



*Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VII

Número: Edición Especial

Artículo no.:1

Período: Octubre, 2019.

TÍTULO: Programa Integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre por los estudiantes del primer nivel de la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo (ESPOCH).

AUTOR:

1. Máster. Rodrigo Roberto Santillán Obregón.

RESUMEN: El presente trabajo aborda la problemática actual relacionada con la inactividad y ocio en la salud mental y física de los jóvenes. Se atribuye a la inactividad problemas como adicciones, bajo rendimiento académico, mal uso de la tecnología, entre otras situaciones que deterioran la calidad de vida de los jóvenes. La actividad física es necesaria para mantener un equilibrio en la vida de manera personal, así como social, académica, etc. Considerando la gravedad del problema, se plantea la Danza Folclórica Andina del Ecuador en los estudiantes de la ESPOCH como método de motivación y de mejor aprovechamiento del tiempo libre, contemplando otros beneficios como mantener las tradiciones y cultura del Ecuador.

PALABRAS CLAVES: inactividad, salud mental y física, danza folclórica, herramienta terapéutica.

TITLE: Comprehensive Program Based on the practice of Andean folk dance of Ecuador for the improvement of the use of free time by students of the first level of the Higher Polytechnic School of Chimborazo.

AUTHOR:

1. Master. Rodrigo Roberto Santillán Obregón.

ABSTRACT: This paper deals with the current problems related to inactivity and leisure activities in the mental and physical health of young people. It is attributed to inactivity problems such as addictions, low academic performance, misuse of technology, among other situations that impair the quality of life for young people. Physical activity is necessary to maintain a balance in life in a personal way, as well as social, academic, etc. Considering the seriousness of the problem, the Andean folk dance of Ecuador in the students of the Higher Polytechnic School of Chimborazo as a method of motivation and better use of free time, contemplating other benefits how to maintain the traditions and culture of Ecuador.

KEY WORDS: inactivity, mental and physical health, folk dance, therapeutic tool

INTRODUCCION.

El ser humano establecido como un ente social, se encuentra en constante cambio en relación al tiempo, con el uso de las tecnologías cibernéticas como principal herramienta para el desempeño diario; la actividad física se está quedando en el pasado.

La inexistencia de un programa de actividades físicas recreativas para los estudiantes politécnicos de primer nivel de la ESPOCH, incrementa el mal uso de su tiempo libre en actividades que no benefician a su salud física y mental, toda vez que se ha detectado malos hábitos de vida cotidiana, dando paso al incremento del alto estrés, el sedentarismo, sobrepeso y especialmente al uso indebido de cigarrillos, alcohol y otras drogas como principal medio de distracción.

El tiempo libre, de este modo, es aquel que una persona tiene para realizar la actividad que desea, sin obligaciones. Puede decirse que el tiempo libre son las horas que no corresponden al estudio, al trabajo o a las tareas domésticas (Definicion.de, 2016).

La idea de “aprovechamiento del tiempo libre” tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo o la utilización útil y práctica del periodo de tiempo libre de una persona. Sin embargo, se puede aprovechar el tiempo libre desarrollado actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso, sacando un rendimiento de ese periodo. El tiempo libre se puede aprovechar, por lo tanto, realizando multitud de tareas, entre las que se incluyen actividades lúdicas (Significados, 2017).

La problemática abordada anteriormente hace que muchos de los estudiantes se encuentren desertando de sus estudios superiores, disminuyendo su rendimiento académico, incumpliendo sus obligaciones escolares, no se alcanza el perfil de egreso; es decir, no se desarrollan los conocimientos, habilidades, aptitudes y destrezas inherentes a la formación profesional de su carrera.

Por otra parte, los estudiantes se acostumbran a un empleo tóxico del tiempo libre que no estimula su creatividad y no permite la búsqueda de alternativas de vida saludable.

Entre los objetivos del buen uso de este tiempo está traer consigo la posibilidad de mejorar una serie de habilidades motoras, sensoriales cognitivas y sociales, además de reducir tensiones emocionales y prepararlos para ser independientes y aprender a diferenciarse de los padres, fortaleciendo la autoestima, mejorando la salud mental y la calidad de vida. (La Diócesis de Tepic, 2015)

La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida. Comúnmente, se utiliza el término “salud mental” de manera análoga al de “salud o estado físico”, definiendo a la salud mental de la siguiente manera: "la salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades (Wikipedia, 2019).

En relación a la salud física se afirma, que cada uno de nosotros nace con un cuerpo que es un mecanismo muy complejo. Es increíble que funcione tan bien como lo hace. La buena salud es realmente lo que define la capacidad de funcionar de acuerdo a la forma en que el cuerpo ha sido diseñado para funcionar. Podemos decir que la salud física, es el estado de bienestar donde tu cuerpo funciona de manera óptima, o bien, cuando el cuerpo está funcionando como se diseñó para hacerlo (Quiero vivir sano, 2014).

Entre los factores que provocan el mal uso del tiempo libre, este autor ha considerado como relevante la falta de actividad física de sano esparcimiento que contribuyan a la recreación en función de una mejor calidad de vida de los estudiantes, asimismo la presencia de estudiantes de otras provincias en la ESPOCH que se hallan fuera del control familiar, promueve el uso indebido de cigarrillos, alcohol y otras drogas, en la población estudiantil de la zona.

En la ESPOCH existe un grupo que se dedica a la práctica de los bailes folclóricos andinos del Ecuador, actualmente es un grupo pequeño, pero se ha evidenciado un alto nivel de motivación en los estudiantes que participan en esta actividad.

El folklore o folclore hace referencia a las creencias, prácticas y costumbres que son tradicionales de un pueblo o cultura. Esto incluye a los relatos, las artesanías, la música y los bailes, por ejemplo. La danza, por otra parte, es la acción de bailar, es decir, la ejecución de movimiento al ritmo de la música. Estas dos definiciones nos permiten acercarnos al concepto de danza folklórica, que son los bailes típicos y tradicionales de una cultura. La danza folklórica suele realizarse por tradición (no es un arte innovador) y puede ser bailada por cualquier hombre y mujer (no es exclusividad de los bailarines profesionales, aunque pueden existen grupos profesionales de danza folklórica) (Definición.de, 2019).

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. El desarrollo humano es un término absolutamente de moda, y se le intenta explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior. En lo humano, ello infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del bienestar (bien-estar, o estar mejor). En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

En cuanto a la calidad de vida, esta tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad (Ecured, s/f).

Por todo lo anterior, se ha evidenciado la viabilidad de un programa integral basado en la práctica de los bailes folclóricos andinos del Ecuador para la mejora del empleo del tiempo libre por los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH¹.

¹ Investigación Doctoral titulada “Proyecto de investigación para un Programa Integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre por los estudiantes del 1er nivel de la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo” que se lleva a cabo por el Máster Rodrigo Roberto Santillán Obregón en el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica, Toluca, Estado de México, México.

DESARROLLO.

Una de las problemáticas que aqueja a nuestra sociedad es el correcto uso del tiempo libre para la distracción y el esparcimiento de los jóvenes, especialmente en la etapa estudiantil, donde nuestra juventud está con tendencias al uso indebido de cigarrillos, alcohol y otras drogas, manifestadas principalmente por la presión social de alumnos que padecen estos malos hábitos. Al respecto, Rojo (2015), explica que “actualmente cada vez más jóvenes tienen bastante tiempo libre pero no saben qué hacer con él. Esto genera en ellos una sensación de aburrimiento e insatisfacción con el tiempo libre, variables que están asociadas con el consumo de drogas y la conducta delictiva” (p.47).

Se insiste así en que la poca oferta de actividades recreativas hace que los estudiantes universitarios usen su tiempo libre en actividades que no benefician a su salud y sano esparcimiento.

Se trata, entonces, de la importancia de ejecutar aportes científicos sobre el uso del tiempo del ser humano. Salazar (1997), radica en lo siguiente: “El estudio del tiempo libre es importante porque en este período de tiempo la persona expresa, de forma voluntaria, sus intereses reales. Las actividades realizadas en el tiempo libre se caracterizan porque parten de una verdadera libertad de elección y contribuyen a la autorrealización y a la mejora de la calidad de vida de las personas”. Tiene además un carácter preventivo para la conservación de su salud física y mental, y evitar la incidencia de algunos de los males que aquejan a la sociedad, como la depresión, la soledad, el aislamiento, el alcoholismo, la drogadicción, las enfermedades por sedentarismo que provocan padecimientos crónicos, entre otros.

Uno de los aspectos importantes en la investigación del uso del tiempo libre como medio de distracción y esparcimiento de los jóvenes, es la práctica de actividades físico-deportiva. Diversos investigadores se han dedicado a conocer la motivación que lleva a los estudiantes universitarios a iniciar y mantener la práctica del ejercicio físico y el deporte (Markland & Hardy, 1993; Masachs, Puente & Blasco, 1994; Ruiz, 2000; Torre, Carrasco & Medina, 2000; Castillo Viera, Vera Torrejón

& SáenzLópez, 2004; Gómez López, 2005; Kilpatrick, Hebert & Bartholomew, 2005; Sanz Arazuri 2005; Madanat & Merrill, 2006), para identificar los factores que contribuyen a diseñar programas más eficaces para motivar la continuidad de su práctica durante la juventud (Madanat & Merrill, 2006), prolongarla en la edad adulta (Caspersen, Pereira & Curran, 2000; Buckworth, 2001) y evitar su declinación, debiendo plantearse este referente como política de estado, pero no solo en la Ley, sino también en la práctica y verificado a través de resultados factibles en la sociedad.

La sociedad actual se caracteriza por la búsqueda permanente de tiempo libre a través de la disminución de la jornada laboral, la jornada educativa o la jubilación. Básicamente, se expresa que el uso del tiempo libre debe ser direccionado a realizar actividades sin presión, es decir con el fin de liberar energías reservadas y al menos durante ese tiempo, olvidarse del diario vivir, incluido las responsabilidades que este exige; así también se plantea que esta dedicación de tiempo no debe ser lucrativa, específicamente en generar beneficio en la salud. La cuestión fundamental es buscar un aprovechamiento óptimo del tiempo libre, que le permita al individuo seguir formándose como persona.

El uso del tiempo de vida del ser humano, en esencia, es lo único que realmente posee en este mundo, proyectado a indicadores sociales y afectivos que le generen el goce y disfrute en el diario vivir. Se trata acerca de la recreación, establecida como el desempeño del ser humano en relación a cumplimentar deseos y satisfacer necesidades en su entorno social, sin descuidar sus obligaciones diarias. Está entendido como un estado de ánimo, causado por la tendencia humana hacia el ocio, el juego, el disfrute, las experiencias óptimas en la vida (Ordóñez Benítez D. et al, 2017).

Problemática del uso inadecuado del tiempo libre de los estudiantes universitarios y su influencia en el rendimiento académico.

“... he podido observar que los estudiantes no hacen buen uso de su tiempo libre, por lo que el estudio, la búsqueda de la información y la investigación en lugar de hacerlo en la biblioteca de la Universidad,

el alumno prefiere hacer uso del internet en donde no se toma la molestia de leerlo o estudiarlo, simplemente copia la información sin antes analizarla, menos de corregir o confrontarlo con la literatura de los libros, el cual se ve reflejado en el rendimiento académico” (Rojo Vera D., 2015, p.47).

Se puede apreciar claramente, según el criterio de la experta, que existe un uso inadecuado del tiempo libre por parte de la población estudiantil universitaria en la que ella se desempeña, toda vez que en el aspecto académico muchos están cumpliendo con las tareas diarias pero en lo relacionado a consultas e investigaciones solo se encuentran utilizando las herramientas cibernéticas como es el uso del internet y lógico consiguen la información necesaria para el cumplimiento de su trabajo, pero no se toman la molestia de leer, con lo que se ve afectado la adquisición de conocimientos, es decir se están llenando de información pero no de conocimientos.

Muchos jóvenes por cumplir con las exigencias académicas no le dedican tiempo a la recreación, otros por el contrario solo buscan herramientas cibernéticas para cumplir tareas sin analizar criterios y así también existen alumnos universitarios que están a punto de desertar y arrastran a los estudiantes indecisos a la generación de hábitos poco saludables.

Morfin (2007) menciona que: “El Rendimiento Académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. El rendimiento académico en los jóvenes se ve afectado por distintas razones y estas pueden ser una mala administración del tiempo libre que poseen para estudiar, mucha carga académica, dificultad en ciertas asignaturas, y que en estos días hay un sin fin de novedades que años atrás no había y no distraían al estudiante”.

Así también se puede apreciar el avance tecnológico y su influencia en la humanidad, en especial entre los niños, adolescentes y jóvenes que son los que más pronto se adaptan al uso de estas tecnologías en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, uno de los factores que afecta a la sociedad antes mencionada es que éstas formas de entretenimiento están superando a las tradicionales que eran básicamente el uso del cuerpo como principal herramienta y ayudados de objetos simples que facilitaban el proceso, ahora es simplemente el uso de un juego cibernético, a través de tabletas, juegos en el celular o en línea manteniendo una posición sentada de la persona, con lo cual se está generando básicamente, sedentarismo, alto estrés, sobrepeso y otro tipo de enfermedades no transmisibles.

La inactividad física es señalada como una de las diez causas que conducen a la mortalidad y la discapacidad, provocando que un gran número de personas de todas las edades, hombres y mujeres, tengan un bajo nivel óptimo de salud, capacidad funcional y de independencia (Benaziza, 1998; OMS, 2002; Jacoby, Bull & Neiman, 2003).

El uso del tiempo libre del estudiante universitario está destinado a cualquier tipo de actividades, menos a las relacionadas con la práctica de alguna disciplina deportiva dando paso a la inactividad física, consecuencia de ello se manifiesta el sedentarismo, alto estrés y especialmente el sobrepeso y con ello muchas enfermedades no transmisibles, explicando que la principal razón la falta de cultura o simplemente es la pereza, se puede afirmar que se está perdiendo la noción de lo que es estar vivo y con ello los valores, toda vez que la naturaleza humana es muy activa física y social, incluso en la búsqueda de nuevos espacios geográficos.

“Las actividades en el tiempo libre se asocian con el ocio excesivo, llegan a convertirse en un problema cuando no existe la respectiva orientación y se dedican a actividades perjudiciales que atentan con la integridad física, mental y emocional, por lo que es muy importante buscar un cambio de actitud y mentalidad que guíen el comportamiento, apegados a normas de convivencia social, en

la práctica permanente de valores y principios morales que permitan el crecimiento y desarrollo individual, coadyuvando a la formación militar” (Ordóñez Benítez D. et al, 2017).

Factores que influyen en el uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios.

La problemática del uso tiempo libre es uno de los factores más importantes de la sociedad moderna, toda vez que el uso de las nuevas tecnológicas en la etapa estudiantil del ser humano es indispensable para la adquisición de conocimientos ya que agiliza el proceso de los mismos, pero a su vez proporciona maneras de entretenimiento poco activas, lo cual no contribuye al buen uso del tiempo libre.

Una de las formas de entretenimiento que desde hace 3 décadas se encuentran perfeccionándose son los videojuegos en especial los juegos en línea donde pueden interactuar más de dos jugadores, este tipo de actividades son de tipo sedentarias ya que nuestros niños y jóvenes practican estos juegos de forma sentada frente a una televisión o monitor; con ello, los juegos populares y tradicionales se encuentran en proceso de extinción, con lo cual se está generando hábitos de vida poco saludables y así también un escaso desarrollo físico en relación con las habilidades motoras.

La importancia del correcto uso del tiempo libre radica en la motivación que generen las actividades a ejecutarse, atendiendo a los intereses que se presentan en cada momento de la vida del ser humano, partiendo desde el punto de vista que nos encontramos en un constante proceso de cambio, estas actividades deben atender intereses comunes relacionados con la edad de las personas.

“... en estos espacios, los jóvenes eligen libremente el empleo de un tiempo no institucionalizado; sin embargo, sus elecciones están condicionadas por aspectos económicos y culturales; en ocasiones, pueden contar con los recursos económicos para el desarrollo de cualquier actividad lúdica, cultural o recreativa, pero carecer de un patrimonio cultural que les ayude a valorar cierto tipo de expresiones y posibilidades que van más allá de los principios y actitudes inculcadas en el seno de la familia y en su proceso de socialización primaria” (Huertas C; Davidson C; Vásquez Ana M & Vélez Juan, 2008).

Podemos afirmar, que el uso del tiempo libre de estudiantes universitarios se plantea desde la óptica extracurricular y que estas actividades tienen que ver con factores socioculturales respondiendo a intereses propios del ser humano en esta etapa de la vida y que éste a su vez se involucra en las caracterizaciones regionales; como es el caso de mi estudio, nos encontramos en la región sierra del Ecuador, atendiendo a un factor importante en la vida estudiantil que es la sociabilidad, se oferta la práctica del baile folclórico Andino desde diferentes ópticas, con la adquisición de conocimientos de nuestras culturas ancestrales y técnicas propias de la danza andina Ecuatoriana, donde el alumno se beneficia física y mentalmente inclinándose a ejecutar un correcto uso de su tiempo libre contribuyendo en la adquisición de hábitos de vida saludable.

Principales beneficios de la práctica del baile folclórico andino del Ecuador como vía para la mejora del uso del tiempo libre.

El presente estudio se enfocará en los bailes de la región andina del país, donde partiremos de la importancia socio histórica que ha tenido esta actividad específica en todas las etapas de la vida

“La utilidad que tiene la Expresión Corporal y la danza, es más completa que la puramente física. Hay importantes aspectos en la formación global del individuo: Psicológicos, sociales e incluso da la oportunidad del trabajo de otras áreas de la enseñanza como pueden ser la literatura o la historia” (García, 2007). Podemos ver la relación que existe entre la expresión corporal y la danza donde su práctica genera una educación integral del individuo, ya que la misma interviene en su entorno social con la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos en beneficio de su bienestar.

Loa autores Behera y Rangalah (2014) establecen, que es probable que la práctica de la danza folklórica posibilite y potencialice el desarrollo de aspectos tales como: la intuición, el razonamiento y la imaginación; del mismo modo, que fortalezca la salud, la autoestima, la autoconfianza y la autoimagen. Incluso, esta práctica podría promover el desarrollo y el fortalecimiento de las habilidades

sociales, esto a partir del trabajo en equipo y las presentaciones en público, y del aspecto cognitivo-conductuales a partir del control de los movimientos del cuerpo.

“En general podemos afirmar que las actividades deportivas, lúdicas y culturales (danza) son una estrategia invaluable para que los estudiantes aprovechen de una mejor manera su tiempo libre, ofreciéndoles aprendizajes significativos que los introduzcan creativamente en los procesos investigativos” (Chona Mojica M. et al, s/f).

Navarro (1990), establece que: “La danza ha sido utilizada como herramienta terapéutica desde la antigüedad, sin embargo, esta concepción catártica y terapéutica se olvidó por mucho tiempo debido al desarrollo de la danza como un arte formal y al auge de corrientes dualistas que separaban la mente del cuerpo. En la actualidad el baile es considerado como una terapia alternativa en la que el proceso creativo y el uso de formas expresivas facilita el desarrollo psico-social, cognitivo y afectivo del individuo. El baile utiliza el movimiento corporal y la música como medios para expresar emociones o conflictos manifestados de manera inconsciente, se utiliza satisfactoriamente en niños y adultos”.

La danza se destaca por manifestar la cultura regional y nacional de cada individuo muchas veces determinando su proyección de vida como ente social.

El baile folclórico andino del Ecuador está presente en cada uno de los habitantes de la región sierra de la patria, toda vez que de generación en generación trasciende nuestra cultura ancestral, identificando a los diferentes pueblos y nacionalidades indígenas del país, ya que somos catalogados como una nación plurinacional y multiétnica, en aquellos medios de comunicación especialmente los que son transmitidos por radio televisión, utilizan canciones que se identifican con los ritmos propios de la región, como es el san Juanito, el Capishca, el pasacalle, la tonada, clasificados como los ritmos autóctonos y bailables ya que existen otros ritmos pero que no son necesariamente para bailar al sostener un ritmo muy lento o tener silencios muy prolongados durante la duración de las melodías.

Nuestro objetivo como docentes es una educación integral del individuo, mucho más si se trata de inculcar valores relacionados al correcto uso del tiempo libre de las personas, con actividades que generen salud física y mental, es allí donde se encamina mi propuesta con la práctica del baile folclórico andino del Ecuador, ya que esta actividad de tipo social y cultural atiende a los intereses propios del ser humano en la etapa de vida estudiantil universitaria que es la interrelación de géneros donde el conocer a sus semejantes se vuelve indispensable para su formación y desenvolvimiento en la sociedad a la que desea pertenecer.

Se conceptualiza a la danza folclórica donde Esparza P. y Soto M. (2017), dicen: “La danza folclórica es la representación de nuestros antepasados de sus costumbres que van cambiando de generación en generación, mediante la danza se expresa y transmite el mensaje que nuestros antepasados querían realizar por alguna celebración”. Se puede afirmar, según los autores, que uno de los objetivos de la danza folclórica a parte de la representación de un baile tradicional lleno de cultura, es el hecho de mantener las costumbres ancestrales, en la familia con el fin de ejecutar rituales que tienen relación a diferentes épocas del año.

Uno de los factores principales para la conservación de los pueblos y nacionalidades indígenas del país es el celebrar cada año todas las festividades, siendo un indicador fundamental la sociabilidad del ecuatoriano planteado e identificado como un ente biopsicosocial y predispuesto a la práctica del baile folclórico andino, para expresar sentimientos y emociones durante las jornadas festivas de su pueblo, región o país, ya que el Ecuador posee una diversidad de culturas y pueblos es muy rico en la representación ancestral en eventos nacionales e internacionales, lo cual motiva a las personas a prepararse lo mejor posible para demostrar sus habilidades artísticas en estos programas, siendo todo lo anterior un referente para incentivar el buen uso del tiempo libre con la práctica del baile folclórico andino del Ecuador en la población estudiantil.

A partir de la información recopilada y analizada, teniendo en cuenta el impacto y la importancia de la problemática de los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH, el autor de este trabajo, como parte de su tesis en opción al grado científico de Doctorado, asume la siguiente propuesta de investigación:

¿Cómo contribuir a la mejora del uso del tiempo libre por parte de los estudiantes de primer nivel de la Escuela Superior Politécnica del Chimborazo (ESPOCH)?

Como respuesta anticipada al problema de la investigación, se concretó una idea científica a defender que plantea lo siguiente: **Un programa integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador puede contribuir a la mejora del uso del tiempo libre de los estudiantes del primer nivel la ESPOCH.**

La investigación concibió variables fundamentales de tipo dependiente e independiente que le dan soporte a la investigación y son las siguientes:

Variable Dependiente: El uso del tiempo libre en los estudiantes del primer nivel de la ESPOCH.

Variable Independiente: Programa integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador.

Se definió como **Objetivo General:** Contribuir a la mejora del uso del tiempo libre en los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.

Como **Objetivos Específicos** se determinaron:

- Sustentar teóricamente el aporte educativo del Baile Folclórico Andino del Ecuador.
- Fundamentar teóricamente la influencia de la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador en el empleo del tiempo libre por parte de los jóvenes.
- Caracterizar la problemática del uso inadecuado del tiempo libre en los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.
- Determinar los factores que inciden el uso inadecuado del tiempo libre en los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.

- Diseñar el programa integral basado en la práctica del baile folclórico andino del Ecuador en la mejora del uso del tiempo libre de los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.

El **Objeto de Estudio** de la investigación se centró en: la influencia del Baile Folclórico Andino del Ecuador en el uso del tiempo libre.

Como **Campo de Acción de la Investigación** se dispuso: El uso del tiempo libre por los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.

Para lo cual se emplearán lo siguientes **métodos de la investigación**:

Métodos Teóricos como:

- Analítico-Sintético.

Va a permitir el estudio profundo del uso del tiempo libre de los estudiantes, cómo lo utilizan, qué vías emplean para su uso, cuáles son las razones para sus actividades, que opinan de sus actividades, etc.; estos factores darán paso a una mejor comprensión de los aspectos relacionados al uso del tiempo libre, este método posibilitará el estudio de las características culturales, étnicas del baile folclórico andino del Ecuador, para la clarificación de su potencial educativo.

- Deductivo – Inductivo.

A través de este método se estudiará el uso del tiempo libre en cada uno de los estudiantes de la muestra a investigar para llegar a conclusiones acerca del mal uso del tiempo libre en la población objeto de estudio, también se constatará que en la población existe esa característica planteada inicialmente por el investigador de que el tiempo libre no se usa adecuadamente.

- Histórico Lógico.

Se realizará un estudio histórico del baile folclórico andino del Ecuador, lo que permitirá revelar sus raíces culturales y sus potencialidades educativas, así como los beneficios que la práctica del mismo puede reportar para los jóvenes estudiantes de la ESPOCH.

Métodos Empíricos como:

- **El estudio de la documentación.** Su función (obtener información acerca de las variables fundamentales de la investigación) tiempo libre, uso del tiempo libre, mal uso del tiempo libre, bailes folclóricos andinos del Ecuador, uso del tiempo libre por jóvenes estudiantes, uso indebido de cigarrillos, alcohol y otras drogas.

- **La Medición.** Sirve para constatar la presencia de la variable (mal uso del tiempo libre en los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH) para ello se emplearán *técnicas* de recolección de datos como:

1) Encuestas a estudiantes de primer de la ESPOCH para indagar acerca de sus preferencias sobre el empleo del tiempo libre.

2) Entrevista a docentes de la cátedra de educación Física de la ESPOCH, para conocer sus percepciones acerca de los factores que inciden en el uso del tiempo libre los estudiantes y las consecuencias que esto traen en su desempeño académico.

3) Técnica del grupo de discusión, sirve para indagar acerca de los beneficios del baile folclórico andino del Ecuador en su desempeño integral y en el uso del tiempo libre.

- **La Observación.** Se utilizará para conocer las tendencias más frecuentes en el uso del tiempo libre por parte de los estudiantes.

- **El diseño no experimental longitudinal de tendencia.** Se utilizará para la validación de la propuesta del programa integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre de los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.

Población.

Está constituida por 1200 estudiantes matriculados en el primer nivel de todas las carreras de la ESPOCH.

Muestra.

Se aplicará un muestreo no probabilístico por cuotas donde se garantizará la representatividad de las diferentes regiones de donde proceden los estudiantes de la ESPOCH.

Justificación de la Investigación.

El presente trabajo pretende sustentar científicamente la aplicación de un Programa Integral basado en la práctica del baile folclórico Andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre de los estudiantes del primer nivel la ESPOCH.

Se plantea como idea central de la Investigación, la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos en los estudiantes de primer nivel de todas las carreras de la ESPOCH acerca de los diferentes pueblos y nacionalidades indígenas de la región sierra del Ecuador a través la práctica de sus bailes con sus diferentes ritmos profundizando en sus costumbres y tradiciones con representaciones a nivel local, provincial y nacional, con éstas acciones se pretende que los jóvenes realicen un buen uso de su tiempo libre, ya que se ha observado en el presente la mayoría de estos, utiliza su tiempo libre en actividades poco beneficiosas para su salud, como es el uso indebido de cigarrillo alcohol y otras drogas, la práctica excesiva de juegos en línea en los ciber cercanos a la Politécnica, incluso dejando de dormir, el uso continuo del celular en redes sociales, presentándose un bajo rendimiento académico, abandono de las carreras por faltas, decaimiento emocional, etc.

El presente trabajo se considera de **Actualidad**, ya que hoy en día se puede apreciar en las clases de educación física de la ESPOCH, la falta de energía y vigorosidad en los estudiantes de primer nivel, una de las principales causas es porque se encuentran haciendo un mal uso de su tiempo libre, razón por la cual el docente universitario debe proponer soluciones a la problemática actual, mediante actividades que proporcionen el aprovechamiento del tiempo libre de sus alumnos a través de la

recreación, en ese sentido se plantea la práctica del baile folclórico andino del Ecuador con la aplicación de un programa integral que aborda estas actividades.

Esta problemática no es solamente del Ecuador, se encuentra presente en la vida de los jóvenes, especialmente en los países industrializados ya que la reducción de la jornada laboral ha incrementado el tiempo que se dedica al ocio y también el hecho de que los padres estén durante mucho tiempo fuera del hogar, incrementa la falta de orientación de los adolescentes y jóvenes respecto al uso del tiempo libre. Este tema ha sido abordado en congresos internacionales y reuniones de profesores de educación física donde se ha reconocido la necesidad de buscar alternativas que contribuyan al mejor empleo del tiempo libre por parte de los jóvenes

La **Novedad Científica** se fundamenta en que: la investigación que se llevará a cabo en el contexto de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo es novedosa, tanto en los aspectos teórico, metodológico, estratégico y educativo, ya que anteriormente no se han realizado estudios de este tipo en la institución, aunque si se identifica la problemática con respecto al uso del tiempo libre; en las asambleas de profesores se han planteado las consecuencias negativas del uso indebido de cigarrillos, alcohol y otras drogas por los estudiantes, así como los efectos en el aprendizaje y el rendimiento académico; sin embargo, no se han presentado proyectos de investigación dirigidos a la mejora de esta problemática.

La investigación es **Factible** debido a que el autor de la presente investigación posee los conocimientos y habilidades necesarias para llevarla a cabo, toda vez que es magister en Entrenamiento Deportivo, Especialista en danza folclórica; también cuenta con el visto bueno de las autoridades de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, para ejecutar el programa integral en los escenarios deportivos de la ESPOCH con los estudiantes de primer nivel de la institución y así cumplir con los aspectos indicados en la tesis.

Como parte del **Aporte Teórico**, la tesis contribuirá al enriquecimiento del concepto buen uso del tiempo libre, así como a evidenciar los vínculos entre las teorías relacionadas con el tema y otras teorías que se refieren al Baile Folclórico Andino del Ecuador; este autor revelará las potencialidades educativas del Baile Folclórico Andino del Ecuador en función de la modificación de hábitos y comportamientos de los jóvenes estudiantes durante el empleo del tiempo libre.

El **Aporte Práctico** consiste en que: Se sustentará científicamente una propuesta de programa integral basado en la práctica del Baile Folclórico Andino del Ecuador para la mejora del uso del tiempo libre de los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.

Se concluye como **Resultados Esperados** lo siguiente: Se realizará una contribución para el incremento de la calidad de vida de los beneficiarios del presente programa integral, en este caso los estudiantes del primer nivel de la ESPOCH, con la práctica del baile folclórico andino del Ecuador y así promover la mejora del uso del tiempo libre de los alumnos de la IES en mención, también se ofrecerán opciones tanto a los estudiantes como a los docentes para la programación de actividades que promuevan un uso sano y sustentable del tiempo libre.

CONCLUSIONES.

El mal uso del tiempo libre puede traer consecuencias graves a nuestra salud de manera física y mental. Se tiene un concepto erróneo del tiempo libre y de las actividades que se realizan en él.

La tecnología nos permite crecer, pero también puede frenar nuestro desarrollo personal, escolar, social o familiar.

La propuesta de la práctica continua del baile está establecida como uno de los mejores ejercicios físicos, ofrece una variedad de beneficios en la salud del ser humano, toda vez que se pone de manifiesto todas sus capacidades físicas, en especial las de tipo coordinativas y de movilidad generando aportes a nivel cognitivo, afectivo y actitudinal.

La danza folclórica es una de las formas de conservación de las costumbres y tradiciones que tienen los pueblos y nacionalidades, es la representación artística, ya que la identidad cultural se expresa de forma espontánea.

Al promover la actividad física de manera motivacional, de acuerdo a los temas interés en los jóvenes, dará como resultado bienestar físico y mental. Las mentes de los jóvenes estarán centradas en actividades que les brindarán desarrollo y calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Behera y Rangalah (2014) Emotional maturity from dance practice: as a predictor towards life satisfaction in relation to self-esteem. *Social Science International*, 30 (2), 237-249.
2. Benaziza, H. (1998). Creación de asociaciones: una clave para promover la actividad física para la salud. In Informe final. El deporte para todos y los retos educativos a nivel mundial. Barcelona.
3. Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: issues and preliminary results. *Quest*, 53, 335-345.
4. Caspersen, C., Pereira, M. y Curran, K. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 32.
5. Castillo Viera, E., Vera Torrejón, C. y Sáenz-López Buñuel, P. (2004). Motivos de práctica de actividad física del alumnado de la universidad de Huelva. In A Coruña (Galicia).
6. Chona Mojica M.; Sandoval Ormaza E.; Leal Sierra D.; Jaimes D.; Mendoza L.; García H.; Caicedo L.; Contreras Y.; Flórez P.; Mantilla Y.; Santafé Arredondo L.; Parada Toloza D.; García J.; Sandoval V.; García J.; Rincón N.; Contreras Carrero K.; y Gelves Real C., (2008) Aprovechamiento del tiempo libre a través de la danza y el deporte en la institución educativa Nuestra Señora Del Pilar. www.enjambre.gov.co › enjambre › file › download
7. Definición.de (2019) La Danza Folclórica, Concepto de Danza Folclórica <https://definicion.de/danza-folklorica/>

8. Definición.de (2016) Tiempo libre, Definición de tiempo libre <https://definicion.de/tiempo-libre/>
9. Ecured (s/f) La Recreación Física, Beneficios de la Recreación https://www.ecured.cu/Recreaci%C3%B3n_F%C3%ADsica
10. Esparza Hernández P.; Soto Aguirre M. (2017) Promover manifestaciones artísticas y culturales a través de la danza folklórica de la sierra norte para la construcción de la identidad ancestral, en niños y niñas de 4 años de edad, video instructivo sobre la danza folklórica de la sierra norte, dirigido a los docentes de la unidad educativa San Antonio de Padua, distrito metropolitano de Quito, Recuperado de <http://www.dspace.cordillera.edu.ec:8080/xmlui/handle/123456789/3137>
11. García, F. (2007) La expresión corporal en Educación Física como puerta a la interdisciplinariedad. En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 11, N° 106. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd106/la-expresion-corporal-en-educacion-fisica-como-puerta-a-la-interdisciplinariedad.htm>
12. Gómez López, M. (2005). La actividad físico-deportiva en los centros almerienses de educación secundaria post obligatoria y en la Universidad de Almería. Evolución de los hábitos físico-deportivos de su alumnado. Universidad de Almería.
13. Huertas C.; Davidson C.; Vásquez A. y Vélez J. (2008). Consumo cultural y uso del tiempo libre en estudiantes lasallistas. Revista lasallista de investigación, Volumen 5, número 2, pag. 36-47. recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5745892>
14. Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. Revista Panamericana de la Salud, 14, 223-225
15. Kilpatrick, M., Hebert, E. y Bartholomew, J. (2005). Collage students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. Journal of American College Health, 54 (2) 87-94.

16. La Diócesis de Tepic (2015) Tiempo libre, Objetivo del Buen Uso del Tiempo Libre <http://diocesisdetepic.mx/la-senda/el-buen-uso-del-tiempo-libre/>
17. Madanat, H. y Merrill, R. (2006). Motivational factors and stages of change for physical activity among college students in Amman, Jordan. *Promotion & Education*. 13; 3, 185-190
18. Markland, D. y Hardy, L. (1993). The exercise motivations inventory: preliminary development and validity of a measure of individuals' reasons for participation in regular physical exercise. *personality & individual differences*, 15, 289-296
19. Masachs, M., Puente, M. y Blasco, T. (1994). Evolución de los motivos para participar en programas de ejercicio físico. *Revista de Psicología del Deporte*. 5, 71-80.
20. Morfin, M. (2003). Administración del tiempo libre. México: Editorial Trillas, Máster Biblioteca Práctica de Comunicación y Aprendizaje. Editorial Océano. Barcelona, España. Tomo II. Pág. 215. Recuperado de: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf/issue/download/153/191>
21. Navarro Eng, D. (1990) Enfoque holístico de una terapia natural efectiva. La Bailoterapia. La Habana: INDER.
22. Organización Mundial de la Salud. (2002). Sedentary lifestyle: a global public health problem. Organización Mundial de la Salud. 11-4-2006
23. Ordóñez Benítez D.; Sandoval Jaramillo M.; Torres Marín J. (2017) Diagnóstico del uso del tiempo libre en el curso de formación de soldados (nativos) "IWIAS" Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/319301514_Diagnostico_del_uso_del_tiempo_libre_e_n_el_curso_de_formacion_de_soldados_nativos_IWIAS
24. Quiero vivir sano (2014) Salud Física, Significado de Salud física <https://quierovivirsano.org/salud-integral/salud-fisica/>

25. Rojo V, D. R. (2015). "Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco". Revista Peruana Enfermería investigación y desarrollo, Volumen 13, Número 1, Pág. 45-68. Recuperado de: <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/facenf>
26. Ruiz J., F. (2000). Análisis diferencial de los comportamientos, motivaciones y demanda de actividades físico-deportivas del alumnado Almeriense de enseñanza secundaria post obligatoria y de la Universidad de Almería. Universidad de Granada.
27. Salazar (1997) Educación para el uso del tiempo libre. Revista Educación, 21 (2), 51-63.
28. Sanz Arazuri, E. (2005). La práctica físico-deportiva de tiempo libre en universitarios. Análisis y propuestas de mejora. Servicio de publicaciones de la Universidad de la Rioja.
29. Significados (2017) Tiempo libre, Aprovechamiento del tiempo libre. <https://www.significados.com/tiempo-libre/>
30. Torre, G., Carrasco, L. y Medina, J. (2000) Investigación sobre porque los estudiantes universitarios practican deporte. El caso de la Universidad de Granada. Revista Motricidad.
31. Wikipedia (2019) Salud Mental, Conceptos de la Salud mental https://es.wikipedia.org/wiki/Salud_mental

DATOS DEL AUTOR.

1. **Rodrigo Roberto Santillán Obregón.** Máster en Entrenamiento Deportivo y Licenciado en Cultura física y Entrenamiento Deportivo en Atletismo y Danza Folclórica. Docente de Educación Física en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Email: rodrigo.santillan@epoch.edu.ec

RECIBIDO: 12 de septiembre del 2019.

APROBADO: 27 de septiembre del 2019.