 14 años, se convierten en seres "inseguros, depresivos, solitarios e infelices" cuyo rendimiento escolar se ve profundamente afectado.

Para averiguar si un adolescente es víctima de 'ciberbullying', el autor

aconseja observarle de cerca y estudiar su comportamiento. "Si rehúye conectarse a internet o se olvida constantemente el teléfono móvil en casa, puede ser síntoma de que está siendo acosado", advierte.

A partir de ese momento, Cervera recomienda "controlar discretamente lo qué hacen, pero nunca espiarles". "Suelen estar irritables y les da vergüenza hablar de ello, por lo que hay que actuar con sutileza", apunta.

ADICCIONES PSICOLÓGICAS (NO QUÍMICAS)

Para la gente el concepto de adicción incluye tomar drogas, la mayoría de las definiciones sobre lo que es una adicción se centran en el abuso de sustancias.

Sin embargo hay un movimiento creciente de autores (Echeburúa, 2005; Griffiths, 2007) "que encuentran una serie de conductas potencialmente adictivas, incluyendo muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas.

Estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo o las compras" (Echeburúa, 2006).

(Greenfield, 2006)"Durante siglos la gente se ha encontrado dependiente psicológica o físicamente a muchos comportamientos y sustancias. Esto no se debe a un mero interés, sino que consiste en un patrón de uso que puede llevar a un eventual impacto negativo en el funcionamiento, afectando al matrimonio, relaciones, trabajo, economía e incluso al estatus legal."

Sin embargo, las adicciones psicológicas o no químicas no se encuentran incluidas como tales en el DSM – IV, en las que el término adicción se reserva para los trastornos producidos por el abuso de sustancias psicoactivas. En el DSM – IV (APA, 1994) las adicciones

psicológicas vendrían incluidas en los trastornos del control de impulsos, tal como aparece el juego patológico.

Según Echeburúa y Corral (2007) “cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo.

Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de la cantidad de dinero invertida y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas. Los componentes fundamentales de los trastornos adictivos serían la pérdida de control y la dependencia.”

Para Griffiths (2006) “cualquier comportamiento que cumpla estos seis criterios será definido operacional menos será definido operacionalmente como adicción:

Saliencia: Se refiere a cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.

Modificación del humor: Experiencias subjetivas que la gente experimenta como consecuencia de implicarse en la actividad.

Tolerancia: Proceso por el cual se requiere incrementar la cantidad de una actividad particular para lograr los efectos anteriores.

Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

Conflicto: Se refiere a los conflictos que se desarrollan entre el adicto y aquellos que le rodean (conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades (trabajo, vida social, intereses, aficiones), o dentro de los propios individuos (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.

Recaída: Es la tendencia a volver los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de la adicción los patrones más extremos de la adicción tras muchos años de abstinencia o control.

Por lo tanto lo importante en la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia, sino la relación que se establece con ella. Es una relación negativa

<http://www.hoy.es/v/20100217/sociedad/abuso-redes-sociales-aisla-20100217.html>

¿QUÉ ES EL INTERNET?

El Internet es una red informática descentralizada, que para permitir la conexión entre computadoras opera a través de un protocolo de comunicaciones. Para referirnos a ella además se utiliza el término "web" en inglés, refiriéndose a una "tela de araña" para representar esta red de conexiones.

En palabras sencillas, la Internet es un conjunto de computadoras conectadas entre sí, compartiendo una determinada cantidad de contenidos; por este motivo es que no se puede responder a la pregunta de donde está la Internet físicamente - está en todas las partes donde exista un ordenador con conectividad a esta red.

LA ADICCIÓN AL INTERNET

Con el desarrollo de Internet y su crecimiento exponencial han aparecido también los primeros casos de psicopatología relacionados con la red.

El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, 2006), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 2006), o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rodgers, 2007).

La tarea de definir lo que es la adicción a Internet es algo que ya de partida nos supone un problema. Con lo ya expuesto en el apartado anterior podemos decir que el uso de Internet (como cualquier otro comportamiento) es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con ese uso.

Uno de los aspectos problemáticos es: ¿a qué se hacen adictos los adictos a Internet? ¿Es al contenido al que acceden o es al Internet en sí? Respecto a esto Pratarelli y cols. (2008), “utilizan el término de adicción al ordenador/Internet, y la definen como un fenómeno o desorden putativo que depende tanto del medio como del mensaje, sin inclinarse a favor de ninguno.”

Un ejemplo de la problemática lo encontramos en la relación entre adicción al sexo y adicción a Internet. Un individuo que fuese adicto a las páginas de contenido sexual, ¿sería un adicto al sexo, a Internet, o a ambos?

Guerricae Cheverría y Echeburúa (2007) “exponen un caso clínico de adicción a las líneas telefónicas de party line y eróticas, señalando que se trata de una variante de adicción al sexo. En este caso nos sería difícil de entender que existiera una adicción al teléfono en sí”.

Por otro lado, Griffiths (2007) “señala la existencia de lo que la llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas.

Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas o conductuales, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.”

Varios autores (Echeburúa, 2006; Griffiths 2008) “han señalado que Internet podría ser, en la mayoría de los casos, solo un medio o "lugar" donde alimentar otras adicciones o trastornos (P. Ej. Adicción al sexo, ludopatía o para filias), aunque también señalan que existen casos de adicción a Internet por sí mismo.”

EFFECTOS NEGATIVOS

Uno de los aspectos que diferencian a una adicción psicológica de una adicción química es que la primera no tiene las terribles consecuencias físicas negativas que puede tener esta última. Aun así, en el caso de la adicción a Internet también se han señalado alguna consecuencia, sobre todo las derivadas de la privación de sueño.

(Young, 2004). “La privación de sueño se produce por la inhabilidad del adicto a cortar la conexión, permaneciendo despierto hasta altas horas de la madrugada, lo cual esta horas de la madrugada, lo cual

podría dar lugar a fatiga, debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud”.

Es evidente que Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros.

Kraut y cols. (2006) “examinaron el impacto de Internet sobre 169 personas en 73 hogares, encontrando que un gran uso de Internet estaba asociado con un decremento en la comunicación con los miembros de la familia en el hogar, un decremento en el tamaño de su círculo social y un incremento en su depresión y soledad.”

La relación entre un alto uso de Internet y el incremento en los niveles de depresión ha aparecido en varios estudios (Kraut y cols., 1998; Petrie y Gunn, 2008; Young y Rodgers, 2008b). Sin embargo, existe aún mucha controversia sobre si la depresión es la causa o el efecto de la adicción a Internet.

Según Pratarelli y cols. (2008), “se produce un ciclo en el que la soledad y la depresión alimentan el uso del ordenador/Internet, y esto lleva a una mayor soledad y depresión.

Esto se explicaría por una conducta compensatoria según la cual la actividad de los usuarios se incrementa a medida que aumentan s se incrementa a medida que aumentan sus sentimiento de incomunicación”.

El medio en el que se desenvuelve la adicción acarrea también una serie de cambios psicológicos negativos, consistentes en alteraciones

del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca, estado de conciencia alterado (total focalización atencional), irritabilidad en caso de interrupción, incapacidad para salirse de la pantalla, entre otros.

(Echeburúa, 2005). “Los problemas surgidos de la dependencia trascienden el ámbito de lo intrapersonal. Desde un punto de vista sistémico, los efectos negativos de la adicción se expresan en los ámbitos familiar, académico y profesional” (Young, 2005). El adicto se aísla del entorno y no presta atención a otros aspectos de las obligaciones sociales.”

Es un hecho que Internet está produciendo grandes cambios, pero también hay que señalar que para la mayoría de las personas Internet es una herramienta que trae grandes beneficios. La pregunta que debemos hacernos es: ¿cómo es posible que una tecnología que para la mayoría es beneficiosa se convierta en adictiva para algunos?

Algunas de las señales a las que los padres deben poner atención y que pueden hablar de que ya hay una adicción a Internet y a las redes sociales son: los jóvenes empiezan a dejar de hacer sus trabajos escolares, se ponen ansiosos si pasan muchas horas alejados de la computadora o presentan desvelo, fatiga y cansancio por su uso.

Los expertos reunidos en el Foro Económico Mundial enlistaron una serie de medidas para paliar este problema que va en aumento.

Coincidieron en la necesidad de que en los centros educativos se enseñen los pros y contras del uso de las redes sociales en Internet, así como la creación de grupos de apoyo para personas que

reconozcan conductas patológicas derivadas del uso constante de sitios como Facebook, MySpace y Twitter.

De igual forma se mencionó la posibilidad de crear herramientas para deshabilitar la conectividad a la red por periodos de tiempo predeterminados para, eventualmente, ayudar a combatir la adicción a las redes sociales.

Pese a esto, los renombrados panelistas aseguraron que, en una perspectiva más general, las redes sociales son el "bien social" de Internet, y que con el paso del tiempo surgirá una especie de Darwinismo que guiará a este nuevo fenómeno hacia un equilibrio.

También se subrayó que como parte de la solución a este problema, se debe trabajar con los padres de familia, ya que muchos de ellos también como parte de sus trabajos o sus relaciones personales interactúan demasiado a través de las computadoras.

ES VIRTUAL, PERO TAMBIÉN REAL, Y PUEDE LLEGAR A SER ADICCIÓN

Con el desarrollo de Internet y su crecimiento potencial han aparecido también los primeros casos de psicopatologías relacionadas con la Red.

El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet, uso compulsivo de Internet o uso patológico de Internet.

Una de las principales consecuencias de este comportamiento ha sido la aparición de clínicas virtuales en distintas partes del mundo, principalmente en los Estados Unidos, que ayudan a quienes han caído irremediabilmente en el problema.

Así como ocurre con los alcohólicos, los adictos a la Red pueden contar su historia individualmente o en grupos, obteniendo consejos de otros que han pasado por situaciones similares.

La adicción a Internet no es un juego, hay personas que perdieron el trabajo, dejaron los estudios o hasta abandonaron a su familia por la adicción que puede llegar a producir este nuevo canal de comunicación.

Este concepto de adicción ya se instaló entre los cibernautas, aunque las limitaciones tecnológicas hacen que, mientras en Estados Unidos desde años existan congresos, tratamientos y especialistas en el tema. La psicología hace malabares para entender algo que es absolutamente nuevo.

El uso de Internet, como cualquier otro comportamiento, es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con la Red. Uno de los aspectos problemáticos es definir a qué se hacen adictos ¿es al contenido al que acceden o es a Internet en sí?

Un ejemplo de la problemática lo encontramos en la relación entre adicción al sexo y adicción a Internet. Un individuo que fuese adicto a las páginas de contenido sexual ¿Sería un adicto al sexo, a Internet, o a ambos?

Muy distinto al "enganche" que cierta gente puede desarrollar con la televisión o los videojuegos: en Internet hay interactividad, realidad virtual, patologías transgénicas", como define irónicamente Fernando Parolo, psicólogo experto en adicciones y Director del Centro de Rehabilitación Ariadna.

"Es muy distinto que una persona permanezca 10 o más horas por

día con Internet por cuestiones laborales, que ese mismo tiempo "chateando", jugando o consumiendo pornografía, actividades en donde se ponen de manifiesto otro tipo de conductas"

"Para un adolescente que se encierra, que le teme al contacto social, al compromiso, a pasar vergüenza, o a poner el cuerpo, Internet es mágico, porque le permite un pseudo lazo social, imaginario. En Internet él es lo que fuera de Internet le falta", explica Parolo.

El experto adelanta que la "cuestión virtual" es revolucionaria dentro de la psicología, ya que no se encuadra plenamente dentro de los clásicos conceptos de imaginario, simbólico y real.

"No es sólo imaginario, como la TV, porque hay interactividad, hay una persona del otro lado; aunque no haya contacto, son situaciones absolutamente nuevas para la psicología, una especie de nuevas patologías virtuales", concluye metafóricamente Parolo.

El síndrome de abstinencia que produce la Red es alarmante, hay gente a la que por deudas se le corta el servicio y llaman desesperados por la reconexión.

La gente que genera adicciones es la que utiliza asiduamente los chats y los foros de discusión. En menor medida, los fanáticos que bajan programas gratis, juegos o MP3 con música.

Los que chatean, los que tienen 'parejas virtuales', suelen desesperarse si se quedan sin Internet, generalmente porque acordaron en encontrarse virtualmente con una persona, tal día, en tal sala y no pueden cumplir con esa cita.

Otra razón importante para medir el nivel de dependencia se puede realizar mediante el incremento de delitos que existen, sobre todo

entre adolescentes, que en muchos casos roban las claves de acceso (hasta hay programas para eso), y cuando los padres les cortan el servicio o el teléfono, navegan desde un locutorio o cibercafé con un código robado.

Esto ya está penado por la ley con la misma severidad como si se tratara de una escucha telefónica, ya que se puede acceder a los correos privados.

Según el Lic. Mark Griffiths, especialista en vicios tecnológicos de la Universidad de Nottingham, Inglaterra, el problema ya afecta a uno de cada 200 usuarios, "la mayoría de los adictos usa programas de chat para presentar papeles de personalidades que les gustaría tener.

Ellos encuentran en Internet un medio de olvidar problemas personales y huir de la vida real. Muchos se sienten excitados simplemente por conectarse, uno de los factores que impulsan el vicio es la posibilidad de mantener su identidad real oculta que los programas de chat proporcionan.

Eso que dice Griffiths lleva a algunos usuarios a transformar en poco tiempo a Internet en la actividad más importante de sus vidas. "En los programas de chat, el usuario puede crear su propia identidad social. Puede ser un tímido adolescente de 18 años, poco atractivo y fingir que es un Mister Universo.

CINCO TIPOS DE DEPENDENCIAS

La Psiquiatría describe cinco tipos de adicción a Internet:

1- El "cibersexo" (ciberpornografía y chat erótico)

2- La adicción a priorizar los amigos del chat por sobre los de la vida

real

3- La "ciberludopatía" (compras, casinos virtuales o juegos interactivos, entre otros)

4- La "intoxicación", cuando se recibe más información de la que se puede procesar

5- La adicción a la computadora, que se da con juegos especialmente diseñados para desarrollar conductas adictivas.

Entre los principales síntomas se destacan: cambios drásticos de hábitos (comida, sueño, etc.), merma de la actividad física, y negligencia en las actividades laborales y personales. Todo con el fin de disponer de más tiempo para conectarse.

Para tener un diagnóstico preciso sobre si un usuario posee adicción a internet se deberá tener en cuenta los siguientes síntomas:

1- Si existe una necesidad de incrementar notablemente la cantidad de tiempo en Internet para lograr satisfacción.

2- Si se genera abstinencia, manifestada por cualquiera Síndrome de Abstinencia, que surge de la cesación o reducción del uso de Internet

3- Si existe agitación psicomotora

4- Si existe ansiedad

5- Si surgen pensamientos obsesivos acerca de lo que estará sucediendo en Internet

6- Si se crean fantasías o sueños acerca de Internet

7- Si se comienzan a producir movimientos de tecleo voluntarios o involuntarios

8- Si hay síntomas que causan malestar o deterioro en las áreas social, laboral o cultural.

9- Si el uso de Internet está dirigido a aliviar o evitar los síntomas de abstinencia.

10- Si hay un deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir el uso de Internet.

11- Si se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas al uso de Internet (Por Ej., comprando libros sobre Internet, probando nuevos navegadores, indagando proveedores de Internet, organizando ficheros o descargando archivos).

12- Si las actividades sociales, ocupacionales o recreativas se dejan o reducen a causa del uso de Internet.

13- Si Internet se continúa usando aún a pesar de saber que se tiene un persistente o recurrente problema físico, social, ocupacional o psicológico que parece ser causado o exacerbado por el uso de Internet (privación de sueño, dificultades maritales, llegadas tarde a reuniones por las mañanas, abandono de los deberes profesionales, entre otros).

Aunque ha habido varios esfuerzos centrados en detectar la Adicción a Internet, tomando como criterio el excesivo uso de la red, parece haber quedado claro que este no es un criterio válido para el diagnóstico.

Muchos individuos, por razones de trabajo o estudios, deben pasar

muchas horas conectados, delante de la computadora, pero eso no los convierte automáticamente en adictos. Debemos por lo tanto centrarnos en las consecuencias negativas que tiene la dependencia de la Red.

En definitiva ¿qué es lo que lleva a una persona a buscar ayuda para terminar con su adicción a la red? ¿qué síntomas negativos experimenta? ¿Qué disfunciones encuentra el adicto en su vida a causa de su uso de Internet?

Es evidente que Internet está produciendo un rápido cambio en las costumbres y modos de vida de las personas, ya que en cierto sentido está modificando la forma en que nos relacionamos unos con otros.

Es conveniente que, si usted siente alguno de los síntomas planteados en esta nota, realice una consulta con algún profesional especializado en psicología, ya que, como bien sabemos, las adicciones son perjudiciales y si no se tratan a tiempo pueden traer consecuencias graves.

2.5.- HIPÒTESIS

El tiempo libre incide en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásquez Cuví”, en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012

2.6 VARIABLES

VI.- El tiempo libre (causa)

VD.- Abuso en las redes sociales (efecto)

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1.- ENFOQUE

El enfoque de la investigación es cualitativa, porque considera que la realidad del instituto “Victoria Vásconez Cuvi ” es única e irrepetible y se busca la comprensión del tiempo libre y su incidencia en el abuso en las redes sociales con un enfoque contextualizado porque tanto el problema requiere de investigación desde una perspectiva interna, debido a que sus objetivos plantean descubrir y desarrollar la hipótesis además porque plantea una hipótesis general pero afirmativa, haciendo énfasis en el proceso para su comprobación cuyos resultados no son generalizados.

3.2.- MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN

Es de **CAMPO** porque se realizó en el lugar de los hechos, es decir en la institución ya que el tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales, es una realidad bastante compleja que se debe investigar directamente en el Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” con las variables y factores que dinámicamente la rigen y que la problematizan, además las posibles alternativas de solución serán generalizadas pero de manera limitada y no definitiva.

También es **BIBLIOGRÁFICA** porque la información se utilizó de libros y otras fuentes de indagación, para que nuestra investigación sea más científica y verídica en el área psicosocial y de esta manera tener un sustento amplio en la teoría.

3.3.- NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

DESCRIPTIVA.- La investigación es descriptiva porque se trabajara sobre realidad de los hechos y sus características fundamentales.

EXPLORATORIA, porque al realizar el diagnóstico de la investigación se llegara a un nivel cualitativo.

3.4.- POBLACIÓN Y MUESTRA

El universo de estudio está determinado por estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” de acuerdo al siguiente cuadro:

POBLACIÓN	FRECUENCIA	%
Estudiante	420	100
Docentes	02	100
Total	422	100

Cuadro 1.-población
Elaborado por: la investigadora

Considerando que la población de estudiantes es alta procedemos a sacar una muestra por medio de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{E^2(N - 1) + 1} =$$

$$n = \frac{420}{0.05^2(420 - 1) + 1} =$$

$$n = \frac{420}{0.0025(419) + 1} =$$

$$n = \frac{420}{0.0025(419) + 1} =$$

$$n = \frac{420}{2.0475} =$$

N= 205

Debido al amplio grupo de estudiantes se aplicó una fórmula para sacar la muestra, con la que trabajaremos el proceso de las encuestas.

Población	Frecuencia	%	Muestra
Estudiantes	420	100	205
docentes	02	100	02
Total	422	100	207

Cuadro 2: Muestra de la población
Elaborado por: la investigadora

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: EL TIEMPO LIBRE

Conceptualizar	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumentos
<p>Es el espacio de creatividad que permita una relación más íntima con quienes nos rodean, un contacto más pausado con nuestro medio, una posibilidad de gozo personal o en compañía, una entrega altruista a nuestros intereses solidarios, un disfrute de nuestra soledad o aburrimiento e incluso un simple escape de las tensiones del tiempo productivo.</p> <p>Es el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir.</p> <p>El tiempo libre tiene una capacidad virtual, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar.</p>	<p>Actividades de creatividad</p> <p>Actividades de gozo personal</p> <p>Actividades para la distracción social</p>	<p>Actividades recreativas</p> <p>Creatividad e imaginación</p> <p>Escaso aburrimiento</p> <p>Desarrollo de hábitos</p> <p>Comunicación interpersonal</p> <p>Planificación de actividades</p> <p>Interacción grupal</p> <p>Práctica de deporte</p> <p>Control del tiempo libre</p>	<p>Ud. Cree que las estudiantes no desarrollan actividades recreativas SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes no desarrollan su creatividad e imaginación en su tiempo libre SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes piensan que muchas actividades son aburridas SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes no tienen buenos hábitos para su tiempo libre SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes no desarrollan buenas relaciones interpersonales SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes en su tiempo libre no planifican actividades SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes no realizan actividades creativas en grupo SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes por lo general no realizan deporte SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes no organizan adecuadamente su tiempo libre SI () NO ()</p>	<p>Encuesta</p>

Cuadro 3: Operacionalización de variable independiente
Elaborado por: la investigadora

VARIABLE INDEPENDIENTE: ABUSO DE LAS REDES SOCIALES

Conceptualizar	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnica e instrumentos
<p>La red social.- es un programa informático, generalmente funcionando en Internet, que virtualiza las relaciones personales.</p> <p>Las redes sociales en Internet son un imán para los más jóvenes. En esos sitios, puede crear su propio mundo, a través del que establece relaciones con el de otros</p> <p>Consecuencias posible vulneración de datos e información personal, suplantación de personalidad, acceso a contenidos inapropiados o peligro de entrar en contacto con gente deshonesto</p>	<p>Falta de control para la interacción virtual</p> <p>Relaciones interpersonales</p> <p>Creación de su propio mundo</p>	<p>Abuso de disposición del internet</p> <p>Creación de actividades productivas</p> <p>Desconocimiento de otras redes sociales</p> <p>Comunicación virtual</p> <p>Sociabilidad virtual</p> <p>Alegría virtual</p> <p>Utilización de seudónimos</p> <p>Alteraciones de datos personales</p> <p>Atribución de características individuales</p>	<p>Ud. Cree que las estudiantes utilizan demasiado las redes sociales SI () NO ()</p> <p>Ud. cree que las estudiantes participarían de un curso taller para organizar su tiempo libre y conocer las consecuencias de las redes sociales SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes no conocen las consecuencias de la utilización de las redes sociales SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes prefieren comunicarse virtualmente SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes prefieren hacer amigos de manera virtual SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes consideran que el uso de redes sociales les proporciona mayor alegría SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes en las redes sociales utilizan mayormente sus seudónimos SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes en su red social han puesto información personal ficticia o idealizada. SI () NO ()</p> <p>Ud. Cree que las estudiantes en la red social se atribuyen características físicas, intelectivas y emocionales superiores SI () NO ()</p>	<p>Encuesta</p>

Cuadro 4: Operacionalización de variable independiente
Elaborado por: la investigadora

3.6.- PLAN DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

Se utilizaran la técnica de recolección de la encuesta, consecuentemente el instrumento que se servirá de gran manera es el cuestionario de preguntas las que pasaran por dos fases: Plan de recolección de la información y plan para el procesamiento y análisis

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Por qué?	Necesitamos dar información y solucionar el problema de investigación
¿A qué personas?	A estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”.
¿Sobre q aspectos?	Sobre el tiempo libre y su incidencia en el abuso de las redes sociales
¿Cuándo?	16 de septiembre del 2011
¿Lugar de recolección?	Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”.
¿Cuántas veces?	Se aplico una sola vez
¿Qué técnicas se utilizo?	Se utilizo la encuesta a estudiantes y la entrevista a docentes
¿Con que los materiales?	Hojas para las encuestas y entrevistas
¿En qué situación?	Verídica

Cuadro 5.- Recolección de la información
Elaborado por: la investigadora

3.7.- TECNICA DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

En el caso que exista abundante información defectuosa y analizada se aplicara una nueva encuesta.

Se elabora tablas de doble entrada para la mejor comprensión de la información acompañada a las mismas con gráficos circulares para realizar el análisis de la misma.

CAPITULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
ENCUESTA APLICADA A ESTUDIANTES

Pregunta 1 : **¿Usted cree que las adolescentes en su tiempo libre no desarrollan actividades recreativas?**

Cuadro Nº 6

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	107	52
NO	98	48
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 5



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Preguntándoles a las adolescentes si en su tiempo libre no desarrollan actividades recreativas, el 52% contestó que no desarrollan actividades recreativas y el 48% contestó que si desarrollan actividades recreativas. Lo que significa que mantienen un equilibrio entre los dos aspectos.

Pregunta 2 : ¿Usted cree que las adolescentes en su tiempo libre no desarrollan su creatividad?

Cuadro N° 7

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	103	50
NO	102	50
	205	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 6



Fuente: Encuesta
Elaborado por: la investigadora

En la pregunta acerca si las adolescentes en su tiempo libre no desarrollan su creatividad, el 50% respondió que no desarrollan su creatividad y el otro 50% respondió que si desarrollan su creatividad, es decir hubo un porcentaje equitativo.

Pregunta 3 : ¿Usted cree que las adolescentes en su tiempo libre piensan que muchas actividades son aburridas?

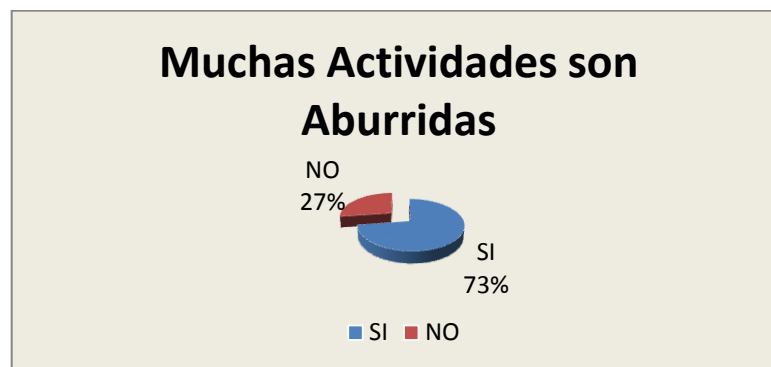
Cuadro N° 8

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	149	73
NO	56	27
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 7



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Verónica la investigadora

Investigando si las adolescentes en su tiempo libre piensan que muchas actividades son aburridas, el 73% considera que muchas actividades si son aburridas y el 27% consideran que muchas actividades no son aburridas. Es decir la mayoría de las estudiantes consideran que las actividades son muy rutinarias y por ende se vuelven aburridas.

Pregunta 4 : **¿Usted cree que las adolescentes no tienen buenos hábitos para desarrollar su tiempo libre?**

Cuadro N° 9

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	106	52
NO	99	48
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 8



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Sobre la pregunta si las adolescentes no tienen buenos hábitos para desarrollar su tiempo libre, el 52% respondió que no tienen buenos hábitos y el 48% respondió que si tienen buenos hábitos para desarrollar su tiempo libre. Lo que significa que algunas estudiantes no tienen buenos hábitos para desarrollar su tiempo libre y si algunas lo tienen pero no lo ponen en práctica.

Pregunta 5: ¿Usted cree que las adolescentes en su tiempo libre no desarrollan buenas relaciones interpersonales?

Cuadro Nº 10

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	106	52
NO	99	48
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 9



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al investigar a las estudiantes si en su tiempo libre no desarrollan buenas relaciones interpersonales, el 52% considero que no desarrollan buenas relaciones interpersonales y el 48% considero que si desarrollan buenas relaciones interpersonales. Esto significa que las estudiantes no desarrollan relaciones interpersonales porque la mayoría de ellas pasan su tiempo libre en las redes sociales.

Pregunta 6 : **¿Usted cree que las adolescentes no planifican actividades en su tiempo libre?**

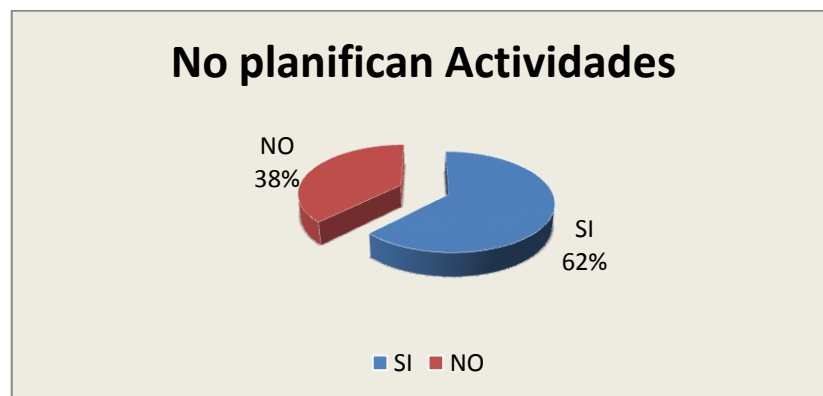
Cuadro Nº 11

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	128	62
NO	77	38
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 10



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al investigar si las estudiantes planifican en su tiempo libre, el 62% contestaron que no planifican sus actividades para el tiempo libre y el 38% contestaron que si planifican actividades para su tiempo libre. Es decir muchas estudiantes en su tiempo libre no saben ni lo que van hacer porque no planifican actividades.

Pregunta 7 : ¿Usted cree que en su tiempo libre las adolescentes no realizan actividades creativas en grupo?

Cuadro Nº 12

ESTUDIANTES

ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	107	52
NO	98	48
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 11



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

En cuanto a la variable de la organización del tiempo libre acerca, si las adolescentes no realizan actividades creativas en grupo, el 52% de las estudiantes opinan que no realizan actividades creativas en grupo y el 48% de las estudiantes opinan que si realizan actividades creativas en grupo. Esto quiere decir que muchas veces prefieren hacer trabajos en internet individual y no desarrollan su actividad creativa en grupo.

Pregunta 8 : **¿Usted cree que la mayoría de las adolescentes en su tiempo libre no realizan deporte?**

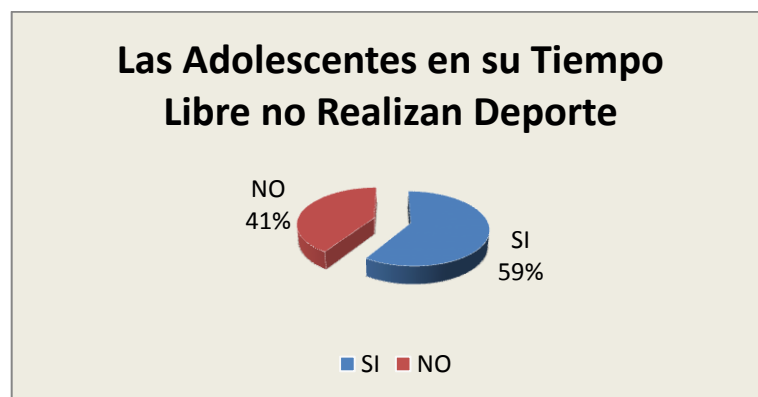
Cuadro N° 13

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	121	59
NO	84	41
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 12



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Sobre la pregunta si la mayoría de las adolescentes en su tiempo libre no realizan deporte, respondieron el 59% de las adolescentes no realizan deporte y respondieron el 41% de las adolescentes que si realizan deporte. Es decir que a ellas más les interesa las redes sociales y no realizan deporte.

Pregunta 9 : ¿Usted cree que las adolescentes no organizan adecuadamente su tiempo libre?

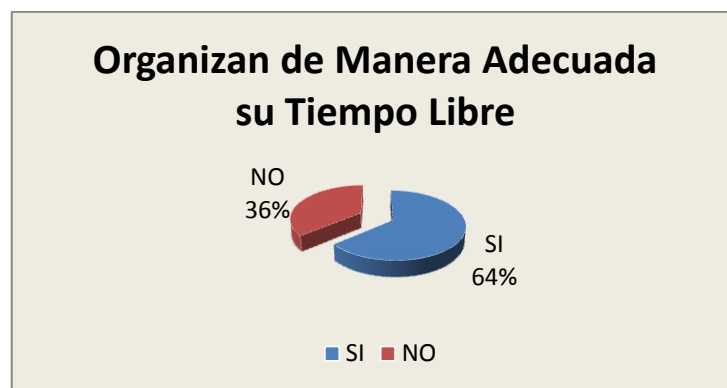
Cuadro N° 14

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	131	64
NO	74	36
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 13



Fuente: Encuesta

Elaborado por: Verónica Silva Jiménez

Al investigar si las adolescentes no organizan de manera adecuada su tiempo libre, el 64% manifestó que no organizan de manera adecuada su tiempo libre y el 36% manifestó que si organizan de manara adecuada su tiempo libre. Por lo tanto las estudiantes no organizan adecuadamente su tiempo libre ya que se dedican a otras actividades

Pregunta 10 : ¿Usted cree que las estudiantes utilizan demasiado las redes sociales?

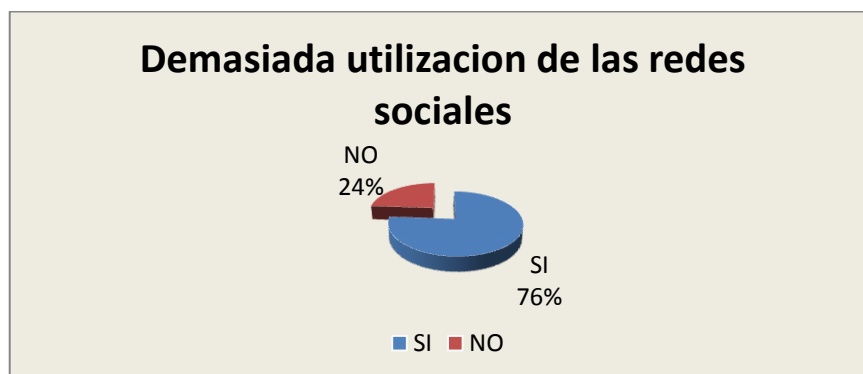
Cuadro Nº 15

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	156	76
NO	49	24
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 14



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al consultarles a las estudiantes si utilizan demasiado el internet, el 76% las estudiantes opinaron que utilizan demasiado el internet y el 24% las estudiantes opinaron que no utilizan demasiado el internet. Esto nos quiere decir que la mayoría de las estudiantes permanecen activamente en el internet

Pregunta 11 : ¿Usted cree que las estudiantes participarían de un curso taller para organizar su tiempo libre y las consecuencias del abuso de las redes sociales?

Cuadro Nº 16

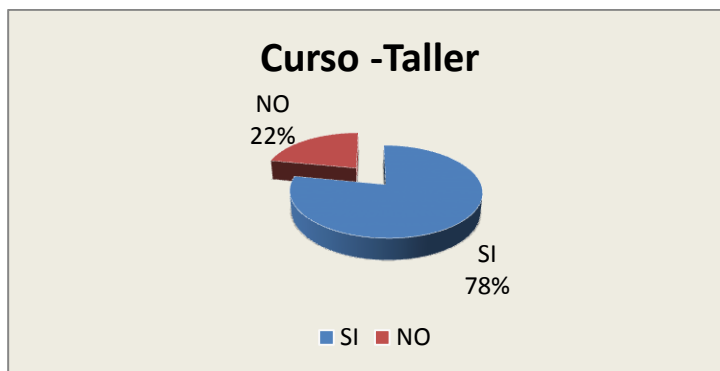
ESTUDIANTES

ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	160	78
NO	45	22
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 15



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al investigar si las estudiantes participarían en un curso taller para organizar el tiempo libre, el 78% de las estudiantes respondieron que si participarían en el curso-taller y el 22% respondieron que no participarían en el curso taller para organizar su tiempo libre. Es decir las estudiantes si quieren asistir a un curso taller para organizar su tiempo libre.

Pregunta 12 : ¿Las estudiantes conocen las consecuencias de la mala utilización de las redes sociales?

Cuadro Nº 17

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	101	49
NO	104	51
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 16



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al investigar si las estudiantes no conocen las consecuencias de la utilización de las redes sociales, 49% contestaron que no conocen las consecuencias de la utilización de las redes sociales y el 51% contestaron que si conocen las consecuencias de la utilización de las redes sociales, es decir la mayoría de las estudiantes conocen las consecuencias de la utilización de las redes sociales y no prestan mayor atención.

Pregunta 13 : ¿Usted considera que las estudiantes prefieren la comunicación virtual?

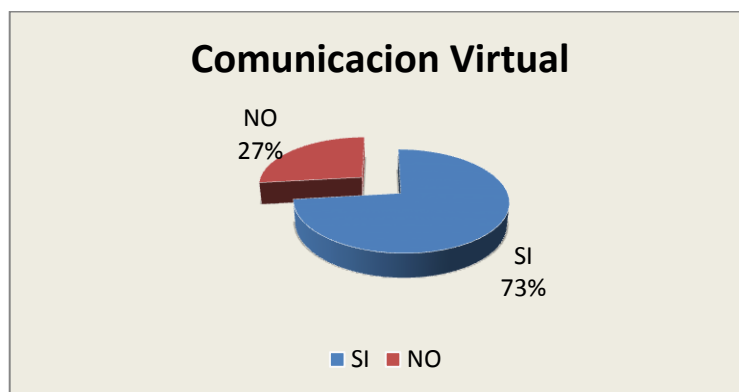
Cuadro Nº 18

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	150	73
NO	55	27
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 17



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al preguntar a las estudiantes si prefieren la comunicación virtual, 73% respondieron que si prefieren una comunicación virtual y el 27% respondieron que no prefieren una comunicación virtual. Esto nos indica claramente que las estudiantes viven constantemente en la comunicación por redes sociales.

Pregunta 14 : ¿Usted considera que las estudiantes prefieren hacer amigos de manera virtual?

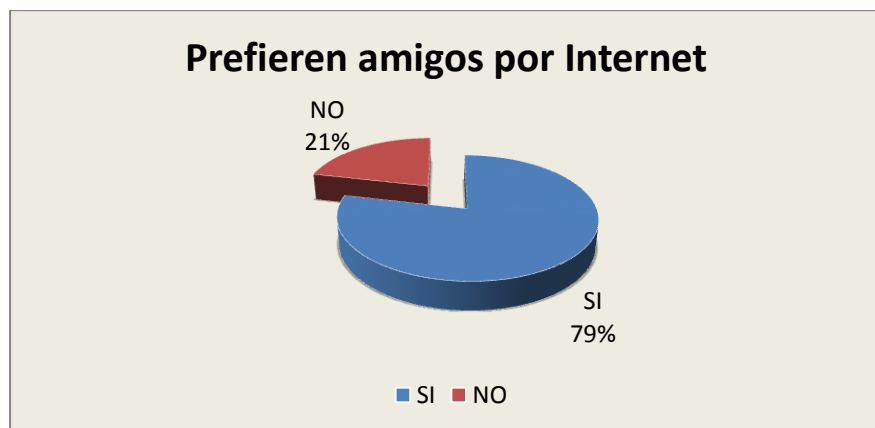
Cuadro N° 19

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	161	79
NO	44	21
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 18



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al investigar a las estudiantes si prefieren hacer amigos de manera virtual, el 79% de las estudiantes consideran que prefieren tener amigos de manera virtual y el 21% de las estudiantes consideran que no prefieren tener amigos de manera virtual. Esto significa que las estudiantes tienen muchos amigos virtuales, sin medir las consecuencias que implica la supuesta amistad.

Pregunta 15: ¿Usted piensa que las estudiantes consideran que el uso de redes sociales les proporciona mayor alegría?

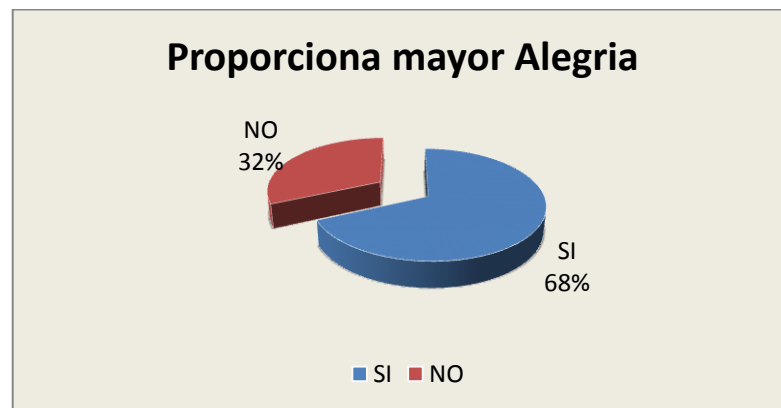
Cuadro Nº 20

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	140	68
NO	65	32
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 19



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al realizar la pregunta si las estudiantes consideran que el uso de redes sociales les proporciona mayor alegría, el 68% de las estudiantes opinaron que el uso de las redes sociales si les proporcionan mayor alegría y el 32% de las estudiantes opinó, que el uso de las redes sociales no les proporciona mayor alegría. Esto quiere decir, cuando las estudiantes visitan a las redes sociales se siente muy felices, lo que esto puede desarrollar una patología.

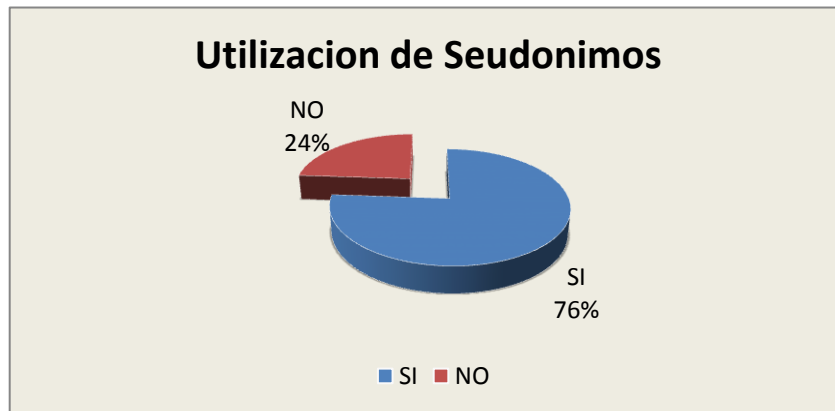
Pregunta 16 : ¿Usted considera que las estudiantes en las redes sociales utilizan mayormente sus seudónimos?

Cuadro N° 21

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	156	76
NO	49	24
	205	100

Fuente: Encuesta
Elaborado por: la investigadora

Ilustracion N° 20



Fuente: Encuesta
Elaborado por: la investigadora

Investigando si las estudiantes en las redes sociales utilizan mayormente sus seudónimos, el 76% de las estudiantes consideran que si utilizan mayormente sus seudónimos y el 24% consideran que no utilizan mayormente sus seudónimos. Esto nos indica que la mayoría de las adolescentes utilizan seudónimos en sus páginas sociales y no demuestran su propia identidad

Pregunta 17 : ¿Usted considera que las estudiantes en su red social han puesto información personal ficticia o idealizada?

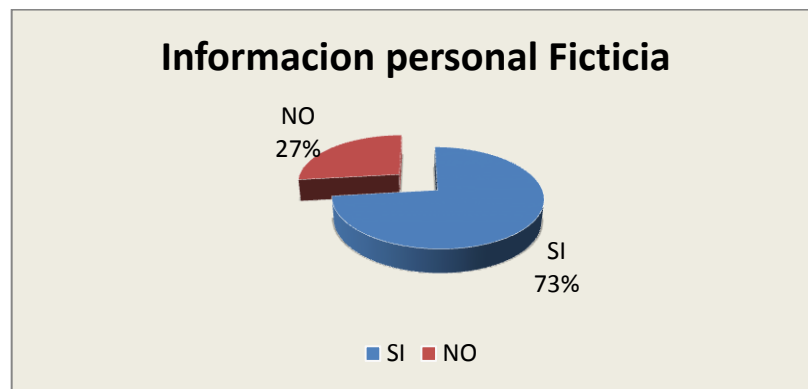
Cuadro Nº 22

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	150	73
NO	55	27
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 21



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Tomando en cuenta la pregunta si las estudiantes en su red social han puesto información personal ficticia o idealizada, el 73% de las estudiantes respondieron que si han puesto información personal ficticia o idealizada y el 27% de las estudiantes respondieron que no han puesto información personal ficticia o idealizada. Esto quiere decir que la mayoría de las estudiantes en su perfil no tienen información real, se idealizan y tratan de copiar o interpretar a sus personajes favoritos y en otros casos se idealizan como les gustaría que fueran, es decir la mayoría tienen baja autoestima.

Pregunta 18 : ¿Usted considera que las estudiantes en la red social se atribuyen características físicas?

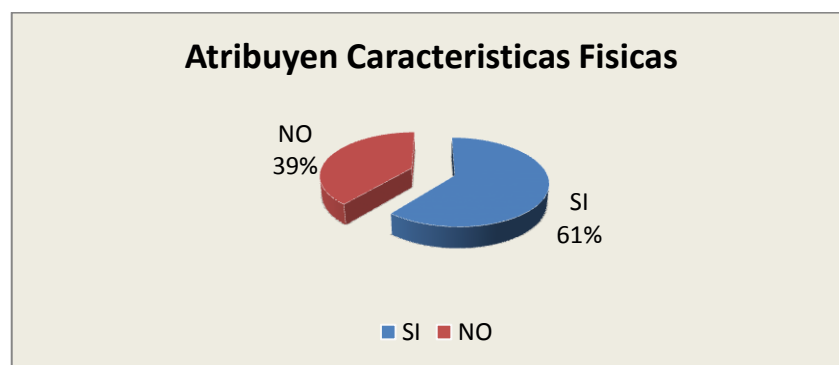
Cuadro Nº 23

ESTUDIANTES		
ESCALA	FRECUENCIA	%
SI	125	61
NO	80	39
	205	100

Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Ilustracion Nº 22



Fuente: Encuesta

Elaborado por: la investigadora

Al investigar si las estudiantes en la red social se atribuyen características físicas, intelectivas y emocionales superiores, el 61% de las estudiantes comentaron que si atribuyen características físicas, intelectivas y emocionales superiores y el 39% de las estudiantes comentaron que no atribuyen características físicas, intelectivas y emocionales superiores.

Es decir las adolescentes quieren aparentar lo que no son, para tener más amigos y llamar la atención, muchas de ellas pretenden vivir un mundo idealizado.

4.2 VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

4.2.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

H0.El tiempo libre **NO** incide en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”, en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012

H1.El tiempo libre **SI** incide en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”, en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012

4.2.2 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha = 0.01$

4.2.3 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

Se ha tomado como referencia para la investigación de campo una muestra de la población total de los estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” ciudad Latacunga durante el periodo académico septiembre – noviembre

MUESTRA ESTUDIANTES	PORCENTAJE
205	100%

Cuadro 24.- muestra
Elaborado por: la investigadora

4.2.4 ESPECIFICACIÓN DE LO ESTADÍSTICO

Es necesario mencionar que para la verificación de la hipótesis se expresará un cuadro de contingencia de 18 filas por 2 columnas con el cual se determinará las frecuencias esperadas.

ITEMS	FRECUENCIA		TOTAL
	SI	NO	
1	107	98	205
2	103	102	205
3	149	56	205
4	106	99	205
5	106	99	205
6	128	77	205
7	107	98	205
8	121	84	205
9	131	74	205
10	156	49	205
11	160	45	205
12	101	104	205
13	150	55	205
14	161	44	205
15	140	65	205
16	156	49	205
17	150	55	205
18	125	80	205
TOTAL	2357	1333	3690

Cuadro 25.- Frecuencia
Elaborado por: la investigadora

FRECUENCIAS ESPERADAS	
$(2357 * 205)/3690 =$	130.9

Cuadro 26.- Frecuencias esperadas
Elaborado por: la investigadora

4.2.5 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Se procede a determinar los grados de libertad considerando que el cuadro consta de 18 filas y 2 columnas.

GRADO DE LIBERTAD		
	FILAS	COLUMNAS
gl=	(18-1)	(2-1)
gl=	17	1
gl=	17 * 1	
gl=	17	
X ² T	6.41	

Cuadro 27.- Grado de libertad
Elaborado por: la investigadora

Por lo tanto con 17 grados de libertad y a nivel 0.01 de significación según la tabla: $X^2T = 6.41$, por tanto si $X^2C \leq X^2T$ se aceptará la H_0 , caso contrario se la rechazará y se aceptará la hipótesis alternativa.

4.2.6 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO DE LO ESTADÍSTICO

Para esto se utilizará la siguiente fórmula:

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

O	E	O-E	(O-E) ²	(O-E) ² /E
107	130.9	-23,9	-47,8	0,3651
103	130.9	-27,9	-55,8	0,4262
149	130.9	18,1	327,61	2,5027
106	130.9	24,9	49,8	0,3804
106	130.9	24,9	49,8	0,3804
128	130.9	-2,9	5,8	0,9778
107	130.9	-23,9	-47,8	0,3651
121	130.9	-9,9	19,8	0,9243
131	130.9	0,1	0,01	7,6341
156	130.9	25,1	630,01	4,8129
160	130.9	29,1	846,81	6,4691
101	130.9	-29,9	-59,8	0,7715
150	130.9	19,1	364,81	2,7869
161	130.9	30,1	930,01	7,1047
140	130.9	9,1	82,81	0,6326
156	130.9	25,1	630,01	4,8129
150	130.9	19,1	364,81	2,7869
125	130.9	-5,9	-11,8	0,9549
2357	2356.2			45,0885

Cuadro 28.-
Recolección de datos
Elaborado por: la investigadora

Como se puede observar χ^2 Cuadrado 45,0885 es mayor que χ^2 Cuadrado tabular 6,41 por tanto se acepta la hipótesis alternativa H1:

El tiempo libre **SI** incide en el abuso de las redes sociales en las estudiantes de los décimos años del Instituto Tecnológico “Victoria Vásquez Cuví”, en el periodo septiembre 2011 – febrero 2012

ENTREVISTA A DOCENTES

Área.- Ciencias Naturales

Por favor conteste con sinceridad las siguientes preguntas

1.- Usted cree que las estudiantes organizan adecuadamente su tiempo libre.

Yo pienso que las estudiantes no organizan ni su tiempo para estudiar y peor aun su tiempo libre.

2.- Usted cree que en la institución existe actividades recreativas para que las estudiantes puedan desarrollar su tiempo libre.

Muy pocas, lo típico que es la inauguración de los juegos internos, pero como sabemos no participan todas las estudiantes y los cursos participan muy poco.

3.- Usted cree que las estudiantes en su tiempo libre no practican deporte

El deporte es una actividad que últimamente se está perdiendo, la mayoría de las estudiantes no realizan ningún tipo de deporte ya que prefieren realizar otras actividades.

4.- Usted cree que las estudiantes aprovechan su tiempo libre.

La verdad creo que no, porque piensan que el tiempo libre es para malgastarlo en actividades que no son nada productivas como últimamente es el internet.

5.- Usted cree que las estudiantes en su tiempo libre pasan en las redes sociales.

No solo en las redes sociales sino en el internet en general, las estudiantes con el pretexto de que tienen deberes pasan todo el tiempo en las redes sociales sin medir las consecuencias que trae el mal uso de estas.

6.- Usted cree que las estudiantes utilizan demasiado el internet

Si case todas las estudiantes pasan toda la tarde en el internet y nosotros no sabemos lo que ven en realidad.

7.- Usted cree que el internet es beneficioso para las estudiantes en su tiempo libre.

Yo creo que depende al uso que le demos, pero a las estudiantes en vez de beneficiarlas les perjudica porque se vuelven adictivas y no pueden dejar.

8.- Usted cree que las estudiantes realizan muchas tareas escolares en internet.

En mi modulo yo trato que la mayoría de mis tareas se realicen a mano para que las estudiantes lean y mejoren su ortografía y creo q mis compañeros hacen lo mismo.

9.- Usted cree que las estudiantes conocen las consecuencias de la mala utilización de las redes sociales.

No porque no les interesa ellas lo único que quieren es tener más amigos y conectarse permanentemente a las redes sociales

10.- Usted cree que las adolescentes tienen muchos amigos virtuales.

Si la mayoría tienen amigos virtuales que no conocen personalmente y las estudiantes no miden las consecuencias de sus actividades.

ENTREVISTA A DOCENTES

Área.- Ingles

Por favor conteste con sinceridad las siguientes preguntas

1.- Usted cree que las estudiantes organizan adecuadamente su tiempo libre.

Últimamente las estudiantes no organizan su tiempo porque no muestran interés en algo productivo.

2.- Usted cree que en la institución existe actividades recreativas para que las estudiantes puedan desarrollar su tiempo libre.

No existen, yo creo que es por el exceso de estudiantes, porque las autoridades y las mismas representantes de las estudiantes no realizan nada ni muestran interés.

3.- Usted cree que las estudiantes en su tiempo libre no practican deporte

Yo creo que lo practican pero en escasas, por mantenerse bien y no por aprovechar su tiempo libre.

4.- Usted cree que las estudiantes aprovechan su tiempo libre.

La mayoría de las estudiantes no lo aprovechan porque no conocen actividades que pueden disfrutar y pasar sanamente.

5.- Usted cree que las estudiantes en su tiempo libre pasan en las redes sociales.

Si y en un numero exagerado, ya que llevan una vida virtual, quieren estar solo en el chat y se olvidan de su propia realidad y de todas las actividades que pueden realizar.

6.- Usted cree que las estudiantes utilizan demasiado el internet

Si muchas de ellas pasan toda la tarde y en el receso de la institución, ya que ellas conocen la utilización mejor que nosotros y no sabemos que ven en verdad.

7.- Usted cree que el internet es beneficioso para las estudiantes en su tiempo libre.

No porque demasiada tecnología nos prohíbe pensar, nos volvemos conformista actualmente las estudiantes no pueden realizar una investigación todo copian del internet sin leer.

8.- Usted cree que las estudiantes realizan muchas tareas escolares en internet.

Yo pienso que la mayoría de maestros no enviamos tareas en computadora para que las estudiantes razonen bien y piensen lo que están haciendo, muy pocos son los trabajos que se realizan en internet.

9.- Usted cree que las estudiantes conocen las consecuencias de la mala utilización de las redes sociales.

La mayoría de estudiantes creo que no conocen las consecuencias de las redes sociales y lo más importante que esto produce una adicción y que es muy difícil salir de ellas.

10.- Usted cree que las adolescentes tienen muchos amigos virtuales.

Si y lo peor es que prefieren socializarse virtualmente y no en su realidad, ya que tras de una pantalla ocultan su propia identidad y todo es ficticio.

ANALISIS DE LA ENTREVISTA

En las entrevistas aplicadas a los docentes conseguimos las siguientes conclusiones.

- ✓ Las estudiantes no aprovechan su tiempo libre, la mayoría de ellas no conocen la importancia de su tiempo libre es por eso que no planifican ninguna actividad y muchas veces no les llama la atención.
- ✓ La Institución desarrolla muy pocas actividades recreativas, que no son suficientes para satisfacer las necesidades de cada estudiante, es por ello que toda la institución deben saber la importancia de organizar el tiempo productivo para participar de actividades positivas.
- ✓ Los docentes no envían tareas escolares solo por internet, porque prefieren que los trabajos no sean por medios virtuales para desarrollar el razonamiento de cada estudiante y esto no es pretexto para que las estudiantes permanecen todo el tiempo en el internet.
- ✓ Las estudiantes utilizan demasiado el internet, muchas de ellas tienen su red social y prefieren amigos virtuales sin conocer las consecuencias que les llevaría a una mala utilización de las redes sociales.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Después de haber analizado cuidadosamente el tema y problema en discusión se ha llegado a las siguientes conclusiones:

5.1.-CONCLUSIONES

- ✓ El tiempo libre es muy preocupante porque si influye en el abuso de las redes sociales, debido a que las estudiantes consideran que muchas **actividades son aburridas** y no les llama la atención y no tienen el deseo de compartir ni de realizar actividades en grupo.
- ✓ Las estudiantes no organizan adecuadamente su tiempo libre, es decir **no tienen buenos hábitos** para desenvolver alguna actividad constructiva, no saben apreciar su tiempo libre y pierden mucho en actividades que no tienen ninguna relación con el ámbito educativo.
- ✓ Un aspecto muy importante es que la mayoría de las adolescentes pasan en su tiempo libre en el internet específicamente en las redes sociales, ya que tienen un fácil acceso a dichas páginas y las estudiantes prefieren mantener una **vida virtual** sin medir las consecuencias.

- ✓ Se ha encontrado que las estudiantes prefieren **comunicarse de manera virtual**, de esta manera se van alejando de su realidad, empiezan a tener y a confiar en amigos que no conocen y no saben sus intenciones que tienen hacia ellas.
- ✓ La mayoría de las adolescentes en su página social tienen **información ficticia**, es decir información que no es real, no se muestran tal como son ocultan su verdadera identidad y viven un mundo que no les corresponden, sin medir los problemas que pueden traer dicha información.
- ✓ Las estudiantes les gustaría participar de un **curso – taller** para organizar el tiempo libre y conocer las consecuencias del mal uso de las redes sociales.

5.2.- RECOMENDACIONES

- ✓ Para que exista una organización del tiempo libre, debemos mejorar, incrementar actividades recreativas para el tiempo libre de las estudiantes y de esta manera las actividades para el tiempo libre no les parezcan aburridas.
- ✓ Una estrategia muy importante es crear buenos hábitos y ponerlos en práctica, para que puedan desarrollar su tiempo libre de una manera adecuada y no lo desperdicien en cosas negativas para su formación integral.
- ✓ El trabajo con las estudiantes acerca del abuso de las redes sociales debe ser claro y preciso para que ellas se den cuenta de las consecuencias de tener amigos virtuales y para que conozcan que son en realidad los amigos virtuales.

- ✓ Debemos informar a las estudiantes todo acerca de las redes sociales, ellas deben tener su propia identidad y personalidad para no crear información ficticia, deben tener juicio propio de valor para que no crean todo lo que dicen y comentan de ella y de todos sus amigos virtuales.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

6.1.1 Título

Implementación de un curso taller sobre la organización del tiempo libre para el uso adecuado de las redes sociales en las estudiantes del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” en la ciudad de Latacunga.

6.1.2 Institución Ejecutora

Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” con los próximos años.

6.1.3 Beneficiarios

Serán beneficiarios estudiantes, docentes y padres de familia del Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”.

6.1.4 Ubicación

Latacunga – Cotopaxi

Calle Félix Valencia y Quito

6.1.5 Tiempo estimado para la Ejecución

Inicio: mayo del 2012

Fin: julio del 2012

6.1.6 Equipo Técnico responsable

La investigadora

DOBE

6.1.7 Costo

810 USD

6.2 ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

El Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi” de la provincia de Cotopaxi del cantón Latacunga desde hace muchos años ha contribuido con la educación del país, creando adolescentes creativas, con altas metas y un gran espíritu de emprendimiento, no solo para su propio beneficio, sino para generar empleo y mejorar el país.

Tomando en cuenta la importancia de la educación, el Instituto Tecnológico “Victoria Vásconez Cuvi”, trabaja también en valores y en la parte humanista de cada estudiante, para desarrollar una educación integral.

La propuesta planteada es muy meritoria en la educación de cada estudiante porque se basa en algunos aspectos que perjudican su aprendizaje y creatividad. El abuso en la disposición del internet es muy profundo en la actualidad.

La desorganización del tiempo libre es un problema que acarrea a todas las estudiantes y trae muchas consecuencias como es la falta de hábitos y el desinterés por algunas actividades que aparentemente para muchas estudiantes son aburridas.

El abuso de las redes sociales acarrea muchos problemas entre ellos la comunicación virtual, las estudiantes sienten mucha alegría mientras más se comunican virtualmente, la mayoría de veces chatean con personas que ni conocen y piensan que son sus amigos.

La mayoría de las estudiantes en su red social, tienen información ficticia, es decir ocultan su verdadera información para llamar la atención de sus amigos en el chat y querer sorprender. Debido a esto siempre están pendientes de los mensajes que realizan en su red social, no sola de ellas sino de todos sus amigos, es por eso que la mayoría de su tiempo libre está en las redes sociales.

Por estas y por muchas consecuencias del abuso de las redes sociales es muy preocupante y la propuesta es muy buena porque las estudiantes no vivirán en un mundo virtual, sino descubrirán el verdadero significado del tiempo libre y aprenderán a vivir una vida sana y controlada.

6.3 JUSTIFICACIÓN

La propuesta se la realiza con el fin de lograr una organización adecuada del tiempo libre, para de esta manera no llegar a un abuso de las redes sociales, y puedan desarrollar actividades productivas.

La propuesta planteada es la mejor, porque lograremos una independencia de la alegría virtual y las estudiantes se darán cuenta que no solo podrán encontrar alegría en las redes sociales sino en su mundo real viviendo con sus compañeras y amigos.

Con esta propuesta las adolescentes no se encerraran en su mundo virtual y no vivirán un mundo que no les corresponde, porque conocerán las consecuencias de las redes sociales y todo lo negativo que hay en ellas, para que estén precavidas y sepan utilizar el internet.

Mediante esta propuesta obtendremos parámetros normales en la comunicación virtual y vivencias de un mundo real, si logramos todo esto con nuestra propuesta al final el triunfo mayor será la participación social y conciencia de la realidad de los adolescentes, es decir vivirán una vida sana sin abusar de las redes sociales y creando un ambiente interpersonal con adolescentes de su misma edad.

Con la propuesta lo que se pretende lograr una utilización adecuada del internet, mediante el control de todos, para que las estudiantes conozcan las consecuencias del mal uso del internet, especialmente de las redes sociales.

De esta manera las estudiantes tendrán una eficiente y organizada asignación de actividades que les servirán en su vida educativa, mediante buenos hábitos para su tiempo libre y un control adecuado de las redes sociales.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 General

Implementar técnicas para la organización del tiempo libre y mitigar el abuso de las redes sociales mediante un curso- taller, en las estudiantes del Instituto Tecnológico “Victoria Vásquez Cuví”.

6.4.2 Específicos

- ✓ Socializar con las estudiantes sobre la utilización adecuada del internet para lograr una dependencia de la alegría en lo real.
- ✓ Planificar eficientes actividades para las estudiantes con el fin de desarrollar su creatividad y organizar su tiempo libre.
- ✓ Evaluar el curso- taller de la organización del tiempo libre en el abuso de las redes sociales.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.

Esta propuesta es factible porque promueve no solo la calidad de las estudiantes sino la calidad de todo el personal que conforma tan prestigiosa institución, mantiene una importancia sociocultural, conservando un respeto entre profesor y alumna, para que exista una sociabilidad sana y un conocimiento de la cultura para apreciar a nuestros antepasados.

Organizacionalmente la propuesta es factible debido a que la Institución cuenta con autoridades, personal administrativo, docentes y la tecnología apropiada para llevar a cabo esta propuesta para incrementar hábitos acerca de la organización del tiempo libre y un uso adecuado de las redes sociales conociendo las consecuencias.

La propuesta además desarrolla un aspecto ambiental porque no perjudica al medio ambiente y mejor tratamos de contribuir a él, sin dañar a la naturaleza. No requiere de gastos ingentes pues se puede aprovechar el apoyo de los padres de familia, las autoridades y todo el personal que lo conforma tan prestigiada institución para que todos los padres de familia y estudiantes puedan participar sin complicaciones.

6.6 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO-TÉCNICA.

Los cursos-talleres son actividades de educación continua que combinan estrategias de aprendizaje y enseñanza. Pretenden que los usuarios generen habilidades para desempeñar ciertas actividades laborales, y promover discusión y reflexión que mejoren sus capacidades individuales.

QUE ES UN CURSO TALLER

El curso-taller es para lograr una organización adecuada del tiempo libre desarrollando buenos hábitos, para que las estudiantes participen en actividades recreativas y utilicen adecuadamente las redes sociales, también mediante este curso conocerán las consecuencias del mal uso del internet.

CARACTERÍSTICAS DEL CURSO-TALLER

- ✓ Es una organización sin fines de lucro.
- ✓ Es una organización que funcionará en un espacio selecto de la Institución.
- ✓ Es una Institución con carácter libre, donde las estudiantes se incorporan voluntariamente a las actividades.
- ✓ Es un servicio para organizar el tiempo libre, que pretende la utilización adecuada de las redes sociales.
- ✓ Es un recurso flexible con carácter dinámico, que pretende concienciar a las estudiantes acerca de la organización del tiempo libre y el uso adecuado del internet.
- ✓ Es un lugar de reflexión colectiva, donde el intercambio de experiencias facilitará una mejor organización del tiempo libre y un manejo adecuado de las redes sociales.

6.7.- PROYECTO

CURSO – TALLER SOBRE LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE Y E ABUSO DE LAS REDES SOCIALES EN LAS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO TECNOLÓGICO “VICTORIA VÁSCONEZ CUVI”.

6.8.- REDUCCION DE LA INFORMACION

UNIDAD RESPONSABLE:	Instituto Tecnológico “Victoria Vásquez Cuví”
FACILITADORES:	DOCE La investigadora
BENEFICIARIOS:	Estudiantes y la institución
PARALELO:	5 paralelos para el curso taller para las estudiantes Primer grupo(A, B,) LUNES Segundo grupo(C,D) MARTES Tercer grupo(E,F) MIERCOLES Cuarto grupo(G,H) JUEVES Quinto grupo (I,J) VIERNES Debido al alto número de estudiantes se trabajara de esta manera, es decir todos los cursos recibirán lo mismo toda la semana.
EVENTOS:	curso-taller sobre organización del tiempo libre y el uso adecuado de las redes sociales
CARGA HORARIA:	8 horas. Por curso, 50 horas en general
LUGAR:	Instituto Tecnológico “Victoria Vásquez Cuví
PERÍODO:	EJECUCIÓN DEL CURSO - TALLER: Tentativamente abril\mayo
HORARIO:	De Lunes a Jueves 16h00 a 18h00

Detallaremos todas las actividades que ser realizaran durante todo el curso – taller.

1.- PRIMERA SEMANA

La primera semana y todas las semanas del curso – taller iniciaremos con una motivación para animar a las estudiantes y para entrar en ambiente.

1.1. MOTIVACION INICIAL (18 consejos para pasar un día feliz)



Hablaremos de todo lo que entendieron de la reflexión y cuál es el mensaje que nos deja.

1.2.- CONCEPTUALIZACION DEL TIEMPO LIBRE



Se detallara el concepto del tiempo libre, de una manera concreta y precisa.

1.2.- CONCEPTUALIZACION DE LAS REDES SOCIALES



Se brindara el concepto específico de las redes sociales, para que las estudiantes entiendan con claridad.

1.3.- TRABAJO EN EQUIPO

Se realizara en grupo de seis personas, escogerán una líder de cada grupo quien dará a conocer el trabajo de cada grupo.

Darán a conocer las conclusiones y que es lo que entendieron acerca de los temas expuestos anteriormente.

1.4.- MOTIVACION FINAL



Con esto se finaliza el primer día, si no existe ninguna pregunta respecto al tema.

En la mayoría de las participaciones se realizaron con motivaciones para animar a las participantes y para que no se vuelva aburrido.

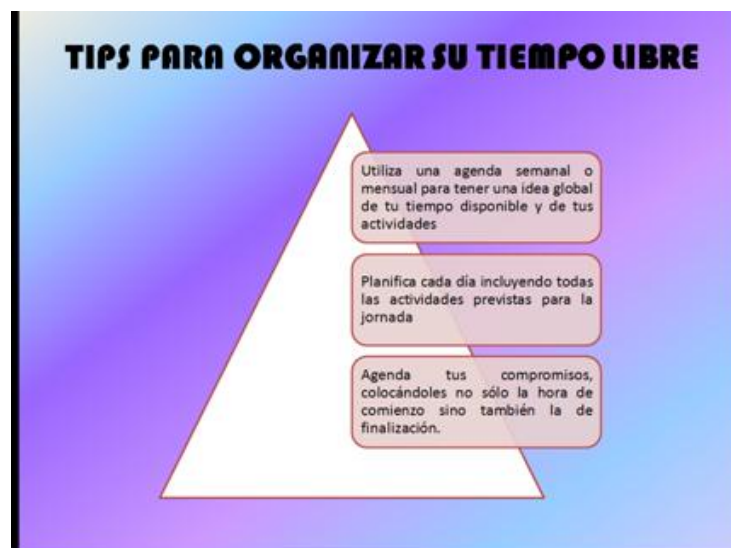
2.- PARA LA SEGUNDA SEMANA DEL CURSO TALLER

2.1.- MOTIVACION INICIAL (Dios te Dice)



Introducción de que entendieron y sus propias conclusiones de la reflexión. Hablaremos acerca de que entendieron de la semana anterior y si existe alguna pregunta.

2.2.- CONCEPTUALIZACION DE LO ESPECÍFICO DEL CURSO TALLER



En esta parte desglosaremos todo lo que queremos enseñar a las estudiantes.

- ✓ Ítems para organizar su tiempo libre
- ✓ como organizar el tiempo libre
- ✓ como crear buenos hábitos y
- ✓ La importancia de la adecuada utilización de las redes sociales.
- ✓ Brindaremos ejemplos de las actividades que pueden realizar en su tiempo libre (como realizar pulseras, bufandas, entre otros...)

Se realizara de una manera concreta y precisa, con un vocabulario entendible para las estudiantes y se ejecutara una dinámica en la mitad del curso – taller.

La dinámica se llama los novios (existirán filas de novio, novia y de invitados, cuando el tutor comience a relatar la fiesta cada una de la fila se levantara dará una vuelta y tomara haciendo si no lo hace tendrá una penitencia)

3.- PARA LA TERCERA SEMANA DEL CURSO – TALLER

3.1.- MOTIVACION INICIAL (NICKY)



Realizaremos comentarios del video, se preguntara lo que entendieron de la clase anterior y si es posible se aclara algo que no esté entendible todavía.

3.2.- TRABAJO EN EQUIPO

Trabajaremos en grupo de seis personas, para que mediante todo lo que haya aprendido utilicen su creatividad para desarrollar su tiempo libre, y lo pongan en práctica.

- ✓ Las estudiantes podrán en práctica su imaginación y desarrollaran lo que ha ellas más les guste: (trabajos manuales, pinturas, floreros, entre otros)
- ✓ Será a gusto de cada estudiante no tiene límite y pueden crear lo que más les guste.

Los trabajos realizados después se escogerán al lazar para que expongan a sus compañeras.

De esta manera verificaremos cuanto han aprendido las estudiantes y podemos saber si ya están listas para que lo pongan en práctica.

Escogeremos los mejores trabajos para pasar el informe a las respectivas autoridades y si es posible para que las estudiantes puedan elegir por uno de ellos.

3.3.- MOTIVACION FINAL (canción pelea)



Terminaremos en una socialización muy importante porque aprenderemos a valorar el tiempo, ya que lo único que no se puede recuperar es el tiempo.

Las estudiantes escucharán nuevamente la canción y la cantarán para que se puedan memorizar.

4.- PREPARACION PARA LA CUARTA SEMANA

4.1.- MOTIVACION (EL águila)



Realizaremos una pequeña introducción de la reflexión, sacaran sus propias conclusiones y hablaremos de cómo les fue en sus trabajos.

4.2.- MESA REDONDA

Para obtener los resultados se realizara la siguiente actividad:

Se desarrollará una mesa redonda donde se escogerá estudiantes voluntarios y también al azar para que de esta manera expongan todo su trabajo realizado.

- ✓ Una mesa redonda con las estudiantes y sacaremos las conclusiones del trabajo que han realizado.
- ✓ También se evaluará mediante el comentario de las estudiantes quienes calificaran el curso – taller y tendrán la facilidad de poner sus recomendaciones
- ✓ Pasaremos el informe a las autoridades del trabajo realizado con los resultados.
- ✓ El curso taller se clausura con la presencia de las autoridades de la Institución.

6.8.- PLAN OPERATIVO

La propuesta se lo diseñará con el apoyo de las autoridades, el DOBE de la Institución y el control de las actividades se lo realizará de acuerdo a la siguiente tabla:

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Tiempo	Responsables	Resultados
Primera semana	Socializar con las estudiantes, sobre la importancia de la organización del tiempo libre y el abuso de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Socializar ✓ Concepto claro del tiempo libre y del abuso de las redes sociales. ✓ Trabajo en quipo para que desarrollen sus propias conclusiones de los temas expuestos. 	Humanos Materiales Institucionales	abril 30 mayo 01,02,03, 04 10horas y 2 horas por grupo	DOCE	Discusión con los estudiantes sobre conocimiento claro de los dos conceptos y con visión de que van a recibir en el curso - taller.
Segunda semana	Planificar estrategias para las estudiantes de cómo organizar su tiempo, como crear hábitos y cuando llegamos a un uso o abuso de las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivación ✓ Curso práctico de ítems para organizar su tiempo libre de y como crear buenos hábitos ✓ Ejemplos de que actividades podrán desarrollar en su tiempo libre. ✓ La importancia de la adecuada utilización de las redes sociales. 	Humanos Materiales Institucionales	Mayo 14, 15, 16, 17, 18 10horas y 2 horas por grupo	DOCE	Estudiantes capacitadas para organizar su tiempo libre y realizar actividades productivas que beneficien en su educación, con la ayuda de unos buenos hábitos. Conocimiento claro de que es un uso y un abuso de las redes sociales.

<p>Tercera Semana</p>	<p>Ejecutar de la desorganización del tiempo libre y lograr un uso adecuado de las redes sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Motivación ✓ Trabajaran en equipo para el control del tiempo libre de utilización de las redes sociales (mediante su creatividad desarrollaran lo que las estudiantes prefieran) 	<p>Humanos Materiales Institucionales</p>	<p>Mayo 28, 29,30,31 y junio 01 10horas y 2 horas por grupo</p>	<p>DOCE</p>	<p>Estudiantes satisfechas, manteniendo una organización adecuada de su tiempo libre mediante trabajos manuales y prácticos y una utilización adecuada de las redes sociales.</p>
<p>Cuarta semana</p>	<p>Evaluar el nivel de reducción de la desorganización del tiempo libre y el manejo adecuado de las redes sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Calificación del curso taller mediante las estudiantes. ✓ Realización de una mesa redonda para las conclusiones de todo lo aprendido en el curso-taller y presentación de los mejores trabajos. ✓ Presentación de informes a las autoridades. 	<p>Humanos Materiales Institucionales</p>	<p>Junio 11, 12, 13, 14, 15 10horas y 2 horas por grupo</p>	<p>DOCE</p>	<p>Estudiantes más activas en su tiempo libre, con una buena organización de su tiempo libre incrementando hábitos positivos y una sociabilización sana entre chicos de su misma edad. Información clara y precisa de las redes sociales y como deben utilizarla para no producir una adicción.</p>

6.9.- ADMINISTRACION DE LA PROPUESTA

RESPONSABLES	ACTIVIDADES	PRESUESTO
Las autoridades DOBE La investigadora	-En todo el curso – taller se les entregara una hoja y carpetas. -Realizaremos la clausura del curso – taller comprando respectivas cosas que sean necesarias para ese día.	Se recogerá a dos dólares por cada estudiante. Este curso – taller no tiene fines de lucro.

6.8.- PREVISION Y EVALUACION

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autora: La investigadora DOBE
¿Por qué evaluar?	Para lograr una mejor educación Para verificar si se cumplió con los objetivos
¿Para qué evaluar?	Para conocer la efectividad o no de la propuesta. Para conocer el porcentaje de impacto de la propuesta.
¿Qué evaluar?	La participación La efectividad La eficiencia El impacto La colaboración y el entusiasmos por hacer las cosas.
¿Quién evalúa?	DOBE Autoridades Estudiantes
¿Cuándo evaluar?	En períodos determinados de la propuesta durante todo el proceso de implementación
¿Cómo evaluar?	Observación Trabajo en equipo Mesa redonda
¿Con qué evaluar?	Auto – observación Cuestionario de preguntas.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Andrés Ziperoovich, Año 2004, Turismo Y Recreación, 1ª Edición, Editorial Trillas, México: La Recreación, el juego y la problemática del Tiempo Libre Los recursos recreativos en el turismo
- ✓ Boyd, John. P. año 2004, "Redes sociales " 2ª Edición: Que es una red social
- ✓ Carlos Alberto RICO A, Año 2005, Diseño Y Evaluación De Programas De Recreación, Editorial: FUNLIBRE, Colombia, Páginas: 107: Los recursos recreativos en el turismo
- ✓ Molina, José Luis, Año 2002, El análisis de redes sociales. Una introducción. Edición Bellaterra: importancia del uso de las redes sociales
- ✓ Pablo Ziperoovich, Año 2002, Recreación: Hacia El Aprendizaje Placentero., Edición 1ª, Editorial Educando: Importancia de la recreación
- ✓ Paín, A., año 2004 "Recrear o educar?", 1ª Edición, Capítulos 1, 5, 6: Recreación educativa: fundamentos, características y prácticas
- ✓ Ramiro González Gaínza Segundo Ciclo Año: 2005 Problemática del Tiempo Libre y la Recreación, 1ª Edición: El Sentido del Tiempo Libre y su práctica Aproximaciones a la Recreación y su Práctica Pedagógica
- ✓ Waichman Pablo "Tiempo Libre y Recreación, año 2005, capítulo 2: Tiempo libre, Que es la pedagogía

LINCOGRAFIA

- ✓ es.wikipedia.org/wiki/Red_social
- ✓ G:\lecturas_ver.php.htm
- ✓ G:\Lo-bueno-y-lo-malo-de-estar-en-Facebook.html
- ✓ G:\amigosvirtuales.asp.htm
- ✓ G:\el habito.htm
- ✓ <http://www.hoy.es/v/20100217/sociedad/abuso-redes-sociales-aisla-20100217.html>
- ✓ http://www.consejos-e.com/Documentos/Sociedad-Salud-Jovenes-Todos-los-publicos-Tema-Principal/Jovenes-y-redes-sociales-los-limites-entre-el-uso-y-el-abuso_2831.html
- ✓ <http://www.provincia.com.mx/13-03-2010/27198/>
- ✓ <http://www.abusosexualinfantil.es/index.php/77-ja-venes-y-redes-sociales-los-la-mites-entre-el-uso-y- el-abuso>
- ✓ http://es.wikipedia.org/wiki/Red_social
- ✓ <http://www.ayudaenlaweb.com/redes-sociales/que-es-una-red-social/>
- ✓ <http://html.rincondelvago.com/uso-y-desuso-del-tiempo-libre-en-jovenes.html>
- ✓ <http://www.efdeportes.com/efd119/impacto-de-las-nuevas-tecnologias-en-los-adolescentes.htm>

- ✓ <http://noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2011/01/31/785768/sexting-puerta-abuso-redes-sociales-itesm.html>
- ✓ <http://www.partycipa.com/informe-infancia-y-nuevas-tecnologias-usos-y-abusos>
- ✓ <http://es.trendmicro.com/es/about/internet-safety/safety-tips/>
- ✓ <http://www.civila.com/desenredada/que-es.html>
- ✓ <http://www.ecosur.mx/investigacion/curtall.html>
- ✓ <http://centros3.pntic.mec.es/cp.bu>
- ✓ <http://www.deportesalud.com/deporte-salud-beneficios-del-deporte-y-la-actividad-fisica.html>
- ✓ [ww.lanacion.com.ar/591494-que-es-lo-que-hacen-los-adolescentes-en-su-tiempo-libre.](http://www.lanacion.com.ar/591494-que-es-lo-que-hacen-los-adolescentes-en-su-tiempo-libre)

- Si No
11. Usted cree que las estudiantes participarían de un curso-taller acerca de la organización del tiempo libre y consecuencias del abuso de las redes sociales
- Si No
12. Usted cree que las estudiantes no conocen las causas y consecuencias de las redes sociales.
- Si No
13. Usted considera que las estudiantes prefieren una comunicación virtuales
- Si No
14. ¿Usted considera que las estudiantes prefieren hacer amigos de manera virtual?
- Si No
15. ¿Usted piensa que las estudiantes consideran que el uso de redes sociales les proporciona mayor alegría?
- Si No
16. ¿Usted considera que las estudiantes en las redes sociales utilizan mayormente sus seudónimos?
- Si No
17. ¿Usted considera que las estudiantes en su red social han puesto información personal ficticia o idealizada?
- Si No
18. ¿Usted considera que las estudiantes en la red social se atribuyen características físicas, intelectivas y emocionales superiores?
- Si No

GRACIAS POR SU COLABORACION

ANEXO 2

ENTREVISTA A DOCENTES

Área.-.....

Por favor responda con sinceridad las siguientes preguntas

1.- Usted cree que las estudiantes organizan adecuadamente su tiempo libre.

.....

2.- Usted cree que en la institución existe actividades recreativas para que las estudiantes puedan desarrollar su tiempo libre.

.....

3.- Usted cree que las estudiantes en su tiempo libre no practican deporte

.....

4.- Usted cree que las estudiantes aprovechan su tiempo libre.

.....

5.- Usted cree que las estudiantes en su tiempo libre pasan en las redes sociales.

.....

6.- Usted cree que las estudiantes utilizan demasiado el internet

.....

7.- Usted cree que el internet es beneficioso para las estudiantes en su tiempo libre.

.....

8.- Usted cree que las estudiantes realizan muchas tareas escolares en internet.

.....

9.- Usted cree que las estudiantes conocen las consecuencias de la mala utilización de las redes sociales.

.....

10.- Usted cree que las adolescentes tienen muchos amigos virtuales.

.....