

## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR HÁBITOS DE ESTUDIOS Y DISMINUIR EL USO DE LAS TECNOLOGÍAS A TRAVÉS DE LA RECREACIÓN**

Por: Mg. Sc. Johnny Héctor Sánchez-Landin

Mg. Sc Sophia Catalina Loaiza-Rodríguez

Dr. Luis Benigno Montesino-Guarnizo

Mg. Sc. José Efraín Macao-Naula

**Universidad Nacional de Loja**

### **INTRODUCCIÓN**

La recreación es fundamental para la salud física y mental del ser humano. Por este motivo, es aconsejable practicar actividades recreativas de vez en cuando que nos proporcionen la posibilidad de despejar la mente y dedicar nuestro tiempo libre a cosas que disfrutemos realmente. En este sentido, la recreación sirve para romper con la rutina y las obligaciones cotidianas, y así aliviar el estrés acumulado.

### **Recreación**

La Recreación, es un componente esencial, para el desarrollo integral del ser humano, si se tiene en cuenta que ha estado presente en todas las manifestaciones de la actividad humana a lo largo del ciclo vital, en estos tiempos se puede decir que la recreación es una forma de vida; de ahí la necesidad de recuperar y fortalecer el elemento lúdico como punto de partida para ser del hombre un ser más humano, comprometido con la búsqueda de su propia identidad, pasando por ende de lo individual a lo social.

En muchas personas la vida gira en torno a una rutina diaria, comenzando el día a una hora determinada mediante el sonido de un reloj, realizando las primeras actividades matutinas que conllevan primero a la higiene personal y posteriormente son acompañados de un delicioso desayuno para arrancar el día con energías suficientes para afrontar lo que sigue.

Los momentos de Recreación son importantes en nuestra vida cotidiana, ayudándonos a despejar nuestra mente de las exigencias del ámbito laboral o educativo, las tensiones que esto puede generarnos, y simplemente distendernos realizando alguna actividad recreativa, que comprende a todas las acciones que elegimos simplemente porque nos gusta hacerlo,

persiguiendo una finalidad específica, pero sin la obligatoriedad que nos da la percepción de un beneficio, sino la Simple Diversión.

La elección de qué realizar en los Momentos de libres es meramente subjetiva, ya que como hemos dicho, es el conjunto de actividades que da placer al individuo dependiendo de sus gustos y aficiones, donde su mente se distiende, se alivian las tensiones y solamente la premisa fundamental es la de Disfrutar el Momento.

### **Hábitos de estudios**

Los hábitos de estudio son aquellas conductas que los estudiantes practican regularmente, para incorporar saberes a su estructura cognitiva donde este es el más potente predictor del éxito académico, mucho más que el nivel de inteligencia o de memoria lo que determina nuestro buen desempeño académico es el tiempo que dedicamos y el ritmo que le imprimimos a nuestro trabajo. Durante la educación secundaria, por lo general vamos incorporando unos hábitos de estudio de manera no sistemática, ya que no suelen enseñarse directamente.

Estos hábitos de estudio pueden ser buenos o malos, con consecuencias positivas o negativas, respectivamente, en sus resultados.

Contar con buenos hábitos de estudio, posibilitarán que una vez que el estudiante ya no cuente con la guía permanente de sus docentes, sino que pueda transformarse en alguien capaz de estudiar por sí solo, que es lo que se denomina estudiante con autonomía, además de que esos contenidos se acumulan en su memoria de largo plazo.

Se consideran malos hábitos de estudio a los adolescentes de traten de memorizar, de incorporar el contenido a aprender a último momento, tratar de aprender en un lugar desordenado y ruidos.

Para estudiar, es importante que estés concentrado: a mayor concentración, mayor capacidad de memoria. Por eso es importante que antes de comenzar atiendas a tus necesidades básicas de sueño, alimentación y/o relajación para poder concentrarte al máximo. La ayuda del maestro y la familia como guías para la incorporación de estos hábitos es fundamental

### **Contexto y análisis de la realidad**

El colegio Liceo de Loja se encuentra en la provincia de Loja en el cantón de Loja, con estudiantes jornada matutina.

### **Situación actual de la realidad**

La recreación juega un papel importante en los hábitos de estudios y en la disminución del uso inadecuado de la tecnología en los adolescentes de la que faciliten la priorización de responsabilidades y aumentar el bienestar social, así como la autorrelación entre compañeros y docentes con actividades recreativas que busca motivar la autoestima y el desempeño académico de los estudiantes.

Mediante la recreación se intenta lograr una motivación más directa al estudiante dentro del ámbito educativo; evidenciando los aportes que las diferentes estrategias recreativas pueden generar en los adolescentes, desde las diferentes áreas del desarrollo recreacional. Con esto, no pretendemos dar la rigidez de lo que se debe o no enseñar dentro del aula escolar, sin embargo, a esto, podríamos organizar la recreación dentro del entorno educativo.

Los Malos Hábitos que presentan los estudiantes es tener todas las cosas que causan distracción en el lugar donde va a estudiar, nos referimos a aquellos objetos distractores como la televisión, internet, celulares juegos electrónicos, la bulla, la música, o estudiar con ruidos externos. También tener una actitud inapropiada en la hora de clase, el no prestar la atención suficiente, no permitirá al estudiante poder estudiar por sus propios medios en casa, no contar con horarios para estudiar, dejarse llevar de malas amistades que te motivan a tener actitudes incoherentes en las instituciones, problemas familiares, tener una rutina desorganizada donde reina el desorden y el poco interés para desarrollar sus actividades educativas.

Hoy en día existen diversas razones que influyen en la distracción de los adolescentes a la hora de estudiar. Los avances tecnológicos muchas veces suelen ser un arma de doble filo para el aprendizaje; la televisión, los videojuegos, el internet y los celulares son vistos como los grandes medios de distracción de los estudiantes en esta época.

### **Objetivos**

Crear un programa recreativo que ayuden a mejorar los hábitos de estudio en los estudiantes del tercer año de bachillerato en el Colegio Liceo de Loja.

### **Objetivo específicos**

- Diagnosticar el estado actual de los estudiantes de tercer año de bachillerato del Colegio Liceo de Loja con malos hábitos de estudio y el inadecuado uso de la tecnología..
- Proponer el programa de recreación que permita mejorar los hábitos de estudios y disminuir el uso inadecuado de la tecnología en los estudiantes de tercer año de bachiller del Colegio Liceo de Loja.
- Aplicar el programa de recreación que permita mejorar los hábitos de estudios en los estudiantes de tercer año de bachiller del Colegio Liceo de Loja.

## **Justificación**

El programa que se propone es de suma importancia ya que la recreación será un elemento muy necesario para transformar los malos hábitos de estudio y disminuir el uso inadecuado de la tecnología, a través de actividades dinámicas y creativas para superar e impulsar hacia el desarrollo de una formación adecuada mediante programas recreativos, para mejorar la calidad de la educación. Los procesos de actividades recreativas son fundamentales, previos el desarrollo de buenos hábitos de estudio y autocontrol con la guía y orientación diaria del educador a fin de que el estudiante se sienta más cautivado del conocimiento.

Las razones de esta propuesta de investigación, se relaciona con los bajos niveles de hábitos de estudios que tienen los estudiantes provocados por el uso inadecuado de las tecnologías, como es el chateo, el internet, uso de celulares constante, la televisión, los juegos electrónicos, que tanto daños le producen a los jóvenes en nuestra sociedad.

El proyecto es factible ya que se cuenta con el apoyo de los directivos, estudiantes, y los recursos económicos necesarios para llevar adelante la investigación, se muestra interés por brindar todas las facilidades para el trabajo. Los docentes también se muestran dispuestos a colaborar con el tiempo que es valioso para trabajar diversas actividades recreativas. Por otra parte, como docente de la institución estoy familiarizado con el ambiente y en recopilación de datos no demandará mayores gastos económicos; todo ello hace factible la ejecución del presente trabajo de investigación.

## **Recreación**

La recreación es un concepto que se introduce en esta investigación como un elemento importante que tiene como fin contribuir a mejorar los hábitos de estudios en los estudiantes a través de un programa de diferentes actividades recreativas.

La educación y la recreación en construcción de una sociedad libre. Según Ramos (1997), “la educación y en ella la recreación como un medio de educación no formal, es una función social que involucra una creatividad, iniciativa, liderazgo, toma de decisiones y autoestima” (pag.12). Esto quiere decir que mediante las actividades recreativas los estudiantes liberan tensiones donde se puede observar el verdadero yo, de allí manipular para su cambio de actitud.

De acuerdo con lo anterior la recreación hace referencia a una serie de actividades recreativas que liberan tensiones y desarrolla diferentes aspectos cognitivos. Para Thomas Yukic (1990), ha definido a la recreación como “la libertad de elegir las actividades que se realizan durante el tiempo libre; es un proceso de creatividad y autoexpresión que permite el desarrollo de habilidades en el individuo”. (pág. 5). Al referirse a esta definición el autor enmarca el beneficio de desarrollar actividades recreativas. Por lo tanto, a una práctica de liberaciones de tensiones.

Tomando en cuenta las diferentes actividades que el ser humano debe practicar para su liberación se acoge la definición de Pérez, (1997), como “Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”. (pág. 89). Desde este punto de vista la recreación sirve al ser humano para restaurarse del trabajo, del estrés, del cansancio de todo lo que ocasiona la rutina en actividades que le produzcan concentración, desarrollo personal y felicidad.

### **Hábitos de estudio**

El hábito de estudio contribuye al estudiante en el desarrollo cognitivo, la solución de problemas, el autocontrol, la disciplina, la perseverancia, la adquisición de objetivos y metas, la confianza en sus capacidades y seguridad al momento de hacer.

Considerando que el hábito de estudio se adquiere mediante la práctica, Quelopana (1999) Pág. 45 explica que el hábito “es una costumbre para hacer algo como natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacerlo; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo.” Por lo tanto, la costumbre o la práctica te ayudan a desarrollarlo y a resolver cualquier problema sin la necesidad de repetir varias veces.

Por lo consiguiente los hábitos son acciones que se repiten constantemente siempre y cuando sean buenos y efectivos de acuerdo con Martínez, Pérez & Torres (1999) definen a los hábitos de estudio como “la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden.” (pág. 58). o sea que las actividades diarias son beneficiosas en el momento que se logra realizar con compromiso, madurez y entusiasmo.

Mientras que Belaunde (1994). considera que “el concepto de hábito de estudio está referido al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer educativo, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en el que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnica y métodos, concretos que utiliza para estudiar”. (pág.49). Sin embargo, los hábitos de estudio, es el modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico, originándose de manera voluntaria y asimilando, con mucha actitud y motivación, adquiriendo conocimientos nuevos.

Considerando los aportes de los autores anteriormente citados, se asume que los hábitos se adquieren por repetición y acumulación de actos pues mientras más se estudie y se haga de manera regular en el mismo lugar y a la misma hora se podrá arraigar e interiorizar el hábito de estudio. Siempre y cuando el estudiante también tenga su tiempo de divertirse espacios deliberados para que a la hora de estudiar se concentre profundamente. Siendo el estudio un proceso consciente, intencionado que requiere tiempo y sacrificio.

### **La tecnología y la recreación**

La Ciencia y la Tecnología han sido enriquecedora para el ser humano. Desde su surgimiento hasta la actualidad son procesos en constantes cambios durante las diferentes formaciones económicas y sociales.

Se ha demostrado que no siempre la ciencia ha contribuido en la satisfacción de las necesidades básicas del hombre, que permita resolver los problemas sociales. Satisfacer necesidades básicas al hombre y para resolver problemas a la sociedad.

(Núñez, J. 1999 p,21), Manifiesta: "El desarrollo científico y tecnológico podía traer consecuencias negativas a la sociedad a través de su uso militar, el impacto ecológico u otras vías por lo cual se fue afirmando una preocupación ética y política en relación con la ciencia y la tecnología que marco el carácter de los estudios sobre ellas. Se formó una especie de consenso básico: "Si bien la ciencia y la tecnología nos proporcionan numerosos y positivos beneficios, también traen consigo impactos negativos, de los cuales algunos son imprevisibles, pero todos ellos reflejan valores, perspectivas y visiones de quienes están en condiciones de tomar decisiones concernientes al conocimiento científico y tecnológico" (Núñez J.1999, p.34).

Valorando el concepto anterior, podemos decir que es un derecho social de toda, persona la participación en actividades recreativas, contribuyendo de esta forma a su formación integral lo largo de su vida facilitándoles cumplir con eficiencia sus obligaciones como miembro de la sociedad. El bienestar de una comunidad implica potenciar actividades orientadas al esparcimiento, la práctica del deporte y el fomento del espíritu de superación y desarrollo de aptitudes.

La tecnología "representa un nivel de desarrollo de la técnica en la que la alianza con la ciencia introduce un rasgo definitorio" (Bosque, J, 2002, p.76).

La tecnología se basa cada día más en los conocimientos científicos y por su parte la ciencia utiliza cada vez más los desarrollos tecnológicos. Actualmente no es posible pensar en un desarrollo tecnológico de avanzada sin contar con el inapreciable aporte de los conocimientos científicos, como no es posible hacer ciencia sin contar con el apoyo de la tecnología, que suministra los sofisticados aparatos y equipos necesarios para la investigación. (García Cueva. JL, 2002, p.56)

La ciencia y la tecnología es un problema medular de la política de ciencia e innovación tecnológica y permite sobre todo, integrar de una manera más eficaz la generación de conocimientos científicos y tecnológicos con la utilización social de los mismos, en busca de una competitividad que debe lograrse en el transcurso de un desarrollo sostenible. (Bosque. J, 2002, p.33)

Hoy en día se observan a jóvenes sentados frente a la computadora, navegando en internet, comunicándose a través de mensajes de texto por medio del teléfono celular durante horas llegando inclusive a perder las horas de sueño por los planes que ofrecen las compañías telefónicas, observándose a adolescentes y jóvenes quedarse dormido durante las sesiones de clase, igual pasa con los que tienen internet instalado en sus hogares.

Según Chirinos. N ( ) "las investigaciones más exitosas y recurrentes allí donde mayor impacto en la productividad, eficacia y rendimiento tienen las nuevas tecnologías coinciden en describir comportamientos regulares en los sujetos estudiados. Así como un registro de las enfermedades mayormente encontradas refieren: Hipodinamia, Falta de concentración en las tareas, Ineficacia en el desempeño, conflictos de integración social, Conductas agresivas, violentas, Anomia social, Sedentarismo.

Las propuestas sobre los hábitos de estudios, la tecnología y la recreación han no han sido dirigidas a diversificar opciones, crear nuevas y reconceptualizar espacios dedicados a esta actividad, donde se pueda impulsar la orientación hacia nuevos tipos de recreación con una mejor utilización de los medios de difusión masiva en la divulgación de las actividades, emplear sistemáticamente las opiniones espontáneas los participantes para modificar o crear nuevas acciones.

## **Metodología**

El presente trabajo de investigación realizada esta direccionada a los estudiantes con bajos hábitos de estudio y el uso inadecuado de la tecnología, y la recreación, la mayoría de adolescentes tienen problemas académicos, de asistencia, de comportamiento y sobre todo escasa formación de valores, lo cual busca mediante el programa de recreación una transformación y mejora de la realidad social educativa.

### **El programa consta de 4 pases.**

**Fase 1.** Estudio de la problemática y la realidad actual. Aquí se trata una observación integral de los principales problemas que afectan el proceso de hábitos de estudio, generados por el déficit de recreación y el uso indebido de la tecnología.



**Fase 2.** Diagnostico actual. Aquí se levantará un diagnóstico sobre la situación actual del déficit de estudio generado por el uso inadecuado de la tecnología y la falta de recreación sana para los estudiantes.

**Fase 3.** Elaboración del programa de recreación para mejorar el hábito de estudio de los estudiantes y disminuir el uso inadecuado de la tecnología.

**Fase 4.** Aplicar el programa de recreación para mejorar el hábito de estudio de los estudiantes y disminuir el uso inadecuado de la tecnología.

Este programa se ejecutará en la provincia de Loja en el colegio Liceo de Loja, en los estudiantes de tercer año de bachiller que presentan dificultades de hábitos de estudio. En cuanto a esta investigación cualitativa se ha seleccionado el diseño de una encuesta para diagnosticar como se encuentra la problemática.

Se aplicaran métodos tales como deductivo, inductivo, análisis y síntesis y estadísticos, todos se verán reflejados en la teorías, las conclusiones, la discusión, y los resultados del programa que se propone. La población será de 30 estudiantes que es la población total del grupo.

### **Análisis de los resultados.**

Se aplicó una encuesta cuyo objetivo fundamental era conocer el estado actual de los hábitos de estudio, la recreación y el uso de la tecnología en los estudiantes del tercer año de bachiller del colegio Liceo de Loja

#### **Pregunta No 1.**

¿Realiza sistemáticamente actividades físicas recreativas en tu colegio?

Indicadores	f	%
Si	5	17 %
No	25	83%

## Grafico N0 1.



Los resultados de la tabla N0 1, demuestra que la tecnología supera a la recreación en el Colegio Liceo de Loja, el 17% manifiesta que realizan actividades físicas recreativas y deportivas sistemáticamente, y el 83% plantea que no.

## Pregunta No 2.

¿Cuántas horas dedica usted a la tecnología diariamente?

Indicadores	f	%
1 a 2 horas	0	0%
3 a 4 horas	0	0%
5 a 6 horas	22	73,0
7 a 8 horas	8	27,0,

## Grafico No 2



Los resultados de la tabla N0 1, demuestra que la tecnología esta encarnada en los estudiantes del Colegio Liceo de Loja, el 22 estudiantes que representa el 73% manifiesta que utilizan la tecnología de 5 a 6 horas y 8 estudiantes utilizan la tecnología de 7 a 8 horas diarias lo que significa el, 27% vive impregnado en la tecnología.

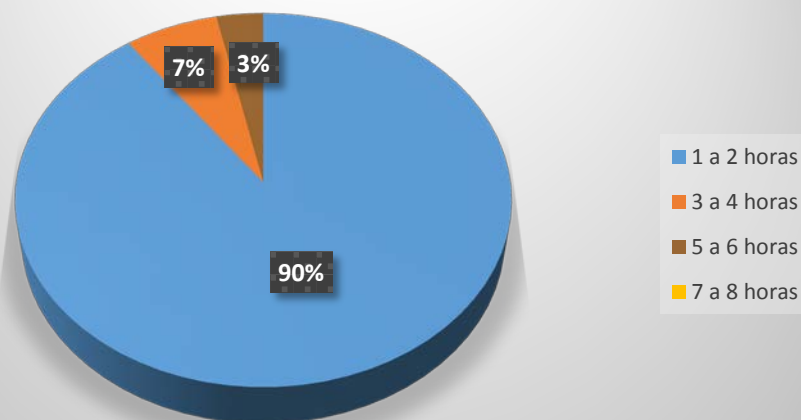
### Pregunta No 3.

¿Cuántas horas dedicas a estudiar diariamente?

Indicadores	f	%
1 a 2 horas	27	90%
3 a 4 horas	2	7%
5 a 6 horas	1	3,0
7 a 8 horas	0	0

### Grafico N0 3.

## Horas dedicadas a estudiar



Los resultados de la tabla N0 3, demuestra que la los estudiantes no tienen hábitos de estudio, en la pregunta cuantas horas dedicas al estudio diariamente, 27 estudiantes que representa el 90% manifiesta que estudian de 1 a 2 horas, y 2 estudiantes para un 7% estudian de 3 a 4 horas mientras que 1 estudiantes manifiesta que estudia de 5 a 6 horas, lo que significa el, 3%

### Desarrollo diseño del programa

Título: La Recreación elemento fundamental para mejorar los hábitos de estudio						
actividades	objetivos	contenidos	Metodología	Recursos a utilizar	Participantes	Fecha
Actividad 1	Aplicar varios deportes recreativos para disminuir los malos hábitos de estudio.	Futbol reducido Futbol 3 contra 3 Futbol un solo arco Básquet en parejas Voleibol en sabanas Piesvol	Trabajo en Circuito 1 Trabajo en Circuito 2 Trabajo en Circuito 3 Trabajo en Circuito 4 Trabajo en Circuito 5	Balones de futbol Balones de básquet Balones de voleibol Silbatos, Conos Platos Sabanas	Estudiantes Padres de familia Docentes	1 de agosto       15 de agosto

				Net, Cuerdas Chalecos		
Actividad 2	Desarrollar un conjunto de juegos lúdicos recreativos para mejorar los hábitos de estudio	El gato y el ratón Carrera de tres pies La carrera de la oruga El acordeón humano La esponja mojada Trompa de elefante	Trabajo en Circuito 1 Trabajo en Circuito 2 Trabajo en Circuito 3 Trabajo en Circuito 4 Trabajo en Circuito 5 Trabajo en Circuito 6	Cuerdas Colchonetas Esponjas Agua Tinas Medias de nailon Pelotas de tenis Botellas de agua Conos	Estudiantes Padres de familia Docentes	15 de agosto       30 de agosto
Actividad 3	Ejecutar un conjunto de actividades artísticas para que contribuyan a mejorar los hábitos de estudio	Canta lo que sabes Recita tu poesía Baila sobre un periódico Pinta tu rostro Pinta tu paisaje favorito Cuenta tu chiste	Trabajo en Circuito 1 Trabajo en Circuito 2 Trabajo en Circuito 3 Trabajo en Circuito 4 Trabajo en Circuito 5 y 6	Grabadora Periódicos Pinturas Papel bond Pincel	Estudiantes Padres de familia Docentes	1 de septiembre       15 de septiembre
Actividad 4	Elaborar un conjunto de actividades manuales para que impulse a mejorar los hábitos de estudio	Crear nuestras propias joyas Diseñar tu origami Figuras en plastilina Plasma tu imagen Escultura en	Trabajo en Circuito 1 Trabajo en Circuito 2 Trabajo en Circuito 3 Trabajo en Circuito 4 Trabajo en	Cartulina Hilos Agujas Acuarelas Plastilina Papel bond Tablas triples Pinceles Mullos	Estudiantes Padres de familia Docentes	15 de septiembre       30 de

		madera Manualidades en material reciclado	Circuito 5 y 6			septiem bre
Actividad 5  Expresión Al aire libre	Ejecutar un conjunto de actividades al aire libre para que contribuya a mejorar los hábitos de estudio	Protección al medio ambiente Prevención de contaminación Mantenión de jardines Descenso de ríos Vida en la naturaleza Caminata por las montañas de Iloa	Trabajo en Circuito 1 Trabajo en Circuito 2 Trabajo en Circuito 3 Trabajo en Circuito 4 Trabajo en Circuito 5 Trabajo en Circuito 6	Escobas Botes de basura Carteles Marcadores Plantas Tijeras Sogas Agua Costales Brújula Reloj Carpas	Estudiante s Padres de familia Docentes	1 de octubre          15 de octubre
Actividad 6  Expresión social	Realizar un conjunto de actividades sociales que ayude a mejorar los hábitos de estudio	Juegos de naipes Ajedrez La yenga Bailes de tríos Karaoke Charadas entre amigos	Trabajo en Circuito 1 Trabajo en Circuito 2 Trabajo en Circuito 3 Trabajo en Circuito 4,5 y 6	Naipes Ajedrez Yengas Grabador Micrófono TV Papel bond Esferos	Estudiante s Padres de familia Docentes	15 de octubre       30 de octubre
Evaluación	<p>Que entiende por recreación</p> <p>Cuál es la importancia de realizar actividades recreativas</p> <p>Cuáles son los beneficios de realizar actividades recreativas</p> <p>Que son hábitos de estudio</p> <p>Indique las formas de tener buenos hábitos de estudio</p> <p>Tener buenos hábitos de estudio nos ayudan a ser responsables ¿porque?</p>					

**Beneficiarios:** Los estudiantes. Padres de familia. Los maestros. Autoridades de la institución educativa. Comunidad educativa

## **CONCLUSIONES**

Se puede concluir:

- La revisión bibliográfica facilitó la actualización sobre los fundamentos relacionado con el Programa de actividades recreativas para mejorar sus hábitos de estudio.
- Las actividades físicas recreativas fueron seleccionadas a partir del diagnóstico donde se determinó que existe malos hábitos de estudio en los adolescentes.
- Las actividades recreativas promueven un comportamiento acorde a las exigencias de las instituciones educativas por sus procesos de formación, control y disciplina, mediante el desarrollo en las diferentes actividades planteadas a los estudiantes en el programa recreativo.
- La Ciencia y la Tecnología como procesos sociales muy complejos inciden en el desarrollo de la sociedad en su conjunto y propician junto a grandes beneficios, secuelas que impactan en el modo, estilo y calidad de vida de la sociedad.
- Las tendencias actuales en base a la importancia de las actividades físicas deportivas y recreativas en el tiempo libre del ser humano guarda estrecha relación con el avance tecnológico del siglo XXI. Nos encontramos frente a un momento en que para nuestra sociedad el tiempo libre pasa a ser una variable fundamental en las aspiraciones para una calidad de vida mejor.
- Satisfacer las aspiraciones recreativas declaradas por los grupos sociales, requiere del funcionamiento de los elementos interactuantes en forma de sistema como células vitales e indispensables, si deseamos conocer e influir en las conductas culturales del Tiempo Libre.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Bosque Jiménez, Jerry (2002) Estrategia de educación científica tecnológica para el proceso de formación profesional del Licenciado en Cultura Física. Tesis de doctorado. Tutor Arana Ercilla, M. ISCF Manuel Fajardo.

- Chirinos, N. (2008) Impacto de las nuevas tecnologías en el tiempo libre de los adolescentes (12 - 16 años). <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - N° 119 - Abril.
- García Cuevas, José Luis (2002) Tecnologías. En Castro Diaz –Balart , Fidel (2002) (Coordinador) Cuba. Amanecer del Tercer Milenio. Ciencia, Sociedad y Tecnología. Editorial Científico Técnica. La Habana.
- Gerlero Julia. (2004) ¿Ocio, Tiempo Libre o Recreación? Aportes para el estudio de la Recreación. Argentina, Educo.
- Núñez Jover, Jorge. (1999) La ciencia y la tecnología como procesos sociales. Editorial Félix Varela. La Habana.
- Ramos, F. (1997). *La recreación: Una herramienta didáctica para enseñanza*. Trabajo de ascenso presentado como requisito para optar al cargo de Profesor Titular. Universidad Pedagógica Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas
- Thomas Yukic (1990), pág. 5
- Pérez, A. (1997). Recreación fundamentos teórico y metodológicos de la recreación. México: Ciudad histórica.
- Quelopana, J. (1999). Guía metodológica y científica del estudiante. Perú: Editorial San Marcos.
- Martínez, V., Pérez, O. & Torres, I. (1999). Análisis de los hábitos de estudio. España: Editorial Don Vasco.
- Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. Universidad del Sagrado Corazón, Perú.