



*Asesorías 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: ATII20618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

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

Año: IX Número: 3. Artículo no.:16 Período: 1ro de mayo al 31 de agosto del 2022.

TÍTULO: La problemática del uso del tiempo libre en los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH en el periodo abril – septiembre 2021.

AUTOR:

1. Máster. Rodrigo Roberto Santillán Obregón.

RESUMEN: En este documento se proyectan resultados preliminares de una investigación acerca de la problemática del uso del tiempo libre de los estudiantes universitarios tomando como muestra a los alumnos del primer nivel de la facultad de mecánica de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo – Ecuador, mediante la aplicación de una encuesta. Se pudo apreciar las actividades que realizan los jóvenes actualmente en su tiempo libre, así como su interés en la participación de un programa integral basado en la práctica del baile folclórico andino del Ecuador. Esta investigación es para la obtención del grado de Doctor en Educación Física, y se lleva a cabo en el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica, Toluca, México.

PALABRAS CLAVES: uso del tiempo libre, estudiantes de la ESPOCH, Baile folclórico andino del Ecuador.

TITLE: The problem of the use of free time in first-level ESPOCH students in the period April - September 2021.

AUTHOR:

1. Master. Rodrigo Roberto Santillán Obregón.

ABSTRACT: In this document, preliminary results of an investigation about the problem of the use of free time of university students are projected, taking as a sample the students of the first level of the mechanics faculty of the Polytechnic School of Chimborazo - Ecuador, through the application of a survey. It was possible to appreciate the activities that young people currently carry out in their free time, as well as their interest in participating in a comprehensive program based on the practice of the Andean folk dance of Ecuador. This research is to obtain the degree of Doctor in Physical Education, and it is carried out at the Center for Studies for Educational Quality and Scientific Research, Toluca, Mexico.

KEY WORDS: use of free time, ESPOCH students, Andean folk dance from Ecuador.

INTRODUCCIÓN.

El presente estudio parte de la identificación de un problema en los alumnos que se encuentran estudiando en la ESPOCH, quienes a parte de los inconvenientes propios de la etapa estudiantil y juvenil, necesitan el apoyo suficiente en el manejo de su tiempo libre con actividades que contribuyan a su desarrollo biopsicosocial; toda vez que se han detectado hábitos poco saludables que dificultan su rendimiento académico, y por ende, pueden generar mayores problemas que pongan en riesgo su futuro profesional, perjudicando su vida personal, a través de actividades nocivas como el consumo indiscriminado de alcohol, cigarrillos y otras drogas, ya que muchas veces los estudiantes dejan de alimentarse sanamente por atender estos vicios, así también la práctica de video juegos en línea y el problema actual de las redes sociales en exceso, generando la presencia de un alto estrés, sedentarismo, sobrepeso, etc.

Uno de los principales factores que se manifiestan en la etapa universitaria son las bajas calificaciones que conllevan al arrastre de materias y en algunos casos el retiro parcial o permanente de la carrera, razón por la que el buen uso del tiempo libre juega un papel fundamental en los estudiantes politécnicos.

Entre los factores que provocan el mal uso del tiempo libre, se considera como relevante la falta de actividad física de sano esparcimiento que contribuya 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, y promueve el uso indebido de cigarrillos, alcohol y otras drogas, en la población estudiantil de la zona (Santillán, 2019).

Al revisar la teoría del tiempo libre, concuerdo con Andrés Madrigal Ayón, quien en su artículo establece que hay que “Educar para el tiempo libre”, donde las actividades recreativas y el tiempo libre 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. 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 (Madrigal; Morell; Morell & Mato, 2010).

Uno de los beneficios de la práctica del baile es desarrollar la capacidad creativa, por lo que concuerdo con lo dicho por Inmaculada García Sánchez, la cual afirma que “en las clases de educación física, la capacidad creativa del alumnado se puede desarrollar a través de la expresión corporal y más concretamente utilizando la danza como medio de expresión y comunicación. El aprendizaje de cualquier danza pasa por un proceso previo de familiarización con los elementos básicos del ritmo, así como por el conocimiento, práctica y valoración de aspectos claves del baile como son el origen y las características de la danza, los pasos básicos, el estilo musical, la organización espacio-temporal, etc. El binomio creatividad y baile, permite personalizar el movimiento danzado y descubrir una forma de expresar y comunicar con el cuerpo algo (sensaciones, emociones, ideas, etc.) a uno/a mismo/a y a los demás. Las actividades danzadas, que favorecen el desarrollo de la creatividad en el ámbito educativo y recreativo, implican al alumnado en el proceso de aprendizaje de una danza. Los/as alumnos/as tienen que pensar, crear, montar, ensayar y mostrar un producto final en forma de baile. Todo este proceso conlleva, además de una mejora de la capacidad creativa, un desarrollo y mejora de la socialización en el aula ya que implica cooperación, participación y trabajo en equipo” (García, 2008).

Muchos estudiantes recurren al alcohol por ser una bebida social, pero poco a poco este consumo continuo genera un mal hábito, interpretado como un trastorno conductual, por lo que concuerdo con lo establecido por Freddy Durán Montero, el cual establece que “Existen numerosos estudios que han demostrado que la actividad física reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales, por ejemplo, la psicoterapia. Si se realiza ejercicio físico con regularidad durante varios años también se reduce el riesgo de la reaparición depresiones. También se ha comprobado que la actividad física mejora la salud psicológica en las personas que no padecen alteraciones mentales. Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la

autoestima física. Es más, tanto los periodos cortos de actividad como el entrenamiento deportivo continuado reducen la ansiedad y mejoran las reacciones ante el estrés, así como la calidad y extensión del sueño. También se ha demostrado, que el ejercicio mejora algunos aspectos del funcionamiento mental, como la planificación, la memoria a corto plazo y la toma de decisiones. Parece que la actividad física es especialmente saludable para las personas mayores, y reduce el riesgo de demencia y Alzheimer” (Durán, Gell, 2014).

En esta investigación fue necesario aplicar encuestas a una muestra de 355 estudiantes del primer nivel de la facultad de mecánica de la ESPOCH para obtener información detallada sobre la situación actual que presentan en cuanto a las actividades que realizan en su tiempo libre, con qué personas comparten la mayoría de su tiempo, cuáles son sus gustos en relación a ritmos musicales, deportes y otras actividades propias de la edad.

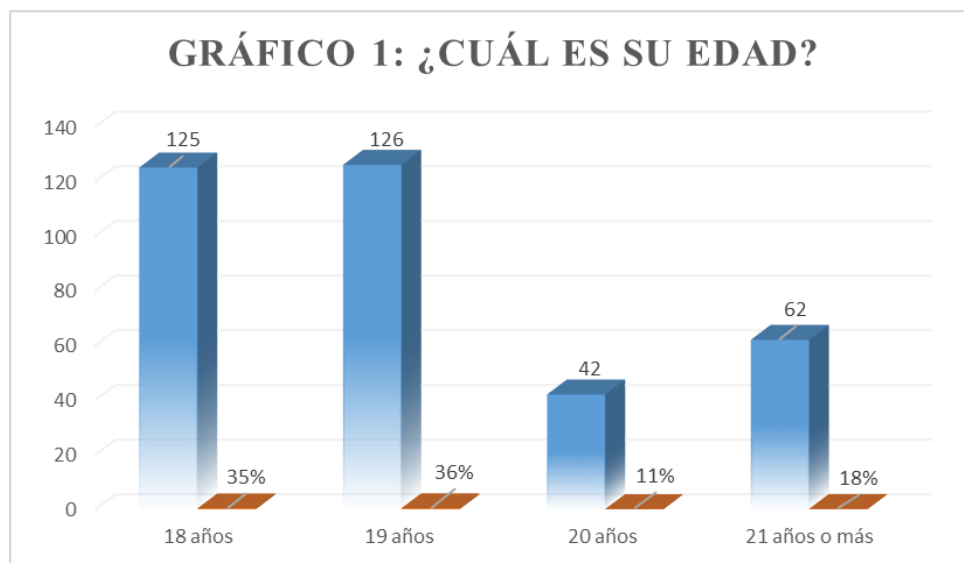
La elaboración de instrumentos fue precedida por la operacionalización de las variables fundamentales objeto de indagación, proceso en el cual fue posible establecer un grupo de indicadores como base para la formulación de preguntas utilizadas en la encuesta.

Variables	Indicadores
Empleo del tiempo libre por los estudiantes de primer nivel de la ESPOCH.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Actividades Físicas ❖ Juegos de Video ❖ Redes Sociales ❖ Juegos de Salón ❖ Consumo de alcohol cigarrillos y otras drogas ❖ Fiestas ❖ Relaciones sociales ❖ Reuniones familiares

<p>Factores que determinan el uso del tiempo libre en estudiantes del primer nivel de la ESPOCH.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Rendimiento Académico ❖ Estado de ánimo ❖ Autoestima ❖ Concentración ❖ Liberación de energías de reserva ❖ Distracción mental ❖ Aburrimiento ❖ Soledad
--	---

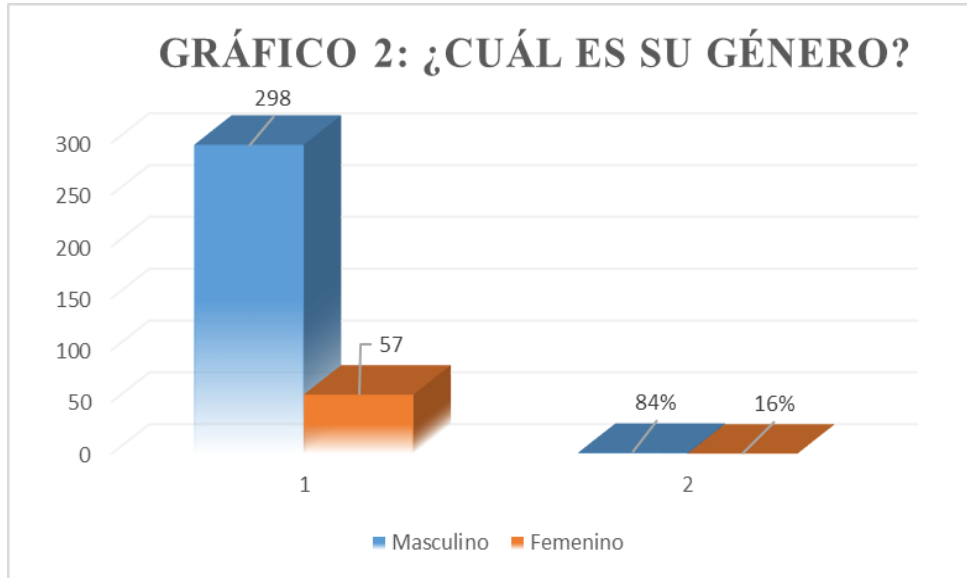
DESARROLLO.

A continuación, se describen los resultados del instrumento que se aplicó, lo cual permitió evaluar la situación de la problemática identificada en la muestra de los estudiantes de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH. Los gráficos que se muestran a continuación fueron elaborados por el investigador.

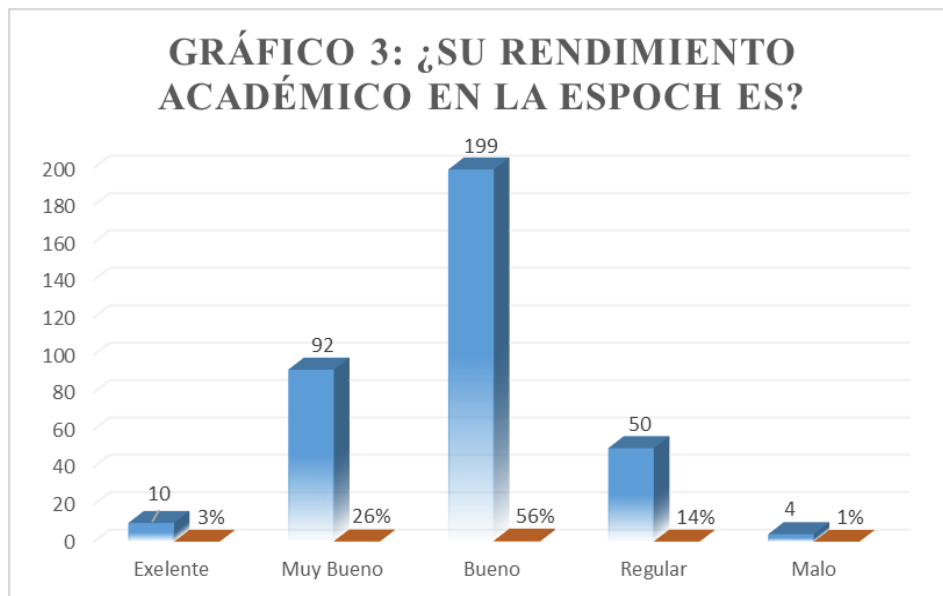


La mayor parte de los estudiantes de primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH se encuentran en la edad de 18 años con el 35% y 19 años de edad con el 36%, después se encuentran los estudiantes que tienen 21 años o más con el 18%; finalmente, un 11% que se encuentran en la

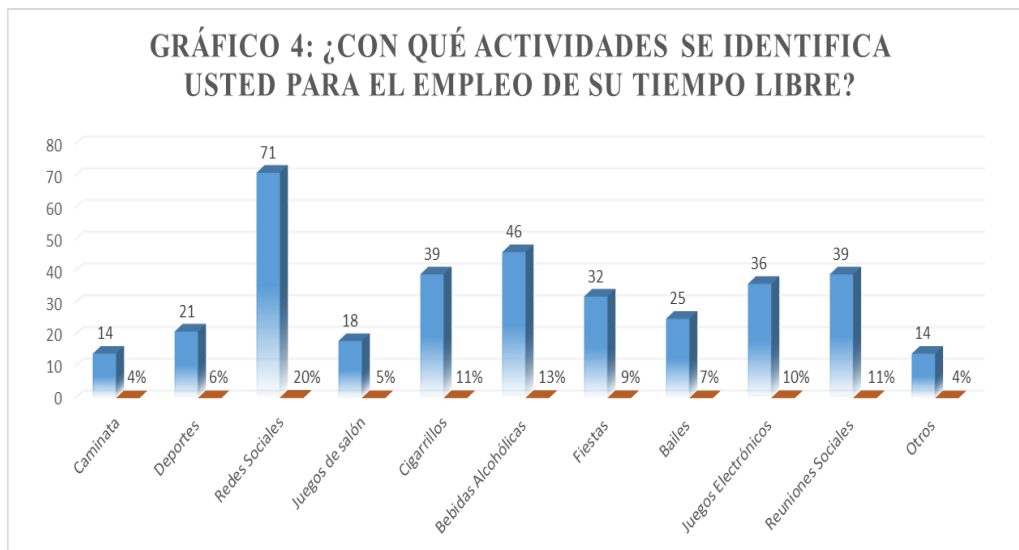
edad de 20 años, es posible establecer, que el 71% de los sujetos encuestados se encuentran en la edad de 18 y 19 años de edad.



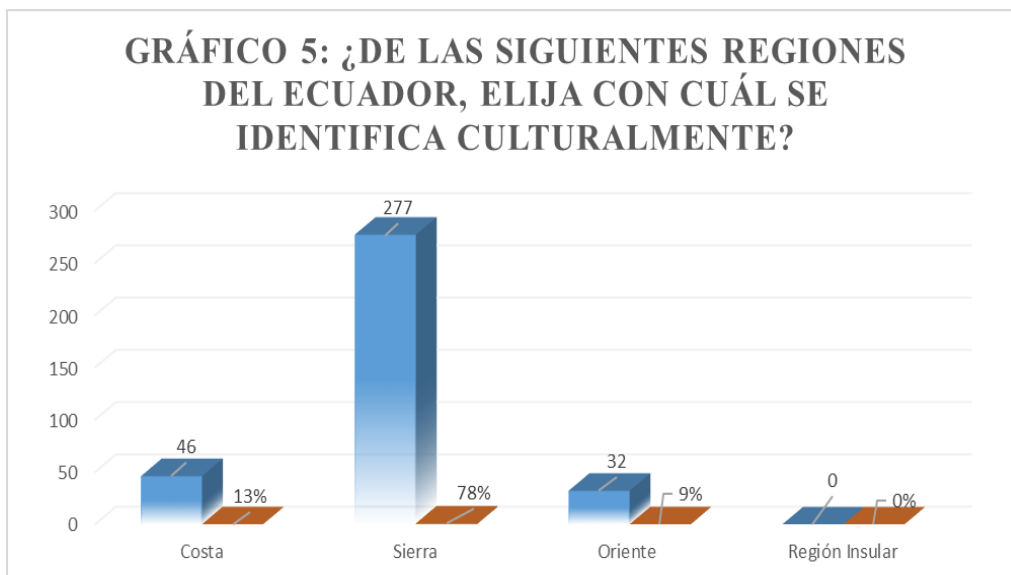
Es posible apreciar, que el 84% de los estudiantes encuestados de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH son de género masculino y un 16% son de género femenino; se establece que existe una mayoría de varones en esta facultad, y una razón lógica puede ser que su desempeño profesional es más relacionado a la manipulación, funcionamiento y diseño de máquinas.



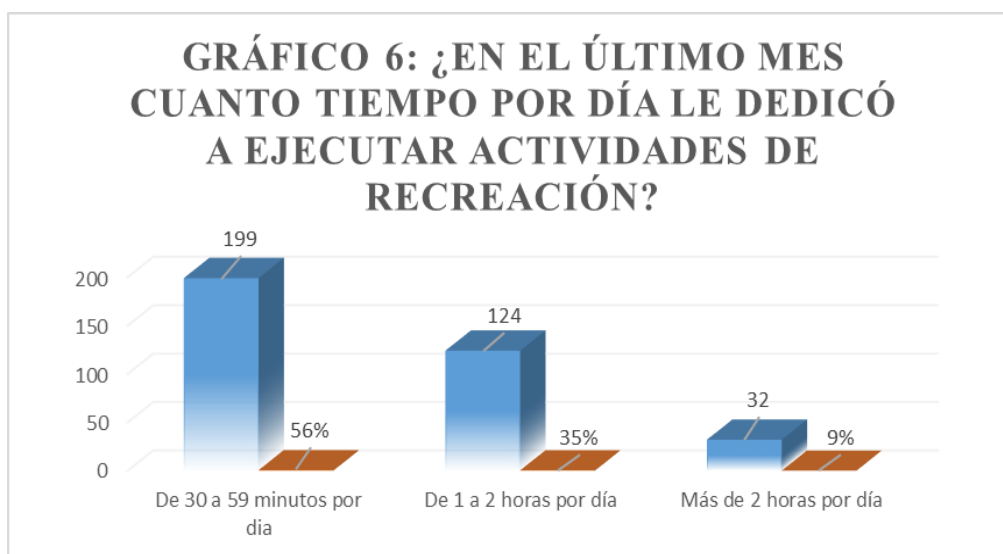
Se puede observar, que un 56% de estudiantes encuestados tienen un rendimiento académico bueno, seguido de un 26% que tienen un rendimiento muy bueno, así también se puede observar los datos extremos que existe un 3% de estudiantes que tienen un rendimiento excelente y un 1% de estudiantes con un rendimiento malo; se establece que la mayoría de estudiantes del 1er nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH tienen un rendimiento académico bueno.



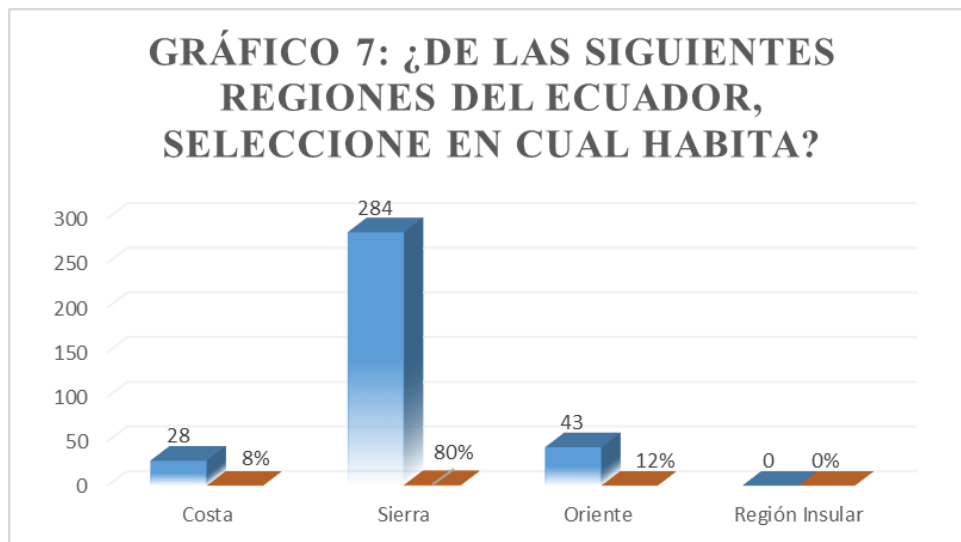
Se puede observar, que un 20% de los sujetos encuestados dedican su tiempo libre a las redes sociales, seguido de un 13% que utilizan su tiempo libre para el consumo de bebidas alcohólicas, y en tercer lugar, se encuentra un empate con un 11% cada grupo de estudiantes que tienen preferencia por el consumo de cigarrillo y el otro por las reuniones sociales; lo que determina la presencia del mal uso del tiempo libre en la mayoría de estudiantes de primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH.



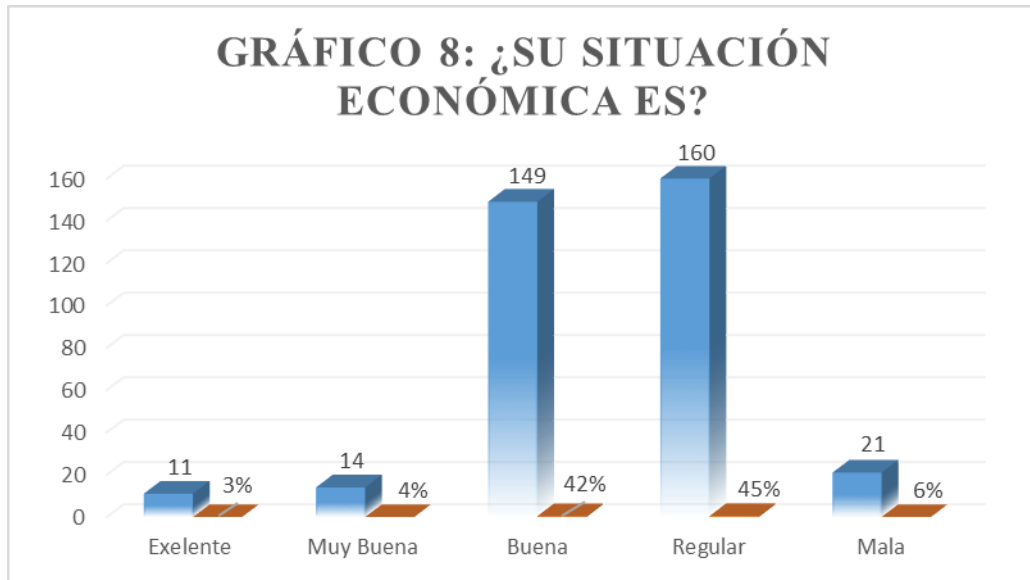
El gráfico indica, que el 78% de los estudiantes encuestados se identifica culturalmente con la región sierra del Ecuador, así también se puede apreciar que un 13% de encuestados se identifica con la región costa; finalmente, un 9% con el oriente ecuatoriano, se puede afirmar que la mayoría de sujetos encuestados se identificaron con la región sierra del Ecuador, y así mismo se establece que del total de estudiantes encuestados del primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH, no existe estudiantes que se identifiquen con la región insular; es decir, las Islas Galápagos.



Se verifica en base a los resultados de la encuesta, que existe un 56% de estudiantes que le dedican por día a las actividades de recreación de treinta a cincuenta y nueve minutos por día, seguido de un 35% de sujetos encuestados que le dedican de una a dos horas por día; finalmente, un 9% de alumnos que le dedican más de dos horas por día; por esta razón, se establece que el uso del tiempo libre está presente en los estudiantes del primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH; lo necesario es presentar una propuesta del buen uso del tiempo libre para este tipo de sujetos.



Se puede apreciar, que el 80% de los estudiantes encuestados habitan en la región sierra del Ecuador, seguido del 12% que habita en el oriente ecuatoriano; finalmente, un 8% que habita en la región costa, se puede afirmar, que la mayoría de los sujetos encuestados habita en la región sierra del Ecuador, y así también se puede afirmar, que ningún estudiante de primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH habita en la región insular del país.



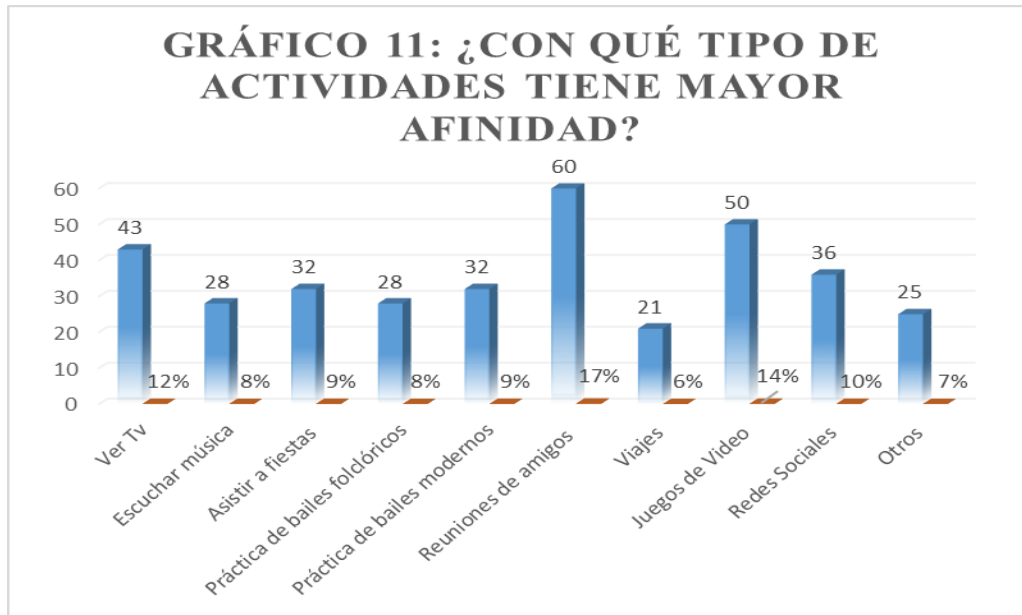
Se puede observar, que un 45% de los sujetos encuestados se encuentran en una situación económica regular, seguido de un 42% que se encuentra en una buena situación, y al verificar los datos extremos, se puede apreciar que un 6% de estudiantes encuestados se encuentran en una mala situación económica y apenas un 3% se encuentran en una situación excelente, lo que determina que la situación económica de los estudiantes en su mayoría es regular.



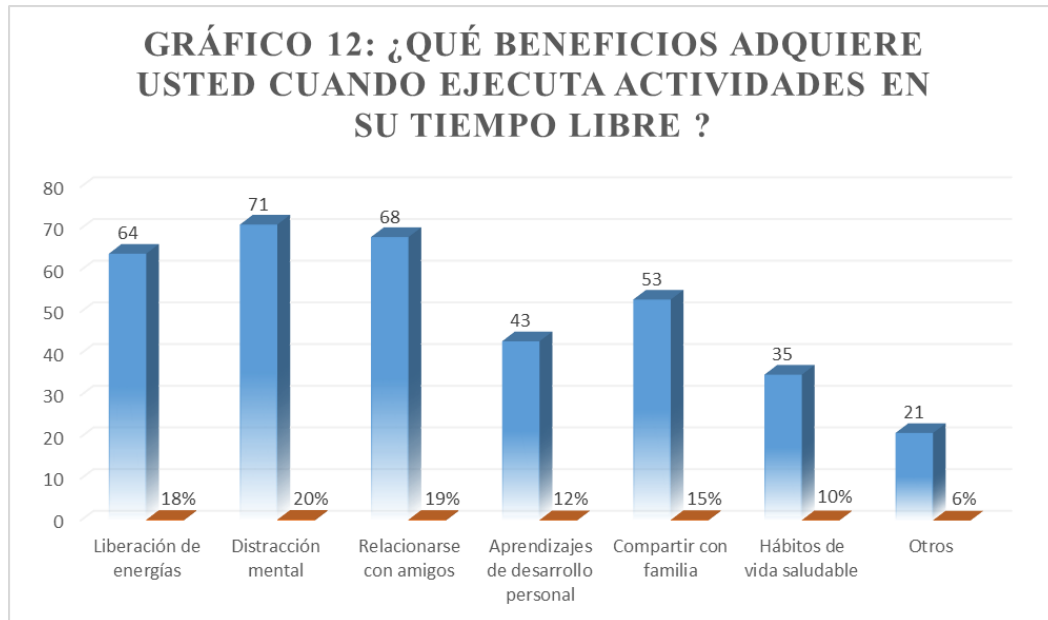
Se verifica, en base a los resultados de la encuesta, que existe un 94% de los estudiantes encuestados de la ESPOCH, se encuentran viviendo con su familia, un 3% con los compañeros de aula y un triple empate con el 1% que se encuentran viviendo con amigos, solos o en pareja respectivamente; la situación actual de la pandemia del COVID 19 a lo largo del año 2020 y 2021 causó las restricciones de confinamiento y distanciamiento, lo cual cambió la residencia habitacional de muchos de los estudiantes de educación superior, ya que la ESPOCH es una institución de educación superior que se encuentra en el centro del país y alojaba a muchos estudiantes de las diferentes zonas del Ecuador; después de esta época, y que la vida vuelva a una verdadera normalidad, considero que la situación de residencia de los estudiantes politécnicos tendrá un cambio.



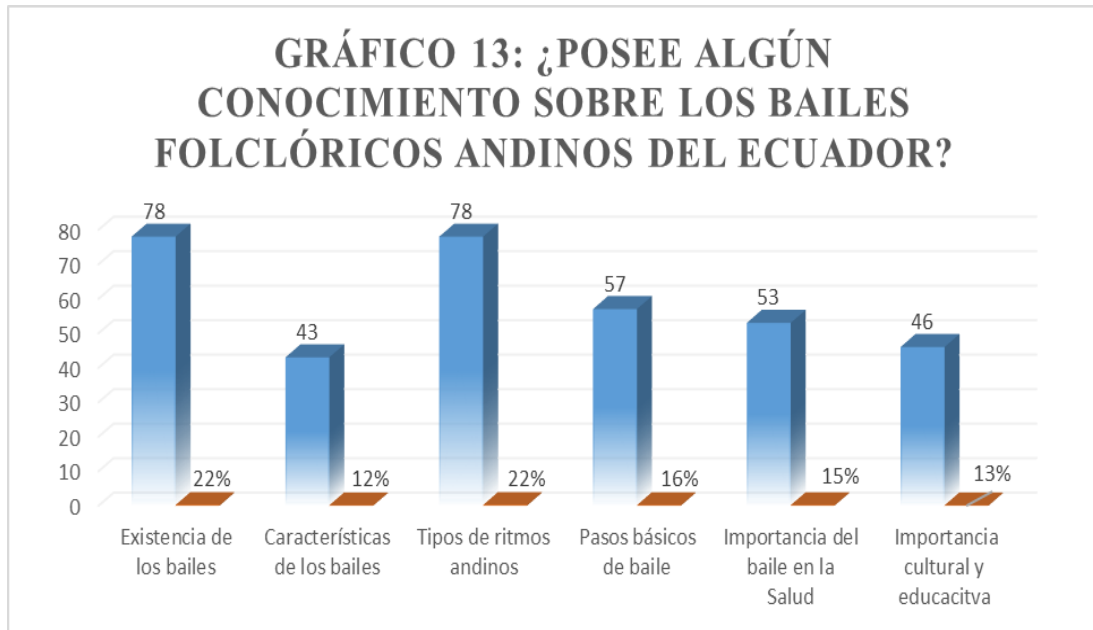
Se puede apreciar, que la mayoría de los estudiantes encuestados emplea su tiempo libre con la familia en un 44% y con los amigos un 36%, un 12% con los compañeros, un 5% con la pareja y 3% solos; al igual que la pregunta anterior por presencia del COVID 19 se presenta una variación de la cotidianidad del uso del tiempo libre, ya que el confinamiento y distanciamiento social obligó a todo el mundo a cambiar sus hábitos por precautelar la salud y evitar la propagación del contagio.



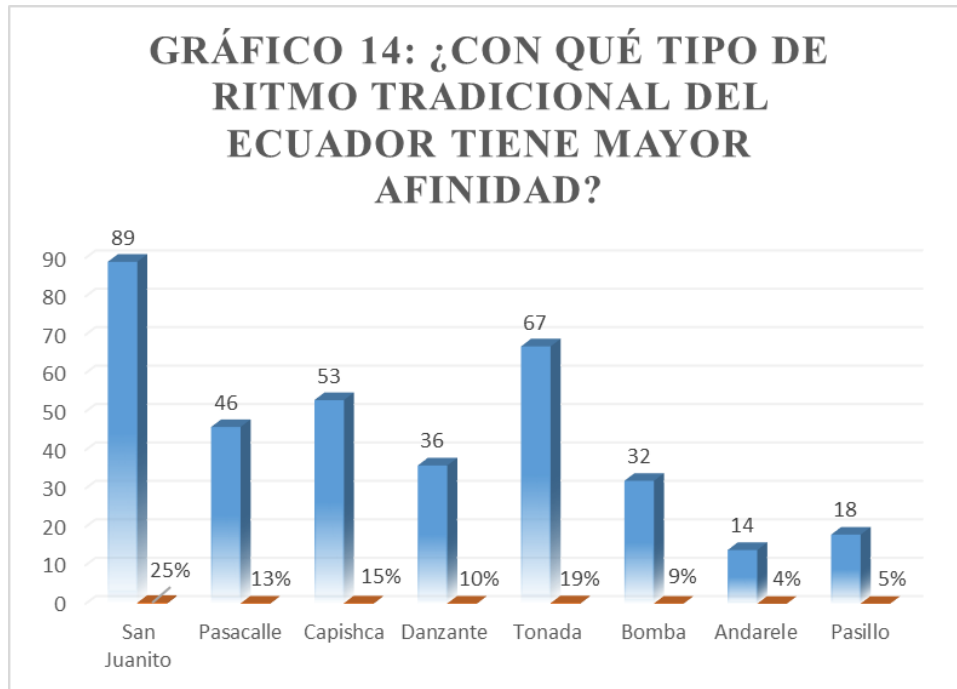
Se puede destacar, que el 17% de los estudiantes encuestados tiene mayor afinidad a pasar su tiempo libre en reuniones de amigos, seguido de un 14% que prefiere los juegos de video, un 12% que mira televisión, un 10% pasa en redes sociales, 9% en fiestas, así también se observa un empate con el 8% cada grupo que tiene afinidad con escuchar música y practicar bailes folclóricos; finalmente, existen estudiantes que tienen afinidad por otro tipo de actividades que es el 7% de encuestados y un 6% que prefiere viajar; se verifica que la mayoría de los estudiantes tienen afinidad con las reuniones de amigos, lo cual es un indicio para plantear una propuesta de buen uso del tiempo libre, que tome en cuenta este resultado, ya que los estudiantes lo que más anhelan es compartir entre amigos.



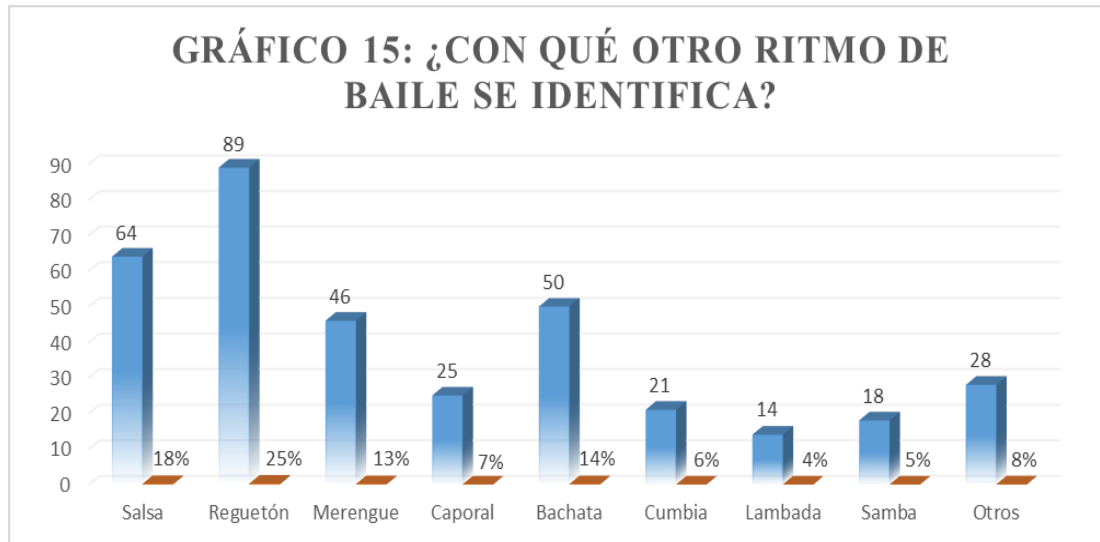
Se identifica, que un 20% de los sujetos encuestados considera las actividades que realiza en su tiempo libre le ayudan para distraerse mentalmente, así también se aprecia que el 19% de los estudiantes aprovecha este tiempo para relacionarse con sus amigos, un 18% que manifiesta que el uso de su tiempo libre le ayuda para liberar energías, seguido de un 15% de alumnos que manifiesta que comparte con su familia; de igual manera, se puede apreciar un 12% que adquiere aprendizajes de desarrollo personal; finalmente, un 10% que manifiesta que logra hábitos de vida saludable y un 6% que se identifica con otros beneficios del uso de su tiempo libre, lo cual determina que la mayoría de estudiantes encuestados considera que su tiempo libre es para distraerse mentalmente.



Se puede apreciar, que existe un empate con el 22% dando un total del 44% de los estudiantes encuestados que posee un conocimiento acerca de los bailes folclóricos andinos del Ecuador; por un lado, los que conocen la existencia de los bailes, y por otro, los que conocen los tipos de ritmos andinos, seguido del 16% que conocen pasos básicos de baile, un 15% que conoce acerca de la importancia del baile en la salud, así también un 13% que conocen acerca de la importancia cultural y educativa que representa el baile folclórico andino del Ecuador; finalmente, un 12% que dice conocer las características de los bailes, y se puede determinar, que todos los estudiantes de primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH poseen un tipo de conocimiento acerca del baile folclórico andino del Ecuador, lo cual nos servirá como punto de partida para ejecutar la planificación de actividades a desarrollarse en la propuesta objeto de estudio.



Se observa, que el 25% de los estudiantes encuestados tiene afinidad con el ritmo San Juanito, seguido de un 19% que tienen afinidad con el ritmo Tonada, así también se puede apreciar que existe un 15% de alumnos encuestados que tienen afinidad con el ritmo Capishca, seguido de un 13% que se inclina por el ritmo Pasacalle, un 10% que se identifica con el ritmo Danzante, y un 9% con el ritmo Bomba; finalmente, un 5% de estudiantes que tienen afinidad con el ritmo Pasillo y un 4% con el ritmo Andarele; se verifica que la mayoría de estudiantes tienen afinidad con el ritmo San Juanito, lo cual servirá como dato de inicio para guiar las actividades del buen uso del tiempo libre en su mayor parte con la practica recreativa de este ritmo tradicional de Ecuador.



Se puede apreciar, que el 25% de los estudiantes encuestados tiene afinidad con el ritmo internacional de Reguetón, seguido de un 18% que tienen afinidad con el ritmo Salsa, así también se puede apreciar que existe un 14% de alumnos encuestados que tienen afinidad con el ritmo Bachata, seguido de un 13% que se inclina por el ritmo Merengue, un 8% que se identifica con otro tipo de ritmos internacionales, así también un 6% que gusta el ritmo de la Cumbia; finalmente, un 5% de estudiantes que tienen afinidad con el ritmo Samba y un 4% con el ritmo Lambada; se verifica que la mayoría de estudiantes tienen afinidad con el ritmo Reguetón, y se puede afirmar, que los jóvenes estudiantes del primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH se encuentran en correspondencia con el ritmo de moda del Reguetón, el cual es el género musical que se baila en fiestas y discotecas en las últimas dos décadas.

CONCLUSIONES.

El trabajo presenta como conclusiones que:

- La propuesta de un programa integral basado en la práctica del baile folclórico andino del Ecuador en estudiantes de la ESPOCH tiene la aceptación suficiente, cumpliendo con los intereses y

anhelos de los posibles beneficiarios, porque posibilitará la agrupación social entre amigos y compañeros.

- El aprendizaje de la cultura andina ecuatoriana y la práctica del baile con ritmos nacionales han generado un gran interés por parte de los estudiantes de primer nivel de la Facultad de Mecánica de la ESPOCH; esto posibilitará planificar las actividades del programa integral para la mejora del uso del tiempo libre de los mismos.
- Entre los principales hábitos poco saludables detectados en la investigación se establece que el uso excesivo de redes sociales, el consumo de bebidas alcohólicas, cigarrillos, reuniones sociales y práctica de video juegos, no están contribuyendo positivamente en la formación del futuro profesional de la ESPOCH; razón por la cual, la idea de un programa integral basado en la práctica del baile folclórico andino del Ecuador mejorará el uso del tiempo libre de los estudiantes del primer nivel la ESPOCH.
- La propuesta del programa integral basado en la práctica del baile folclórico andino del Ecuador está planteado desde los beneficios de la actividad física que adquiere el sujeto que la practica con regularidad, toda vez que el propósito de la investigación es proporcionar a la ESPOCH un modelo de buen uso del tiempo libre para los estudiantes politécnicos que en primera instancia será aplicado en las 4 carreras de la Facultad de Mecánica, y posteriormente, se podría aplicar en las otras 6 facultades de la institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Durán, Montero Freddy & Gell, Labañino Risel Danelia (2014). El ejercicio físico para disminuir el consumo de alcohol, <https://www.efdeportes.com/efd197/disminuir-el-consumo-de-alcohol.htm>
2. García, Sánchez Inmaculada (2008). Expresión corporal y danza como contenidos para el desarrollo de la creatividad en las clases de Educación Física,

<https://www.efdeportes.com/efd118/expresion-corporal-y-danza-en-las-clases-de-educacion-fisica.htm>

3. Madrigal, Ayón Andrés; Morell, Rico Pedro; Morell, Rico Gerardo & Mato, González Marisel (2010). Actividades físico-recreativas para incidir en el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años, del concejo popular Onelio Hernández Taño, Municipio Ciego de Ávila,

<https://www.efdeportes.com/efd151/actividades-para-el-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm>

4. Santillán, Rodrigo Roberto (2019). 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 la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH).

<https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/1893>

DATOS DEL AUTOR.

1. Rodrigo Roberto Santillán Obregón. Magister 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. Correo electrónico: rodrigo.santillan@ESPOCH.edu.ec

RECIBIDO: 24 de febrero del 2022.

APROBADO: 21 de abril del 2022.