



EDITORIAL
NAVEGANTE



PROGRAMAS EDUCATIVOS COMO MEDIDA ORIENTADORA PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES

Azucena Natividad Prado Espinoza
Ruth Elena Soto Yana
Juan Manuel Coaquira Mamani



Azucena Natividad Prado Espinoza

Correo: apradoe@unsa.edu.pe

Perfil: Profesional de enfermería, Licenciada en educación con mención en Biología, Química y Ciencias Ambientales, Maestría en docencia Currículo e Investigación, Doctorado en salud Pública, Segunda especialidad en Dirección y Gestión, docente universitaria desde 2008 hasta la actualidad perfil es salud pública e investigación cualitativa y cuantitativa.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1410-8277>

Afiliación: Universidad Nacional San Agustín De Arequipa

Ruth Elena Soto Yana

Correo: rsotoy@unsa.edu.pe

Perfil: Profesional en medicina. Médico cirujano, Maestría en Ciencias Biomédicas Básicas con mención en Fisiología. (c)Doctor en Ciencias Biomédicas Básicas. docente universitaria desde 2000 hasta la actualidad perfil Anatomía Humana.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8812-0490>

Afiliación: Universidad Nacional San Agustín De Arequipa

Juan Manuel Coaquira Mamani

Correo: jcoaquiramama@unsa.edu.pe

Perfil: Profesional en medicina, Maestría en medicina, Doctorado en Salud Pública. Docente universitario desde el 2012 hasta la actualidad. Secretario Académico de la facultad de medicina de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0225-340X>

Afiliación: Universidad Nacional San Agustín De Arequipa

PROGRAMAS EDUCATIVOS COMO MEDIDA ORIENTADORA PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES

Azucena Natividad Prado Espinoza

Ruth Elena Soto Yana

Juan Manuel Coaquira Mamani



EDITORIAL
NAVEGANTE

Todas nuestras publicaciones son sometidas a revisión doble-ciego de pares académicos (*Peer Review Double Blinded*).

Esta publicación cuenta con licencia Creative Commons Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada 3.0 Unported License.



ISBN: 978-628-7623-92-7

© Azucena Natividad Prado Espinoza

© Ruth Elena Soto Yana

© Juan Manuel Coaquira Mamani

2024

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11191755>

©Editorial Navegante

www.editorialnavegante.com

Queda prohibida la reproducción bajo cualquier modalidad de toda o una parte de esta obra sin autorización expresa del titular de los derechos.

Diseño de carátula y composición: Editorial Navegante

Edición electrónica: Editorial Navegante

Editado en Colombia/ *Published in Colombia*

PROGRAMAS EDUCATIVOS COMO MEDIDA ORIENTADORA PARA EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE EN ADOLESCENTES

Azucena Natividad Prado Espinoza

Ruth Elena Soto Yana

Juan Manuel Coaquira Mamani



EDITORIAL
NAVEGANTE

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS.....	9
ÍNDICE DE FIGURAS	11
INTRODUCCIÓN	12

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA Y LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE.....	15
1.1. ¿Qué es la adolescencia?.....	15
1.1.1. Características.....	16
1.1.2. Tiempo libre en la adolescencia.....	21
1.2. Componentes del tiempo libre en el adolescente.....	22
1.2.1. Cultura social.....	23
1.2.2. Ocio y recreación	23
1.2.3. Actividades de grupos.....	25
1.3. Importancia del aprovechamiento del tiempo libre	26
1.4. Riesgos de la mala organización del tiempo libre	26

CAPÍTULO II

EPISTEMOLOGÍA DE LA TEORÍA DE NOLA PENDER	28
2.1. Modelo de Promoción de la Salud (MPS)	29
2.1.1. Metaparadigmas	31
2.1.2. Principales supuestos del MPS	33
2.2. Base teórica	33
2.2.1. Teoría de acción razonada	34
2.2.2. Teoría de conducta planteada	35
2.2.3. Teoría social-cognitiva	36
2.3. Estudios de aplicación de la teoría de Nola Pender	37

CAPÍTULO III

PROGRAMA EDUCATIVO: BASES TEÓRICAS Y CONCEPTUALES	39
3.1. ¿Qué es un programa educativo?	40
3.2. Componentes de un programa educativo de calidad	42
3.2.1. Comprensibilidad	43
3.2.2. Connotación afectiva	44
3.2.3. Gestión del conocimiento	45
3.3. Programa educativo de salud	47
3.4. Beneficios de un programa educativo	50

3.4. Evaluaciones de un programa educativo	52
--	----

CAPÍTULO IV

EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “YO LO HICE A MI MANERA” SOBRE LAS PRÁCTICAS DE USO RECREATIVO EN JÓVENES	54
---	----

CAPÍTULO V

IMPACTO DE LOS PROGRAMAS EDUCATIVOS EN EL USO DEL TIEMPO EN LOS ADOLESCENTES	109
--	-----

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	114
----------------------------------	-----

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
<i>Operacionalización de la variable Programa educativo</i>	57
Tabla 2	
<i>Operacionalización de la variable Uso del tiempo libre.....</i>	58
Tabla 3	
<i>Actividades a desarrollar en el desarrollo del programa.....</i>	61
Tabla 4	
<i>Plan de trabajo en la aplicación del programa educativ.....</i>	62
Tabla 5	
<i>Características generales de los estudiantes de la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018</i>	94
Tabla 6	
<i>Características generales de la madre de los estudiantes de la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018</i>	95
Tabla 7	
<i>Frecuencia de los indicadores de la práctica del uso del uso del tiempo libre en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.....</i>	96
Tabla 8	
<i>Efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica de Cultura Social en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.....</i>	97

Tabla 9	
<i>Efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica del Ocio y Recreación en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018</i>	98
Tabla 10	
<i>Efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica de las Actividades de Grupo en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018</i>	99
Tabla 11	
<i>Evaluación de la Práctica del Uso del Tiempo Libre antes y después de la aplicación del Programa Educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018</i>	100
Tabla 12	
<i>Prueba de hipótesis específica 1</i>	101
Tabla 13	
<i>Prueba de hipótesis específica 2</i>	101
Tabla 14	
<i>Prueba de hipótesis específica 3</i>	102
Tabla 15	
<i>Prueba Hipótesis General</i>	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1

Modelo de promoción de la salud de Pender 199632

Figura 2

Características generales de los estudiantes de la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.....95

INTRODUCCIÓN

¿Qué hace un adolescente en su tiempo libre? ¿Cómo orientarlo hacia el buen uso del mismo? Estas son algunas interrogantes que pueden resultar familiares en diversos contextos sociales debido a la preocupación que causa la mala organización del tiempo en los adolescentes, y, con ella, la incertidumbre de no saber qué hacer.

Como se sabe, la juventud es un periodo vital de gran importancia caracterizado por una marcada rebeldía y un constante cúmulo de transgresiones a las normas sociales, familiares, políticas, entre otros. Según García y Parada (2018), es un periodo de crisis, una edad de inestabilidad física y psicológica, con múltiples cambios en distintos aspectos. Por esa razón, el control de un adolescente es una actividad difícilmente asequible.

Ahora bien, todos esos cambios físicos y psicológicos que sufre un adolescente, muchas veces, hacen que él mismo se sitúe en un contexto de riesgo, y, aunque los cambios son inevitables, las medidas de prevención y orientación, no. En otras palabras, no se puede evitar que el adolescente atraviese una inestabilidad emocional, social, entre otros; pero sí que estas afecten gravemente su salud integral.

Antes de responder a la pregunta “¿cómo orientar la vida de un adolescente?”, es medular identificar las causas que lo llevan a ubicarse en situaciones de riesgo o a cargar con consecuencias perjudiciales de sus propios actos. Si bien la lista de razones puede ser innumerable, en esta investigación se

plantea una de las pioneras de todas las demás: el mal uso del tiempo libre.

Comúnmente, se cree que el adolescente solo tiene una tarea por cumplir: estudiar; y, luego, puede hacer lo que él crea conveniente; esa es, sin duda, una posición equívoca. No obstante, parece ser que su importancia, por lo general, pasa desapercibida en distintos contextos: familia, escuela, sociedad.

Si evaluamos esta realidad acerca del tiempo del que dispone un adolescente, podemos colegir que representa definitivamente una causa a nivel macro, y, es que un adolescente con mucho tiempo libre, posiblemente realice solo actividades que le resulten placenteras, entre ellas las interrelaciones con amigos, y actualmente las relacionadas con el uso de la tecnología y la internet, entre algunos objetos tecnológicos de frecuente uso, según Samperi (2019), se encuentran la videoconsola, la computadora, el celular, el reproductor de DVD; el MP3, el MP4, el equipos de música, entre otros.

Es importante precisar que, si bien las interrelaciones amicales y el uso de tecnología e internet son actividades útiles en el diario vivir de los jóvenes y de las personas en general, estas, en exceso, sin una dosificación adecuada y sin la madurez necesaria, pueden acarrear consecuencias perjudiciales para el adolescente y su entorno.

La siguiente cuestión que emerge es la siguiente: ¿Por qué el entorno social y la tecnología en exceso pueden ocasionar daños? La respuesta es sencilla: ocasionan daños porque el adolescente no cuenta con un control de los mismos, no delimitan la influencia de ambos, y por tanto, pueden caer en la manipulación de los amigos o en el placer que despierta la curiosidad en la internet.

Dicho todo ello, se puede plantear lo siguiente: ¿Cómo orientar el uso del tiempo libre en la adolescencia? Las formas de lograrlo son múltiples, dependiendo del ambiente donde se esté trabajando. En la presente investi-

gación se ha considerado un ámbito de gran influencia en la adolescencia: la escuela.

La escuela, como señala Dewey, (citado en Feu et al., 2016) es un espacio de vida para el niño y el adolescente, donde ellos deben sentirse parte de la sociedad, es decir, donde perciban el sentido de pertenencia y puedan contribuir con ella. En base a ello, se puede colegir que una escuela debe promover actividades en la que los estudiantes puedan participar, puesto esto les permitirá sentirse parte de la escuela.

Ahora bien, la participación no debe limitarse al aprendizaje de materias, sino a actividades que colaboren con la vida general de los pequeños y jóvenes, y, una forma de lograrlo es estableciendo programas educativos. Un programa educativo se concibe como un cúmulo de ocupaciones sistematizadas interviniendo en varios aspectos del aprendizaje y presenta objetivos relacionados con la mejora educativa de la institución.

En ese sentido, se considera que la organización y la ejecución de un programa educativo relacionado con el mejor manejo del tiempo libre puede ser una herramienta provechosa para los adolescentes. Este estudio busca contestar la siguiente interrogante: ¿Cómo influyen los programas educativos en el uso del tiempo libre en los adolescentes? Con la finalidad de sustentar su importancia y su generalización en distintas unidades educativas. Este estudio se realiza en base del Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender (enfermera estadounidense), ella sostiene lo siguiente: el bienestar de la persona no se restringe a su salud física o biológica, sino también social, psicológica, entre otros.; es decir, busca lograr el bienestar integral de la persona mediante estilos de vida saludables.

CAPÍTULO I

LA ADOLESCENCIA Y EL USO RESPONSABLE DEL TIEMPO LIBRE

El uso del tiempo libre es un tema de mucho interés en cualquier etapa de la vida, más aún en una donde la propia persona se expone a una serie de riesgos: la adolescencia. Por esa razón es importante guiar al adolescente hacia el uso óptimo de su tiempo libre, y para lograrlo, es fundamental entender el proceso de adolescencia en todas sus dimensiones: físicas, psicológicas y sociales. Así como también el concepto del tiempo libre, su significado, sus características, las formas más adecuadas de emplearlo, etc. Asimismo, es importante diferenciar conceptos que a veces se toman como sinónimos, pero que no significan lo mismo, como es el caso de tiempo libre, tiempo de ocio y tiempo de recreación. En este capítulo se abordan todos los puntos mencionados, con la finalidad de lograr un mejor entendimiento del tiempo libre en la adolescencia.

1.1 ¿Qué es la adolescencia?

El término adolescencia proviene de latín *adolescens* que se traduce como “que crece, o se desarrolla”; es decir, es un periodo de metamorfosis que

plasma la idea de “carecer algo” García y Parada, (2018). El periodo que comprende la adolescencia presenta cierta variación de acuerdo a las teorías y a los contextos. En este caso se toma lo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), (citada en Borrás 2014), cuyo periodo abarca las edades de entre 10 y 19 años.

Algunos autores, como Rosabal et al., (2015) definen a la adolescencia es un periodo del ciclo vital relacionado con crisis; es decir, es un periodo de contradicciones internas que influyen en su vida diaria. Por su parte Silva y Mejía (2015) señalan que este periodo se distingue por la existencia de diversas emociones y comportamientos sin un orden establecido, sino, más bien que se regulan con las propias circunstancias.

La adolescencia es una etapa compleja que forma parte del desarrollo vital y se caracteriza por presentar cambios en distintos aspectos: biológicos, psicológicos, sociales, entre otros. Puede dividirse, según la OMS en tres subetapas, a saber: adolescencia temprana y adolescencia tardía. La primera oscila entre 10 y 14 años de edad, y la segunda, entre los 15 y 19 (Borrás, 2014). Acota Rosabal et al., (2015) que los cambios pueden ser bruscos o demorados; si son bruscos suelen acarrear ansiedad, y, si son demorados, inquietud.

La adolescencia representa una etapa de vulnerabilidad, no solo por los cambios propiamente, sino por las consecuencias que estos pueden generar. Según Borrás (2014), señala que el adolescente suele presentar actitudes de riesgo, que pueden devenir en consecuencias perjudiciales para su salud, su economía y sus relaciones interpersonales. Sin embargo, este no es solo un periodo de fragilidad, sino también un periodo de oportunidad, para contribuir a su crecimiento general y mejorar sus habilidades.

1.1.1. Características

Como ya se ha comentado, la pubertad es un periodo que se identifica por presentar diversas variaciones: Corporales, psicológicas, sociales y cog-

nitivas. A continuación, se exponen las características más relevantes en cada aspecto:

Aspecto Corporal

En el aspecto físico, la adolescencia se caracteriza por presentar cambios bastante marcados, entre ellos la maduración de los órganos reproductores, incremento de la masa ósea, muscular y del cuerpo en general, ocurre el llamado “estirón puberal”. El crecimiento producido en la pubertad (o adolescencia temprana) representa entre el 20 y 25 % de la talla adulta final Güemes et al. (2017).

En las mujeres, se percibe la aparición o incremento de las glándulas mamarias, esta característica, si bien no es propia de la adolescencia, ya que inicia, a veces, en edades más tempranas (8-9 años), en esta etapa se aprecia una mayor diferencia (el cambio es más notorio). Asimismo, aparece la menarquia y se produce un aumento en la proporción de grasa corporal Güemes et al. (2017).

En los varones, los cambios físicos —y todos los relacionados con la adolescencia— suelen presentarse de forma más tardía que en las mujeres. Algunos de ellos son los siguientes: aumento del volumen testicular, de masa corporal, engrosamiento de la voz, etc. Un rasgo común en mujeres y hombres es el aumento del olor corporal, aunque este suele aparecer desde la edad de 8 años aproximadamente, se acentúa en esta etapa.

Por su parte, Gallego, (citado en Silva y Mejía, 2015) señala que el crecimiento de vello púbico y axilar es una característica presente también en ambos sexos, señala que en la adolescencia se visualizan cambios fisiológicos y morfológicos.

Aspecto social

El aspecto social es otro campo en el que el adolescente presenta cambios. Este aspecto incluye el hogar, el colegio, el grupo de amigos, las actividades de ocio, incluso al trabajo (en la adolescencia tardía) Borrás, (2014).

En el aspecto familiar, el adolescente suele presentar ciertos conflictos, pues busca alcanzar una autonomía y la ve restringida por el control que sus padres ejercen sobre él. No obstante, Reina, Oliva y Parra (2017) señalan que la familia es el principal medio de orientación en la consolidación de una autonomía.

En el aspecto educativo, se puede señalar que la escuela es uno de los más factores más influyentes en la adolescencia, y es el espacio donde se ha observado un patrón de violencia psicológica de la que probablemente los adolescentes no son totalmente conscientes, incluso, con más ímpetu en la actualidad, por el uso de la tecnología. Los adolescentes viven en un contexto de bullying o ciberbullying (ya sea como víctima o victimario), lo cual afecta fuertemente su estado emocional y su desempeño escolar. Además, debido a los descubrimientos de nuevas experiencias, generalmente el aspecto educativo es uno de los que más se ve afectado Garaigordobi (2015).

Las relaciones amicales conforman un espacio social de alta relevancia, pues representan una fuente de apoyo emocional Márquez y Gaeta, (2017). Al respecto, Oliva et al., (citado en Márquez y Gaeta, 2017) sostienen que el círculo amical y las relaciones familiares saludables repercuten en el desarrollo psicológico del óptimo del adolescente.

Aspecto cognitivo

Según lo expuesto por Davison, (citado en Márquez y Gaeta 2017), los estudios realizados respecto al cerebro de los adolescentes evidencian que el comportamiento de los mismos es orientado en mayor medida por la

adenoides que por el centro de personalidad, efectivamente impacta en su albedrío y en la determinación de conflictos. Además, Rodríguez, (citado en Márquez y Gaeta, 2017), acota lo siguiente: el desarrollo del cerebro en la adolescencia es una causa que afecta en la impulsividad del comportamiento del adolescente, este suele realizar interpretaciones erróneas de los signos sociales y emocionales, las cuales lo conlleva a involucrarse en conflictos innecesarios, exponerse a situaciones peligrosas, entre otros.

Esta postura es compartida por Güemes et al. (2017), quienes señalan que durante la adolescencia las zonas del cerebro tienden a buscar recompensas, y las zonas de control emocional (ubicadas en la zona frontal) suelen presentar un desarrollo posterior. Sin embargo, es importante recalcar que esta etapa paralelamente se identifica con un alto grado de adaptación y cambio.

Aspecto psicológico

Los cambios psicológicos representan, posiblemente, el campo de mayor interés en la adolescencia, pues como lo señala Schoeps et al., (2019), los cambios de los otros aspectos (físicos, sociales y cognitivos) ponen a prueba los recursos psicológicos del adolescente. En este aspecto hay algunos conceptos fundamentales que es necesario abordar, a saber: autoestima y emociones.

La autoestima es un concepto, cuya definición varía de acuerdo al enfoque de estudio que se tome; sin embargo, todos coinciden en que se trata de una apreciación que tienen los seres humanos sobre sí mismos. Montoya y Sol, (citados en Silva y Mejía, 2015), desde un enfoque psicopedagógico, definen a la autoestima como “actitud interna con que un individuo se relaciona consigo mismo” (p. 243). Los autores sostienen que de la autoestima depende la percepción que una persona tenga sobre sí misma en el mundo: positiva o negativa. Asimismo, señalan que la autoestima de cada persona no siempre es la misma, sino que varía de acuerdo con diversos factores; es un concepto que se forma en el tiempo, mediante la acumula-

ción de experiencias y ciertos estados anímicos relativamente perdurables en el tiempo.

Ahora bien, para estudiar la autoestima en la adolescencia, Silva y Mejía (2015) consideran 4 elementos importantes y los desarrollan, a saber: autoeficacia, auto dignidad, autoconcepto y autorrealización.

La autoeficacia hace referencia a la autopercepción de la eficacia del propio individuo, es decir, qué tan capaz considera que puede ser una persona. Este elemento es muy importante en la pubertad, ya que en un periodo que puede ocasionar con facilidad apatía y pereza y se tiende a hacer actividades sin motivación, las cuales devienen en fracasos, y, como es de esperarse, la acumulación de los mismos conlleva a una baja autoestima.

La auto dignidad es otro concepto relevante en la construcción de una autoestima óptima. Probablemente, la frase “ten dignidad” “lo hice (o no lo hice) por dignidad” resulten familiares, pero ¿qué es dignidad? La dignidad es una cualidad exclusivamente humana que consiste en hacerse valer sólo por el hecho de ser una persona (hombre o mujer). En la adolescencia este concepto es fundamental porque se tiende a distorsionar en mayor medida este concepto y las depresiones emocionales son consecuencias inmediatas.

El autoconcepto es la idea que tenemos de nosotros mismos, tomando en cuenta la realidad y la experiencia; es una percepción que se construye de forma consciente y paulatina. En la adolescencia, las relaciones interpersonales representan un factor altamente influyente, lo cual representa un peligro si las concepciones sobre la propia persona no están sólidas (característica común). Muchas veces el adolescente forma su autoconcepto en base a las percepciones u opiniones de los demás, lo cual no le permite construir una referencia real sobre sí mismo.

La autorrealización es un estado de plenitud que una persona experimenta en diferentes aspiraciones de la vida y se construye a lo largo del tiempo,

es una forma de sentirse valioso en el mundo, es un estado de éxito y estabilidad potencial. Este elemento es importante en la adolescencia porque en esta etapa se abarca (desde la escuela) el concepto “proyecto de vida”, en el que se relaciona lo que se desea con las herramientas de la realidad. En ese sentido, si un proyecto de vida se compatibiliza con la autorrealización del adolescente, su autoestima se ve enriquecida.

Las emociones son procesos psicológicos que nos permiten descubrir sucesos relevantes en nuestra vida y prepararnos para reaccionar de la manera más adecuada y rápida posible Fernández, (citado en Márquez y Gaeta, 2017). Los adolescentes, viven una etapa de inestabilidad emocional, caracterizada por estar en busca de la pertenencia a un grupo social, donde encuentren empatía, momentos de diversión y la oportunidad de sobresalir. Una característica relevante es que suelen apartarse de los adultos —aunque, claramente, los necesiten—. Los adolescentes suelen presentar actitudes de rebeldía frente a sus padres o a las personas que son responsables de ellos, suelen transgredir las reglas (familiares o sociales), y, además, presentan cambios de humor repentinos (Silva y Mejía, 2015).

Por su parte, Saarni, (citado en Schoeps et al., 2019) señala que el desarrollo de las habilidades emocionales es muy relevante porque esto afecta, en gran manera, la conducta de los adolescentes, factor que orienta su futuro. Mayer et al, (citado en Schoeps et al., 2019) afirma que los adolescentes que tengan un control sobre sus emociones tendrán también un control del estrés, esto último, sin duda, permite adoptar una actitud positiva frente a la vida Mayer et al, (citado en Schoeps et al., 2019).

1.1.2. Tiempo libre en la adolescencia

Para comprender mejor la organización del tiempo en la adolescencia, es importante aclarar algunos conceptos que suelen confundirse, a saber: tiempo libre, tiempo de ocio y tiempo de entretenimiento.

Tiempo libre

El ocio es aquel que está exento de obligaciones. Este puede ser utilizado en diversas actividades (placenteras o no) que la persona decida, incluso al dormir. Castañeda et al., (2018) señalan que “el ocio es una necesidad y un derecho de todo ser humano “(p. 28) e influye ampliamente en la salud del individuo, pues equilibra procesos psíquicos y conductuales.

Tiempo de ocio

El tiempo de ocio es aquel tiempo destinado a la realización de actividades de libre albedrío, es decir, voluntarias o libres de obligación. En este tiempo la persona puede realizar actividades de recreación o que le generen placer, esta última marca una pauta fundamental en la definición de este concepto. Las labores pueden ser activas o inactivas, pero generan un estado emocional agradable. El ocio permite adquirir una alta calidad de vida, de ahí su importancia en la educación, ya que esta última puede orientarlo a prácticas beneficiosas para la persona: desarrollo de actitudes (en valores), competencias, conocimientos, entre otros (Caballo, Caride y Meira, citados en Varela et al. 2016).

Tiempo de recreación

El tiempo de recreación es una de las formas de utilizar el tiempo de ocio y está relacionado con actividades lúdicas (juegos); es, como señalan Arboleda y Guarín (2019), una forma de aprovechar el tiempo libre.

1.2. Componentes del tiempo libre en el adolescente

El adolescente, como cualquier persona, es un ser social, con concepciones propias que se encuentran en plena construcción, y que influyen en las actividades de tiempo libre que este elija.

1.2.1. Cultura social

Para comprender la concepción de la cultura de la sociedad, es necesario, primeramente, definir cultura, este concepto es concebido como una precondition influida por fuerzas históricas que orienta o concreta las acciones de la vida social presente, en todo momento forma parte del individuo, y, además, es un factor que puede marcar hechos históricos (Echeverría, 2019).

En ese sentido, la formación social se puede comprender como la agrupación de hábitos, creencias y acontecimientos, entre otros, que forman e influyen en una sociedad. Por lo tanto, lo mismo ocurre en la vida social humana.

Esta cultura social influye en la organización del tiempo libre en la adolescencia. Para fines de la investigación, se ha considerado el trabajo, las actividades de tiempo libre y las creencias religiosas. El trabajo es una actividad realizada para lograr un objetivo; regularmente, suele practicarse en los periodos de la pubertad. Respecto a las ocupaciones en el tiempo libre, el adolescente puede optar por actividades socioculturales, de aire libre (sensibilización con el entorno) y deportivas (desarrollo físico y motriz).

Asimismo, las actividades de tiempo libre se ven influidas por las creencias religiosas de los mismos. Sostienen Gómez y Cogollo (2015) la existencia de una relación importante entre la religión y el modo de vivir de los adolescentes, ya que, en cierta medida, restringen ciertos comportamientos como el beber licor o el uso de fumar cigarrillos, en ese sentido, las creencias religiosas pueden traer consigo prácticas saludables en el estilo de vida. Todo ello conlleva a que el adolescente con creencias religiosas oriente su tiempo libre a actividades distintas de uno que no las tenga.

1.2.2 Ocio y recreación

Las labores de diversión y entretenimiento en la adolescencia están re-

lacionadas con prácticas placenteras, que son importantes para su desarrollo, y repercuten en su subjetividad y en sus emociones Lasén, (citado en Varela et al. 2016). Las labores de diversión y entretenimiento en la adolescencia se pueden agrupar de la siguiente manera:

Arte y cultura

El arte y cultura hacen referencia a actividades creativas y estéticas donde se refleja la cultura y las emociones del individuo. Este aspecto en la adolescencia se ve enriquecido por actividades de pintura, música, danzas, actuación, visitas a museos, entre otras. Cabe precisar que la cultura se ve muy influida por el factor moda durante la adolescencia, pues modifica, los gustos, las actividades, incluso la forma de vestir Toribio y Álvarez, (2019).

Deportes

Debido a que en el periodo de pubertad el entorno de los compañeros cercanos influye ampliamente en su identidad, los deportes son una de las actividades que permiten una interrelación entre grupos amicales, y, sobre todo, proporciona grandes beneficios para la salud. En su estudio precisa que en la última etapa de la adolescencia es perceptible una reducción de la actividad física, la cual puede acarrear obesidad, hipertensión, diabetes, entre otras Oliveira y Parra, (2018).

Pedagogía

La pedagogía es definida como: Pensar en los objetivos de la educación y los medios por los cuales esos objetivos pueden ser cumplidos Meirieu (citado en Zambrano, 2016). Dentro del tiempo de ocio el adolescente puede practicar actividades proficuas para su desarrollo educativo, a saber: uso de la tecnología, técnicas de redacción, técnicas gráficas, plásticas, entre otros.

Ambiental (Actividad física, actividades lúdicas)

Dentro de este apartado, se consideran las actividades físicas y lúdicas. Por un lado, las actividades físicas hacen referencia al movimiento corporal. Según Alvaro et al., (2016), la OMS, recomienda que los niños y adolescentes (personas en edades de entre 5 y 17 años) deben realizar mínimamente 60 minutos de actividad física diaria. Los adolescentes comúnmente encuentran en los deportes el medio para ejercitarse físicamente.

Por otro lado, las actividades lúdicas son aquellas que se relacionan con el juego, es decir con una actividad intrínseca en el ser humano, donde hay goce, placer, satisfacción (física y mental) etc. y se desarrolla el sentido del humor, aptitudes, la personalidad, la autonomía, etc. Los adolescentes, debido a sus cambios y conflictos internos, requieren de actividades donde puedan aprender sin mucha carga de estrés, por esa razón la lúdica, es una herramienta eficaz para el aprendizaje significativo en cualquier ámbito, no solo cognitivo (Gómez et al., 2015).

1.2.3. Actividades de grupos

En este apartado se consideran las actividades sociales y las actividades familiares. Entre las actividades sociales protagonizadas por el adolescente se encuentran: escuchar música; ver películas, series, documentales; leer periódicos, cuentos; entre otros. Respecto a las actividades familiares, señalan Varela et al. (2016), que estas juegan una función esencial en el modo de vida de los jóvenes; en un estudio realizado comprobaron que ellos disfrutaban mucho del tiempo en familia, a pesar de la relación un tanto tensa que viven con sus padres. Entre las actividades familiares más comunes están las reuniones en fechas festivas: Día de la madre, navidad, entre otros.

1.3. Importancia del aprovechamiento de la Diversión

La educación del entretenimiento para su eficaz aprovechamiento es una necesidad imprescindible en la adolescencia, ya que aportan las pautas para desarrollar una autonomía sólida, para organizar sus actividades en base a sus intereses, a su bienestar, a su libertad. Varela, Gradaílle y Teijeiro (2016) Asimismo, García (citado en Molina 2017), señala que el buen aprovechamiento del tiempo libre permite un desarrollo individual óptimo, lo cual, no solo es beneficioso para la propia persona, sino también para la sociedad en general. La orientación del tiempo libre hacia un tiempo de ocio repercute en el bienestar físico y emocional del ser humano, y las actividades recreativas son una alternativa para ello.

Reafirma Zapata (2016), que la importancia de la educación en la organización del tiempo libre desde las escuelas, ya que los maestros tienen cierta influencia sobre ellos, además son espacios sociales donde ocupan casi la mayor parte de su tiempo, después de la familia. Por su parte Samperi (2019), plantea la creación de programas de ocio para incentivar en el adolescente una actitud crítica y reflexiva respecto a su tiempo libre.

1.4. Riesgos de la mala organización del tiempo libre

Una inadecuada organización del tiempo libre puede acarrear consecuencias muy perjudiciales, como bien señala Zapata (2016): “desperdiciar el tiempo es uno de los errores más comunes e irreversibles que mayores consecuencias nos trae a corto y largo plazo” (p. 6). En los niños y adolescentes, la mala utilización del tiempo libre y del tiempo de ocio conlleva a prácticas perjudiciales para su personalidad; por ejemplo, el excesivo uso de los juegos virtuales, internet, televisión, teléfonos móviles, entre otros.

Por otro lado, Rosabal et al., (2015) sostienen que los adolescentes pueden adquirir hábitos dañinos para su salud y su vida social en general, entre ellas el fumar o tomar bebidas alcohólicas en exceso, además señala que estos hábitos generan a la vez otros riesgos como el embarazo precoz o

infecciones de transmisión sexual, ya que se pierde el sentido de responsabilidad. Todo ello, finalmente, significa un obstáculo para el crecimiento general de una sociedad: si el cimiento (pequeños y jóvenes) no se encuentran bien sólidos, difícilmente se alcanza una construcción mayor.

CAPÍTULO II

EPISTEMOLOGÍA DEL MODELO DE PROMOCIÓN DE SALUD (MPS) DE NOLA PENDER

La sanidad es siempre un tema que preocupa a las personas. Factores como la nutrición, el modo de vivir, entre otros son condiciones que los individuos modifican a lo largo de su vida para alcanzar una buena salud. Fue con esa visión y el impulso del bienestar humano, que nació la teoría del Modelo de Promoción de Salud (MPS).

Esta teoría (MPS) fue propuesta por la enfermera de los Estados Unidos Nola J. Pender, quien desde muy joven formó una vocación dirigida al cuidado de la salud. Ello debido a una experiencia vivida en su infancia, la cual se relacionó con dicho interés.

El hecho sucedió tras ir a visitar a un familiar suyo quien estuvo internado en un centro médico, fue ahí que Nola pudo conocer de cerca todas las atenciones que su pariente recibía de parte de un enfermero aprendiendo de esa vivencia la importancia del cuidado que requiere un ser humano para resguardar su salud.

Paulatinamente su interés por las ciencias médicas fue creciendo y comenzó a dedicar largas horas de estudio a investigar cómo mejorar las formas de la condición humana. Luego, Pender vio variaciones en su sistema de salud que puede generar un individuo al modificar su conducta, e inició sus estudios sobre la mejora de la salud del ser humano, de la cual nació más tarde el MPS.

Las circunstancias que influyen en la salud han sido desde siempre de gran preocupación para los estudiosos. Muchos investigadores han propuesto modelos que intentan explicar la creación o pérdida de salud y sus determinantes, Bermúdez et al., (2016) por citar un ejemplo, se puede señalar al modelo holístico de Laframboise, quien considera que la salud de la mayoría en una población deviene de la relación de factores como la antropología biológica, entorno, modos de vida y la asistencia sanitaria Bermúdez et al.,(2016).

Sin embargo, la propuesta de Pender sería más completa, ya que dicho modelo permite evaluar a aquellos individuos que presentan mayores riesgos de sufrir un problema de salud de acuerdo a la suma de factores que la teoría señala. De esa manera, Nola pretende identificar a tiempo el riesgo de atención hospitalaria que puede presentar una persona convirtiendo, de esa manera, a su teoría en un método de prevención.

2.1. Modelo de Promoción de la Salud (MPS)

Esta teoría, ha sido frecuentemente utilizada por profesionales de enfermería debido a que uno de sus principales objetivos es explicar las causas que afectan el comportamiento del bienestar físico. Dicha información les ha permitido al profesional sanitario informar de la mejor manera a los pacientes que tienen a su cargo para llevar una vida vigorosa.

La autora de esta teoría considera que para que un individuo pueda gozar de salud integral este debe llevar un estilo de vida en particular que se caracterice por alcanzar un bienestar y potencial humano. Para lograr-

lo la persona debe tener fortalezas, considerar sus debilidades, así como conocer su capacidad de tomar decisiones para salvaguardar su bienestar Sakraida, (citada en Mosqueda et al., 2016).

Este modelo enfermero, denominado también MPS, se encuentra sustentado en dos hipótesis: la primera, la teoría del aprendizaje del Albert Bandura y, la segunda, el estudio de la motivación humana de Feather. A partir de estas, Pender postula que los aspectos del aprendizaje, ya sean cognitivos o conductuales, son relevantes para realizar conductas que puedan contribuir o dañar la vida de un individuo, en este caso la salud de una persona (Cadena & González, 2017). Asimismo, con dicha información Nola explica que es posible entender cómo las personas toman una decisión acerca de su propio cuidado.

Es así que el MPS muestra de manera minuciosa qué factores hacen posible que una persona pueda cambiar una conducta y sus motivaciones hacia su propio bienestar. Considerando la propuesta de Albert Bandura, Pender indica que el individuo puede formar su comportamiento influenciado por la siguiente secuencia: 1) atención, que hace referencia a encontrarse pendiente de lo que pueda ocurrir; 2) retención, que consiste en hacer memoria y recordar lo que ha observado; 3) reproducción, la cual hace alusión a la facultad de repetir conductas y, finalmente, 4) motivación, impulso que lleva al individuo a querer adoptar una determinada conducta Cadena & González, (2017).

Por otro lado, de lo propuesto por Feather, la autora indica que toda conducta es racional, por lo cual, se ejecutan haciendo uso de la intencionalidad. Es decir, la persona actúa porque tiene una mente una planificación de las acciones que debe seguir antes de alcanzar una meta y hace una estimación de lo que debe hacer para lograrlo.

Este modelo posee gran relevancia por el énfasis que le brinda al conocimiento y las vivencias de cada persona. Para Pender, estos dos elementos son claves para establecer una conducta positiva en la vida del individuo.

La autora espera, con ello, que se manifiesten cambios en el autocuidado del individuo tanto respecto a la salud como a la calidad de vida Mosqueda et al.,(2016) considerando que esta última posee un aspecto multifactorial debido a los distintos aspectos que involucra para establecer el bienestar.

De acuerdo con Miranda y Castillo (2016) la teoría propuesta por Pender resalta los procesos cognitivos y afectivos que determinan una conducta, ya sea por los beneficios que esta pueda generar o las dificultades que genera. Ello le permite explicar el motivo por el cual una persona toma una decisión y desecha otra.

En esa misma línea, se puede señalar que este Modelo supone que la persona, el ambiente, enfermería salud y enfermedad son componentes o, en términos de Nola, metaparadigmas, factores relevantes que determinan el comportamiento del individuo para el mantenimiento y restauración de la salud.

2.1.1 Metaparadigmas

De acuerdo con lo planteado por Nola J. Pender existen cuatro metaparadigmas que guía su teoría. Guecha y López (2018) lo definen de la siguiente manera:

- Salud: es el estado en el que se halla el individuo, se trata del metaparadigma más importante de todas, ya que en esta la persona se encuentra en una condición sumamente positiva.
- Persona: es el elemento central de la hipótesis. Cada persona se define como un individuo exclusivo, sobre todo por la configuración cognitivo-perceptual que posee. Cabe señalar que los factores que se consideran como importantes para el cuidado de la salud varían según sus creencias y experiencias.
- Entorno: guarda relación con los componentes mentales y sensitivos

aquellos que pueden modificarse. Se caracterizan porque afecta en el surgimiento de comportamientos que buscan alcanzar una vida saludable.

- Enfermería: debido a que incentiva la responsabilidad del cuidado personal. Forma parte de los planes que los ciudadanos elaboran para cuidarse. Por su parte, la enfermedad es el agente que conducirá a las personas a mantener una vida saludable.

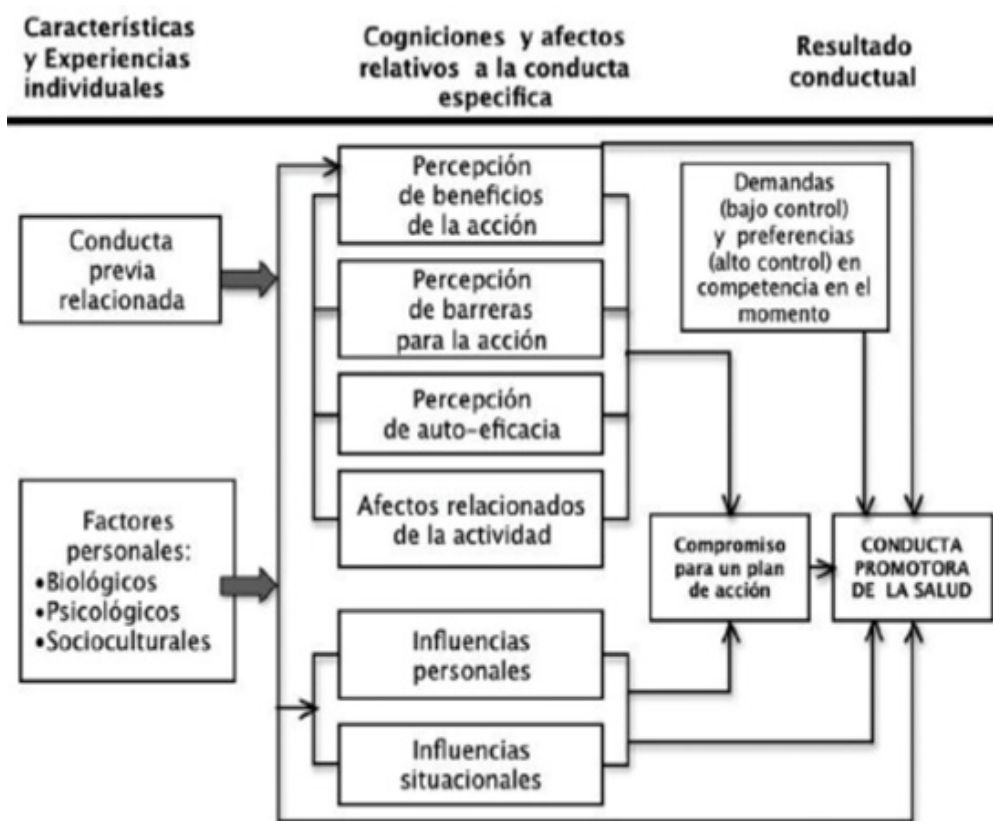


Figura 1. Modelo de promoción de la salud de Pender 1996

Nota. Tomado de González (2016).

2.1.2. Principales supuestos del MPS

Para comprender a cabalidad la teoría de Nola J. Pender, a continuación, se expondrán los siguientes supuestos (González, 2016):

- Los individuos construyen situaciones en la vida a través de las cuales podrán manifestar plena salud en el futuro.
- Cada persona es capacidad reflexiva, es decir puede realizar valoración sobre sus actos y sobre los cuidados que tiene consigo mismo.
- El ser humano, por naturaleza, valora el desarrollo positivo, así como el esfuerzo por mantener el equilibrio entre los cambios que pueda suscitar y la estabilidad.
- Los individuos se encuentran en constante evaluación de sí mismos, por lo que regulan constantemente su conducta.
- Las personas se encuentran atentos a los factores biopsicosociales, así como a los cambios graduales que se van dando a lo largo del tiempo.
- Los profesionales sanitarios tienen cierto impacto en el diario vivir de la gente.
- Los cambios de conducta realizados por el paciente se convierten en actividades esenciales.

2.2. Base teórica

Tal como se señaló anteriormente, la teoría de Nola J. Pender tiene sus bases teóricas en propuestos psicológicos con los cuales el MPS busca respaldarse y obtener un sustento científico. A continuación, la exposición a detalle de las teorías que influyen en el MPS y de qué modo lo hace:

2.2.1. Teoría de Acción Razonada

Es una propuesta teórica presentada por Ajzen y Fishben que tiene como objetivo entender el comportamiento humano. De acuerdo con la TRA (siglas en inglés de Theory of Reasoned Action [Teoría de Acción Razonada]) el accionar de la persona suele estar condicionado por la intención que posee al realizar un comportamiento específico.

Al respecto, se puede precisar que la intención se halla en función de las actitudes y las normas subjetivas. Es así que al hacer mención a la actitud, se debe considerar las emociones o sentimientos positivos o negativos que habitan en el individuo que va a comportarse de una determinada manera, mientras que la intención guarda relación con la fuerza del propósito que se posee para llevar a cabo determinada conducta.

En términos de Pintado (2017), esta teoría consta de dos partes, la primera es el componente cognitivo y la segunda el modelo MODE. En relación al componente cognitivo, los autores indican que, al evaluar una acción, el sujeto expone ideas anticipadas sobre el objeto actitudinal, asimismo, de acuerdo a la teoría de expectativa-valor, la persona se siente atraída por aquello que le favorece y rechaza lo que le resulta desagradable.

En esta dicotomía se puede observar que el sujeto se vale del conocimiento que tiene para calificar un hecho y la experiencia que tiene de ese hecho para determinarlo como favorable o no. Al respecto, Fishbein y Azjen (citados en Pintado, 2017) postulan lo siguiente: Las actitudes hacia un objeto son el resultado de las creencias que la gente tiene sobre ese objeto. Esto se refiere al nivel de probabilidad estimado de una creencia, probabilidad subjetiva. Debemos derivar de una creencia su deseabilidad objetiva, es decir, el grado en creemos que el resultado de la creencia será negativa o positiva.

El modelo Motivación y Oportunidad como Determinantes (MODE), en la segunda parte de esta teoría, los investigadores concluyen que las per-

sonas poseen creencias sustentadas en dos tipos de información: una que dice que la conducta a realizar tendrá una respuesta determinada y, otra que el hecho de desear algo de manera consistente determinará los resultados esperados. Es así, que se concluye que la actitud que se mantenga frente a una conducta y la intención que se tiene no son los únicos factores que intervienen en la concretización de una conducta. Pueden intervenir también a la norma subjetiva, la presión social, entre otros Pintado, (2017).

2.2.2. Teoría de Conducta Planteada

De acuerdo a Campos-Ramírez et al., (2019), la teoría de conducta planteada (TCP) resulta de una prolongación del TRA, la cual se elabora desde las limitaciones que esta última presentaba para explicar conductas fuera del control cognitivo del individuo. Actualmente, la TCP es utilizada para evaluar acciones relacionadas a la salud o riesgo que pueden presentar las personas, así como las actitudes que se pueden realizar en favor del mejoramiento de la conducta.

Por otro lado, Hardeman et al., (citado en Hernández et al., 2017) explican que la TCP realiza una función primordial en el área de la salud donde se han registrado una serie de aportes relevantes siendo el contexto más usual el de las intervenciones preventivas la cual es respaldada con sustento científico, así como las diversas conductas como las del consumo de drogas, alcohol, entre otros.

Esta propuesta teórica comenzó a ser utilizada en programas que reducen la incidencia de enfermedades y mejoran el modo de vivir. El ejemplo de ello es la investigación de Carpi, Breva y Palmero (citado en Esparza, 2017) que relacionaba el estrés con los males cardiovasculares. Para este estudio se consideró la participación de, por lo menos, 360 participantes que no presentaban enfermedades cardiovasculares y a quienes se les dio el instrumento con el que se evaluaron los distintos elementos del TCP. De esta investigación se concluyó que las variables determinantes para

predecir conductas que reducen el estrés son la actitud y la norma subjetiva.

2.2.3. Teoría social-cognitiva

Esta es una sugerencia moderna perfeccionada por el psicólogo Albert Bandura. Esta teoría afirma que los procesos cognitivos ocurren en situaciones sociales específicas. Asimismo, señala el tipo de conocimiento que se realiza por medio del reforzamiento y requiere de una instrucción directa.

Dicho de otra manera, para que el individuo aprenda o adquiera información deberá conducirse través de la observación, la imitación y el ejemplo de las otras personas, aunque resalta que si bien la información se logra procesar en la mente-cerebro del individuo, este no tendrá herramientas suficientes para anclar el conocimiento, sino que dependerá del reforzamiento que se realice.

De lo expuesto, se puede evidenciar cómo es que Bandura busca unificar las propuestas conductual y cognitiva del aprendizaje considerando como eje de análisis la capacidad de atención de la persona, así como de su memoria y motivación. Es decir, este propuesto hace uso de la observación y el refuerzo para ampliar sus conceptos, pero no existe una garantía de la permanencia de una acción. Dicho de otra manera, la persona que está adquiriendo información de su medio observa e imita, pero que esta continúe y se mantenga dependerá de factores sociales del mismo individuo.

El aporte a la ciencia que la teoría de Bandura posee se sustenta en el impacto que ha tenido en distintas áreas de salud, en rendimiento deportivo, el área del desarrollo laboral, el abordaje de nuevas tecnologías de la información y a nivel educativo. Particularmente, en relación al área de la salud, la teoría MPS guarda relación con la autoeficacia en el manejo de situaciones desagradables tales como el dolor, el estrés, enfermedades crónicas, traumáticos, entre otros Beninght y Bandura (citados en Casas, 2018).

Es así que esta teoría, por ejemplo, al ser aplicada en el ámbito laboral permitirá identificar qué factores están involucrados en la productividad y efectividad de los empleados, así como en la motivación que los empleados puedan hallar en la búsqueda de nuevos empleos. De esta manera, se puede comprender que la teoría sea eficaz para determinar aspectos de conductas saludables y modificarlas.

Todo lo mencionado antes está relacionado con la capacidad que el individuo tiene para poder realizar una acción. Bandura diría que se debe hablar, por ello, de autoeficacia, pues una persona con un amplio sentido del cuidado de sí mismo podrá reaccionar de manera positiva. Sobre este aspecto, Aguirre et al., (2015) afirma que se ha demostrado que en los altos niveles de autoeficacia son un factor protector que aumenta la motivación, reduce la agitación emocional y mejora las conductas de salud física. En otras palabras, la autoeficacia desempeña un papel trascendental en la toma de decisiones, así como las acciones en sí misma. Es en ese sentido que la parte social y el factor cognitivo interactúan entre sí.

2.3. Estudios de aplicación del modelo de promoción de salud

Con respecto a la aplicación de esta teoría a la investigación científica, existe un gran número de datos, la cual ha sido publicada tanto en artículos científicos como en tesis de licenciatura y maestría. A continuación, se revisarán algunas de estas investigaciones.

Un reciente publicación realizada en el 2019 titulada Efectividad de intervención basada en MPS en promoción de modos de vida saludables de universitarios en el Perú indicó que al intentar averiguar los efectos de una influencia educativa sustentada en el MPS para lograr mejorar en el modo de vida de los alumnos del nivel superior, estos demostraron no tener buenos hábitos algunos de ellos: una ingesta inadecuada de desayuno, desequilibrios en su alimentación baja ingesta de alimentos energéticos.

Por ello, los investigadores concluyeron que el ejercicio regular mejora los sistemas antioxidantes y resguarda la salud, por lo tanto, el ejercicio físico habitual, cuando no es una diversión y no es agotador, es un ejercicio saludable y previene muchas enfermedades y estrés Carranza et al., (2019).

Otro texto de investigación que se puede considerar es el Plan de cuidados en secuelas de accidente cerebrovascular hemorrágico según Nola Pender y los patrones funcionales de Marjory Gordon, de Torres (2021) donde se concluyó las personas afectadas con un accidente cerebrovascular requieren una atención de primer nivel por lo que el MPS, permitió analizar las características pertenecientes al individuo con el fin de modificar acciones del paciente y si es posible de su familia.

CAPÍTULO III

PROGRAMA EDUCATIVO: BASES TEÓRICAS Y CONCEPTUALES

El programa educativo es la agrupación de actividades donde se evidencia el análisis del entorno respecto al mecanismo de aprendizaje que se busca promover; es por ello por lo que los directores de los establecimientos educativos, padres y representantes y estudiantes participen mediante la socialización y la discusión de los postulados inherentes al proyecto.

Asimismo, es importante el rol de los estudiantes universitarios como colaboradores de la gestión de los contenidos; y, quienes esquematizan una serie de actividades diseñadas a partir de las distintas organizaciones comprometidas mediante documentos y mediante exposiciones de fundamentos del programa. En este sentido, se debe proponer que las autoridades educativas, psicólogos, sociólogos y antropólogos realicen evaluaciones recurrentes de la propuesta educativa a fin de verificar su pertinencia respecto a la realidad del grupo social que se aplica.

El programa educativo que se desarrolla en el presente capítulo se fundamenta en el hecho de que cada alumno invierte su tiempo en lo que más

le apetece; sin embargo, en sociedades como la peruana se evidencia la relación entre el tiempo libre y los factores de riesgo social (verbi gratia, delincuencia, drogadicción, embarazos adolescentes).

En ese sentido, el presente capítulo trata acerca de los fundamentos teóricos de un programa educativo, en general. Asimismo, se tratan otros fundamentos (dimensiones, beneficios y evaluaciones) con los cuales los investigadores delimitan proyectos que permitan al alumno involucrarse en el aprovechamiento de su tiempo, a fin de prevenir los factores de riesgo en la sociedad peruana.

3.1. ¿Qué es un programa educativo?

Según Chiroque y Moreno (2020), indican que un programa educativo es una táctica de planificación y de acción de manera profesional, mediante la cual los agentes involucrados en los componentes educativos adquieren el control de una práctica profesional de acuerdo con determinadas políticas delimitadas en la institución a través de un proceso de indagación-solución conformado por un conjunto de fases y de momentos.

En este sentido, se delimitan las siguientes etapas del programa educativo: a) fase de planificación, b) la etapa de implementación c) la etapa de apreciación y d) la etapa de socialización-difusión.

Afirman Kazmier (citado por Munch y García 1985), que la primera etapa denominada planificación es la acción que consiste en determinar los objetivos y, a partir de ellos, formular políticas, delimitar procedimientos y diseñar métodos para lograrlos. Asimismo, la planeación requiere de desarrollo y de implementación de normas, con los cuales se contribuye al control, al direccionamiento y al cambio de una estrategia respecto a los proyectos de aprendizaje.

Se hace un planteamiento en primera fase del proyecto de aprendizaje; es la fase de planificación, la cual consiste en primer lugar en las medidas

que los directivos, maestros y padres de familia realizan por adelantado respecto a un aspecto importante del programa escolar.

Según Payne y Doyle (citados por Rivera 1995), afirman que la segunda etapa, denominada implementación, de acuerdo con la perspectiva tradicional, es el funcionamiento de los enfoques cognitivos centrados en el aprendizaje y en las estrategias de información. En este sentido, los enfoques se emplean para inducir actitudes favorables, las cuales involucran el incremento de destrezas para la buena práctica de tareas funcionales.

Según esta visión, en el campo de las políticas públicas, la implementación se refiere a cualquier cambio que permita a las autoridades dirigir los mandatos políticos y reorganizar patrones de comportamiento de acuerdo con las regulaciones resultantes de las decisiones. De igual modo, se postula que la implementación es el desarrollo de un procedimiento, de un programa adoptado, así como el empleo de un producto o de una acción discutida y aceptada por un grupo comunitario.

Señalan González-Arias, Carabantes y Muñoz-Carreño (2016) que la tercera etapa denominada apreciación consiste en valoración acerca de la presentación de un programa o proyecto respecto a un centro educativo en formatos estándares (de la universidad o de la carrera o de acuerdo con los principios institucionales del centro educativo). En esta etapa, se califica la prolijidad en la redacción, la ortografía y el orden textual de los párrafos del documento.

En ese sentido, se evidencia que en la apreciación se considera una evaluación sobre la empleabilidad del programa educativo respecto a la conducta y al desarrollo personal de los alumnos (en la planificación temporal para el resultado del propósito de la materia) y para asegurar un logro del perfil de egreso ante la prueba de ingreso a la Universidad. Por otro lado, el documento del programa es perfeccionado y validado por los docentes del departamento de Psicología.

La GCI (2017) indica que la última etapa denominada de socialización-difusión consiste en los procesos de diálogo y participación, los cuales deben efectuarse mediante una amplia campaña de divulgación y de socialización de información en castellano estándar y con el apoyo de canales de comunicación cercanos (redes sociales) a fin de que los involucrados y el resto de público se vaya familiarizando con los temas a discutir.

Respecto a los programas educativos, los temas como la deserción escolar y los mecanismos de aprovechamiento del tiempo —generalmente— se circunscriben en el espectro universal inmediato de cada proyecto, esto es, se busca centrar, entre otros temas y otros agentes, en la población beneficiaria, las actividades específicas, los derechos y la distribución de beneficios, y el periodo del proyecto.

3.2. Componentes de un programa educativo de calidad

Según Contecha (2008), señala que desarrollar un programa educativo de calidad implica establecer y delimitar competencias clave, puesto que se debe facilitar al personal docente de la escuela secundaria el conocimiento sistemático y operativo de sus responsabilidades como sujetos formadores de la personalidad de los alumnos a largo plazo y como unos de los impulsores de proyectos educativos en beneficio de las escuelas.

En este sentido, se reconoce el desarrollo del desempeño encaminado a lograr un rendimiento laboral altamente productivo que contribuya a mejorar la calidad de los servicios educativos. Por otro lado, las instituciones de educación superior pueden establecer estándares relevantes para la toma de decisiones relativas al profesorado.

Según Vera, Gamboa y Moreno (2017) encontraron que, dado el nivel de demanda, las escuelas y universidades de América Latina ahora exigen, además de los requisitos anteriores, así como la necesidad de docentes en aulas de clases, puesto que un nivel de admisión debe compararse con los estándares establecidos en otras instituciones de nivel superior.

Sin embargo, en la búsqueda de esta excelencia, los directores de las instituciones educativas además de garantizar a los empleados que soliciten puestos docentes sean pioneros en cursos educativos centrados en la administración, deben recomendar que los docentes de este nivel académico estén equipados con habilidades críticas necesarias para garantizar un desarrollo adecuado y resaltar el manejo de habilidades interpersonales.

Sin embargo, cuando se habla de rendimiento, es necesario evaluar las habilidades básicas y las claves, ya que estas habilidades pueden permitir identificar a un docente competente de un docente incompetente; de esta manera se podrán tomar decisiones apropiadas respecto de las calificaciones sustantivas del personal en el desarrollo de las actividades académicas. De esta manera, se potencia la investigación y la dirección del entendimiento dentro de la institución.

En ese sentido, para delimitar los componentes en un programa educativo, se visualiza que para evaluar el desempeño docente se debe considerar como competencias tradicionales parámetros como el liderazgo, el grado de dominio de habilidades sociales y el dominio de las TIC. Por ello, muchos autores han propuesto tres habilidades generales e importantes a analizar a la hora de medir el desempeño del profesorado universitario.

3.2.1. Comprensibilidad

Según Corbetta (2003), afirma que uno de los componentes principales para desarrollar programas educativos es que el docente de Secundaria, aparte de generarse la estima y el agradecimiento de los estudiantes, debe clarificar lo que manifiesta en el salón de clases respecto a los fundamentos del proyecto que desarrolla en equipo, puesto que, además, de desarrollar una competencia comunicativa, este debe ser el agente de nexo entre las autoridades educativas y los alumnos y sus padres.

Por otro lado, Zabalza (2003) afirma que una paupérrima comprensión del contenido académico y de los componentes que forman los planes

educativos por parte de los estudiantes (generada por inadecuados mecanismos comunicativos de parte de los docentes), conlleva por lo general un conjunto de implicaciones opuestas para la formación de los discentes.

De la misma manera, esta baja comprensión tiene un efecto en la psicología de los estudiantes y se expresa a través de los impactos acumulados que se predicen solo para el desarrollo del conocimiento (los alumnos no comprenden las clases), pero tienen sus extensiones a su amor propio y al desarrollo como personas.

Según Tobón (2005), señala que los docentes si bien tienen la obligación de reforzar la comprensión mediante el dominio de las estrategias de la redundancia de comandos y del acondicionamiento en las acciones, solamente serán considerados como maestros de buena labor si domina la competencia comunicativa para manifestar los principios institucionales de la escuela, siempre y cuando los alumnos entiendan el mensaje que se comunica.

El manejo adecuado de recursos textuales y gráficos de redundancia (sea mediante término, frases o gráficos), garantiza que los alumnos comprendan adecuadamente las explicaciones que los docentes les brindan; por otro lado, utilizar demasiadas repeticiones será contraproducente, haciendo que el proceso de aprendizaje sea aburrido y agotador.

3.2.2. Significado Emocional

Según Vera, Gamboa y Moreno (2017) acotan que uno de los componentes del desarrollo de programas educativos es la competencia que los docentes presentan respecto a la construcción una comunicación que incluya no solo información sino emoción a los alumnos, además de los niveles de cohesión que se esperan de esta comunicación.

De esta manera, una de las características principales de un profesor es el hecho de transferir con entusiasmo los fundamentos de los programas

educativos con la finalidad de involucrar a los alumnos en los proyectos con los que se ayudan a mejorar los sistemas funcionales de las sociedades del siglo XXI, Porque esto repercutirá en el propio alumno y le permitirá simplificar el proceso mental de contenidos.

Afirma Belly (2004) que, si una sesión de clase se trata como una simple tarea u obligación del trabajo, carece de significado cognitivo para los estudiantes; Como resultado, los profesores perderán la motivación para por participar en proyectos educativos y, por tanto, repetirán sólo un conjunto de principios y fundamentos teóricos del programa educativo por lo que no tendrá ningún impacto en la enseñanza ni en la reacción de los discentes.

Señala Zabalza (2003), que la connotación afectiva tiene como constituyentes a factores de tipo personal (ya que se considera la manera en que cada uno vive y cómo desarrolla el trabajo docente). Sin embargo el autor destaca que también implica el uso de mecanismos de comunicación que personalicen los mensajes educativos.

En este sentido, se deben construir estrategias como recreaciones, relatos, y acontecimientos que realmente sucedieron, porque constituyen la experiencia a través de la cual el docente crea información aportada a los programas educativos para ser mejor comprendidos por los estudiantes, padres y representantes.

Asimismo, con dichos mecanismos se permite a los alumnos emplear cualesquiera de estos planes y considerarlos como puntos de partida que permitan traer a memoria aspectos teóricos (acápites) de los fundamentos de los programas educativos a desarrollar o para discernir contenidos y asociarlos con la verdadera existencia del diario vivir de los estudiantes.

3.2.3. Gestión del Conocimiento

Según Vera, Gamboa y Moreno (2017) señala que otro elemento del desa-

rrollo curricular educativo es la administración del aprendizaje. Esto significa un procedimiento en el cual se gestiona continuamente el aprendizaje para cubrir las necesidades actuales y a futuro, así como para identificar y utilizar fuentes de conocimiento existente y adquirido, así como para el desarrollo de nuevas capacidades.

Los autores reconocen que el aprendizaje es una fuente importante que debe ser recopilada, clasificada, protegida y utilizada con la finalidad de lograr los objetivos del proyecto educativo y hallar nuevas oportunidades de socialización de alumnos y de sus padres. Asimismo, plantean que las escuelas deben conformar equipos de Gerencia del Conocimiento, los cuales, al seguir una serie de procesos, delimitan el conjunto de actividades cotidianas de las instituciones educativas.

Señalan Nonaka y Takeuchi (1999) que la administración del aprendizaje implica identificar y desarrollar múltiples análisis del conocimiento existente y necesario; por otro lado, se planean y se controlan acciones que posibiliten el desarrollo de mecanismos cognitivos que permitan alcanzar los objetivos trazados en los programas educativos de carácter organizacional.

En líneas generales, la gestión del conocimiento se sustenta en principios que promueven que se incluya diferentes actores en los ambientes productivos de la escuela; ya que con ella se evidencia lo siguiente: la obtención efectiva del conocimiento se realiza a partir de acciones que emplean el movimiento del personal calificado y el uso de redes sociales.

Por otro lado, la gestión del conocimiento es de naturaleza política, puesto que se genera a partir de otras fuentes de conocimiento como libros y artículos; brinda beneficios a los autores intelectuales de los proyectos, ya que a partir de modelos conceptuales y de determinadas jerarquías, los docentes comparten y utilizan sus conocimientos en apoyo al programa educativo; por último, esto significa mejorar los procesos institucionales que rigen la fundación del centro educativo.

3.3. Programa educativo de salud

Según Allca (2018) propone que los programa de educación en salud son procedimientos de formación, que enfatizan la responsabilidad personal con el objetivo de adquirir los conocimientos, las actitudes y habilidades que ayuden a prevenir y promover la salud individual y colectiva, y, de esta manera, tener un estilo de vida saludable tanto como sea posible.

La OMS, (citada por Ireland, 2008), define la educación sanitaria como un proceso de investigación planificado y gestionado para mejorar la salud de las personas. En ese sentido, este es una agrupación de procedimientos metodológicos que permiten el estudio de métodos y técnicas encaminados a mejorar la salud de un grupo de personas dentro de un área determinada.

Según Swapan y Sanjay (2007) sostienen que los programas para la educación de la salud es un procedimiento de formación planificado con el cual médicos, docentes, autoridades locales y padres de familia intentan promover, sustentar o excluir un conjunto de costumbres que tienen un impacto significativo en la salud de la sociedad.

Al respecto, Vargas (2002) advierte que los colegios son lugares apropiados para formar hábitos adecuados para mantener la salud y el bienestar, pues es el lugar donde asisten los estudiantes la mayor parte del día y donde los profesores los capacitan en su crecimiento personal y en el entorno donde se desarrollan.

Asimismo, Argudo y Ayuso (s/f) recalcan que la Escuela es el pilar esencial para el desarrollo de planes que contribuyan a la prevención y fomentación de la salud personal y de la sociedad, posibilitando así la formación en el ámbito del sector salud y contribuyendo también a la mejora las condiciones sociales de su comunidad.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA) en la Dirección General de Promoción de la Salud, (2012), señala que el programa educativo de salud es el procedimiento destinado a desarrollar habilidades individuales y crear métodos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a los individuos y a la sociedad controlar y mejorar salud.

Afirma Allca (2018) que la educación para la salud es un proceso social, político e integral que incluye no solo las actividades destinadas a fortalecer las capacidades de las personas, sino también a modificar las condiciones económicas, sociales y, ambientales, con la finalidad de disminuir su impacto en la salud individual y pública.

La OMS (2009) considera la educación sanitaria como un proceso que aumenta la capacidad de las personas para controlar los determinantes de la salud. Esta es la razón por la que invertir en atención de la salud pública produce dividendos en tres áreas importantes: mayor prosperidad, una población sana contribuye a una economía dinámica; reducir el gastos en salud y problemas sociales; estabilidad social y felicidad.

De acuerdo a MINSA (2012), los programas de educación para la salud se basan en un modelo ecológico y ambiental, basado en el principio de causalidad múltiple de los determinantes de la salud, la enfermedad y las interacciones entre estos factores.

De manera similar, la promoción de intervenciones basadas en modelos ecológicos apunta simultáneamente a influir en las condiciones de vida más amplias, relacionados con sus hábitos de vida individuales, la subsistencia y el medio ambiente, y el desarrollo comunitario de la sociedad.

Según Ángeles, Guilkev y Mroz (2005) enfatizan que el programa educativo de salud es aquel programa que, desde esta perspectiva técnica, es dinámico e integral, ya que se adapta a cada realidad concreta de determinados grupos sociales en lugares específicos mediante el análisis general respecto a la problemática sanitaria de cada entorno.

Por otro lado, es de gran importancia la participación e intervención de los grupos multidisciplinarios en la formulación, aplicación y desarrollo de contenidos, así como la colaboración y participación de médicos, sociólogos, psicólogos, antropólogos, organizaciones, centros médicos y sociales. Los programas deben interactuar con otras iniciativas desarrolladas en la comunidad con objetivos similares.

Desde otra perspectiva, Lafourcade (1974) propone los siguientes principios de la planificación de programas educativos de salud:

- Principio de coherencia, mediante el cual se delinea que toda actividad propuesta sigue un método de relaciones, asimismo, la base fundamental central debe constituir el acuerdo
- Principios funcionales, esto garantiza que el plan esté de acuerdo con los intereses y requisitos del grupo objetivo
- El equilibrio, debe usarse en situaciones donde se requiera, esto es, realizar una distinción de las discrepancias de los actores del proyecto
- Flexibilidad, la cual posibilita la introducción de adaptaciones que, de manera rigurosa, no afecte en nada la eficacia del plan
- Conformidad de los objetivos, con la se alcancen los objetivos institucionales y se realice las acciones que demuestren la viabilidad o la impertinencia del programa en determinados contextos
- Principio económico, con el cual se fomenta la utilización eficiente del talento humano, recursos materiales y la distribución efectiva del tiempo.

3.4. Beneficios de un programa educativo

Según Martínez y Túllume (2017) indican que los beneficios de un programa educativo se destacan en cuanto sean aprendidas mediante conductas promotoras de salud, de bienestar social, de equilibrio ambiental y de relaciones entre personas o grupos de la sociedad. Es por ello que es considerada como las unidades que sustentan las conductas promotoras de los programas educativos.

Cuando las personas perciben que los beneficios de un comportamiento que promueve la salud son mayores, pueden sentirse más inclinadas a adoptar o mantener ese comportamiento. Este elemento puede vincularse a las percepciones y expectativas de los estudiantes sobre el Programa Educativo, lo que puede conducir a una participación continua a las sesiones educativas, enriquecer las prácticas de salud bucodental.

El aprendizaje proviene del comportamiento positivo de los estudiantes; es decir, el que absorbe lo que él mismo practica cuando quiere.

Al preparar el camino educativo, los educadores, deben comprender claramente las características, intereses y necesidades del grupo que maneja; de manera que el sujeto que aprende se despierta a la necesidad de nuevas formas de acción que puedan resolver problemas específicos.

Señala Basantes (2018), las oportunidades de aprendizaje deben prepararse considerando:

- Participación activa de estudiantes o grupos de acogida.
- Clasificación de las dificultades según las capacidades de quien aprende las políticas educativas.
- El clima emocional y el respeto por necesidades emocionales básicas de todos los seres humanos.

- Beneficio del trabajo y discusión en grupos.

Según Gil, Rodríguez y Rivero (2012) sugieren que las actividades de enseñanza-aprendizaje, y, por supuesto, los educadores en ejercicio, deben considerar criterios de viabilidad y rentabilidad del programa. Esto significa que los mejores resultados se logran a menor costo.

Los recursos a considerar incluyen:

- Potencial humano: básicamente alguien que revela un tema.
- Instalaciones y equipamiento: las aulas están equipadas con pizarras, proyectores multimedia, diapositivas, retroproyectores, entre otros.
- Recursos educativos: los recursos son seleccionados y organizados por los profesores y luego proporcionados para el estudio independiente de los estudiantes; se consideran libros de texto, revistas, diapositivas, montajes audiovisuales, películas, vídeos, módulos; entre otros.
- Solidaridad: un valor que permite a los profesores centrarse en las actividades de salud de la población, y limitar las desigualdades en las respuestas.
- Equidad: el valor que merece cada persona en términos de su funcionamiento para alcanzar una salud de calidad y hacerla accesible a todos.
- Comunidad: una sociedad es la principal protagonista, son responsables de realizar actividades que contribuyan al beneficio de la humanidad, y por lo tanto, de su salud y tienen control total sobre los recursos utilizados.
- Interdisciplinariedad: el principio de que los profesionales tienen la responsabilidad de construir redes y alianzas que ayuden a abordar y resolver conflictos relacionados con la enseñanza, la planificación de grupos y la evaluación participativa adecuada.

3.5. Evaluaciones de un programa educativo

Indican Morgado et al., (2020) la necesidad de evaluar los programas de educación psicosocial. En muchos países de América Latina, los autores de estudios comparativos han utilizado las herramientas similares a las que se ofrecen a la Educación para la Salud para lograr cambios positivos en los conocimientos y prácticas relacionados con la salud mental, los conflictos sociales y la participación de los estudiantes.

Según Aguirre, Porras y Córdova (2015) señalan que los programas de educación aplicada se centran en la acción a través de las técnicas afectivas participativas basadas en el componente afectivo de las actitudes.

Incluso si sus prácticas y conocimientos no son completamente correctos, los niños que tienen actitudes favorables hacia algunos aspectos poco estudiados de la salud mental y las relaciones interpersonales están mejor que otros. Se propone que se sometan a un proceso educativo sin complicaciones. Las actitudes de los niños hacia la salud mental y el uso del tiempo libre, es decir, la tendencia de los niños tiende a cambiar en una dirección favorable a medida que mejoran sus conocimientos.

Según Paneque et al., (2015) investigaron más a fondo el uso de la actividad de ocio y encontraron cambios positivos en las actitudes. El estudio de las actividades educativas debería centrarse más en actividades relacionadas con la frecuencia de uso del tiempo libre.

Sostiene Soto, Sixto y Gontán (2014) que contribuyen los factores de riesgo conductuales, es decir, factores de riesgo asociados a un entorno desfavorable y evidente en el estilos de vida, contribuyen de manera importante a conservar los hábitos estudiantiles aprendidos en el hogar, es por ello que, desde la infancia, se puede aprender a socializar programas educativos sin que se obtenga discusión alguna respecto de los conflictos de intereses que amenacen el buen funcionamiento del proyecto ni de la comunidad que se analiza.

Según Aguirre, Porras y Ríos (2015) enfatizan que están interesados en comprender el motivo de las pérdidas de la práctica de actividades del tiempo libre, desde temprana edad y auto conservarse en la adultez. En conclusión, el desarrollo de la eficiencia en las habilidades del estudiante involucra que las condiciones sociales de su entorno sean las más favorables a fin de evidenciar los resultados del programa a las autoridades competentes del Ministerio de Educación (MINEDU) y del MINSA.

CAPÍTULO IV

EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO “YO LO HICE A MI MANERA” SOBRE LAS PRÁCTICAS DE USO RECREATIVO EN JÓVENES

Hoy en día, cada vez más adolescentes no aprovechan su tiempo libre, por lo que genera sentimientos de aburrimiento e insatisfacción asociados con el consumo de drogas y la actividad delictiva. Hoy se sabe que el comportamiento antisocial y el bajo rendimiento académico entre los adolescentes se vinculan con actividades que se realizan en el tiempo libre, sin control ni reglas establecidas; como ver televisión e ir al parque de diversiones, entre otras.

La relevancia de este estudio es que las enfermeras atienden a los adolescentes de una manera integral, teniendo en cuenta todos los factores que influyen directamente no solo los aspectos biológicos, sino también

en los aspectos de modo de vida, psicosociales y sexualidad. El modelo de promoción de salud también está muy relacionado con la teoría de Nola Pender, ya que se basa en educar a las personas sobre cómo cuidarse y promover un estilo de vida saludable, de esta manera se pueden evitar diversas enfermedades humanas y se reducen los gastos en salud lo que conlleva a una mejor conducta sanitaria.

En este sentido, se desarrolló una investigación para estudiar la afectación del uso del tiempo libre en función al Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” en jóvenes de una institución educativa del Perú.

Variables

Programa de formación:

Es un proceso metódico y consistente, realizado de manera simultánea o secuencial utilizando los recursos necesarios, encaminado a alcanzar metas definidas relacionadas con un programa de salud específico y una población específica en un conjunto integrado de actividades y servicios (Universidad Internacional de Valencia, 2017).

Uso del tiempo libre

El tiempo libre se refiere a un periodo en la vida de un joven en el que se siente libre de decisiones situacionales, especialmente en forma de trabajo remunerado, y por lo tanto es libre de hacer un uso significativo de ese tiempo, de tal manera que resulte posible llevar una vida verdaderamente humana, un tiempo libre que es todo lo contrario del trabajo y donde las personas pueden vivir una vida digna (Bautista et al., 2016).

Definición de procesos variables

Programa educativo

Estos programas están ubicados en regiones clave donde la educación en

salud está creciendo. Pueden diseñarse para toda la población o para grupos específicos, como niños, mujeres, adolescentes y adultos mayores que forman parte de esta variable sus intervenciones son: trabajar, estudiar y como Dios me guía, aprovecho el tiempo para aprender, desarrollar habilidades deportivas y divertirme, aprender a aprovechar el tiempo en sociedad, y mejorar la comunicación con sus padres (Consejería de la Salud de la Rioja, s.f.).

Tiempo libre

El uso del tiempo se entiende como una categoría que representa el tiempo de cada individuo, de cada grupo y de la sociedad. Su organización y estructura están prescritas específicamente para cada individuo y grupos y están específicamente comprobadas. Las variables indicadoras son actividades grupales, socioculturales, ocio y entretenimiento. Las evaluaciones del uso del tiempo libre pueden ser adecuadas o incompletas (Calderón, 2016).

Para mayores detalles véanse las tablas 1 y 2.

Tabla 1

Operacionalización de la variable Programa educativo

Variable	Dimensiones	Indicador	Sesiones
Programa educativo "Emprendí el éxito a mi favor"	Cultura social	Evaluación inicial de conocimiento del uso del tiempo libre	1
		Trabajando, estudiando y Dios guía mi camino	2
		Aprovecho el tiempo para aprender	3
	Ocio y recreación	Recreando las habilidades para el deporte	4
		Promoviendo la recreación y el juego	5
	Actividades de grupo	Aprendo a utilizar el tiempo en la sociedad	
		Mejorado la comunicación con mis padres	6
		Evaluación del cuestionario post-test del curso.	7
			8

Tabla 2
Operacionalización de la variable Uso del tiempo libre

Variable	Dimensiones	Indicador	Ítems	Puntaje	Categoría
Uso del tiempo libre	Cultura social	Trabajo	1, 2		0 – 20 adecuada 21-45 inadecuada
		Actividades del tiempo libre	3, 4, 5, 6, 7	45	
		Creencias religiosas	8, 9,		
	Ocio y recreación	Recreación	10, 11, 12,13,14,		0 – 35 adecuada 36 – 70 Inadecuada
		Actividad física	15, 16, 17, 18, 19, 20	70	
		Actividades lúdicas	21, 22, 23,		
		Sociales	24, 25, 26, 27		0 -18 adecuada 19 – 35 inadecuada
	Actividades de grupo	Familiares	28, 29 30	35	
				150	0 – 75 adecuada 76 – 150 inadecuada

Aspectos metodológicos

Se desarrolló una investigación explicativa, de diseño cuasi experimental porque tenía todos los elementos de un experimento, excepto que los sujetos no fueron asignados aleatoriamente a grupos. Los datos se recolectaron en diferentes puntos durante el proceso de investigación y, por lo tanto, son longitudinales. Se utilizó un diseño de campo, ya que los datos se recolectaron directamente del contexto en el que se desarrolla el estudio.

La unidad de estudio estuvo conformada por jóvenes es la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018, considerando los siguientes criterios:

Criterios de inclusión

- Alumnos de 5to año de secundaria.
- Alumnos de sexo masculino y femenino.
- Alumnos con edades entre los 14 y 18 años.
- Alumnos con asistencia regular.

Criterios de exclusión

- Alumnos con discapacidad cognitiva.
- Alumnos que no participan en programa educativo.
- Alumnos que no respondan las preguntas

La población estuvo constituida por 75 estudiantes de 5to año de secundaria de la institución en cuestión, mientras que la muestra estuvo conformada por 20 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión.

Para la recolección de datos se empleó la encuesta como técnica y el cuestionario como instrumentos, el cual constó de 30 ítems que describen aspectos del ocio, socioculturales, entretenimiento, recreación y actividades grupales. El instrumento fue validado bajo el criterio de juicio de expertos. En cuanto a la confiabilidad, el coeficiente de Kuder-Richardson fue de 0.78.

Resultados

Programa educativo “Yo lo hice a mi manera”

En los últimos años la tecnología se ha vuelto cada vez más popular entre los adolescentes, debido a su uso diario en videojuegos y redes sociales, así como a la participación en deportes, entretenimientos y actividades culturales. De nuevo es por eso que se están desarrollando programas de tiempo libre para los adolescentes, convirtiéndose en un apoyo básico que puede impactar en diferentes áreas de sus vidas.

Por ello, la implementación de esta propuesta de actividades se elabora con el objetivo de permitir utilizar el tiempo libre de manera racional, aumentando su sentido de valores y desempeñando un papel de apoyo a las habilidades de la vida cotidiana diaria de cada estudiante en el ámbito educativo. Los adolescentes expresan deseo de practicar actividades físicas, recreativas y culturales de manera organizada y planificada

Objetivos

- Fomentar la participación activa de los jóvenes desarrollando sus propias actividades y sensibilizando en el uso adecuado de su tiempo libre.
- Promover la realización de actividades adecuadas en el tiempo libre, según los intereses y preferencias de los jóvenes.

- Fomentar la creatividad, la imaginación y la cultura a través del deporte, el entretenimiento y las artes.

Actividades a desarrollar

En la tabla 3 se muestran las dimensiones y las actividades previstas a ser desarrolladas en el transcurso del curso con el cual se pretende darle a los participantes elementos para que se empoderen acerca de cómo usar exitosamente su tiempo libre.

Tabla 3

Actividades a desarrollar en el desarrollo del programa

Indicador	Actividad
Cultura social	Trabajando, estudiando y Dios guía mi camino
	Aprovecho el tiempo para aprender
Ocio y recreación	Recreando las habilidades para el deporte
	Promoviendo la recreación y el juego
Actividades de grupo	Aprendo a utilizar el tiempo en la sociedad

Por otra parte, en la tabla 4 se muestra el proyecto de investigación en la aplicación del programa educativo “utilización del tiempo libre”. Allí puede verse que el programa contempla ocho sesiones y se especifica la actividad a desarrollar, fecha, hora, responsable, Materiales y equipos, técnica, lugar y tiempo de duración estimado de la sesión.

Tabla 4
Actividades a desarrollar en el desarrollo del programa

Sesión	Actividad	Hora	Responsable	Material y equipo	Técnica	Lugar	Tiempo
1	Evaluación del cuestionario pre-test del curso. Inauguración del curso	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Exámenes impresos Compartir	Evaluación de la encuesta Presentación	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min.
2	Trabajando, estudio y Dios guía mi camino.	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Utilización de vestimentas. Letra de la canción	Socio drama Realizar canción	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min
3	Aprovecho mi tiempo para aprender	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Hojas boom Lapiceros Plumones Lo necesario para la manualidad.	Dinámicas Demostración de video Realización de manualidades de repostería	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min

Cultura Social

4	Recreando mis habilidades en el deporte	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Utilización de cañón multimedia, premios, balones, etc.	Demostración de un video de la importancia del deporte Realizar ejercicios físicos cortos.	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min.
	Promoviendo la recreación y el juego	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Utilización de balones, premios globos trompos	Realización de juegos lúdicos.	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min
5							
Ocio y recreación							

Actividades de grupo							
6	Aprendo a utilizar el tiempo en la sociedad	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Presentación de diapositivas. Mostrar videos, dinámicas.	Realizar una sesión educativa. Trabajo de grupos.	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min
7	Mejorando la comunicación con mis padres	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Presentación de diapositivas, videos	Realización de sesión educativa	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 min
8	Evaluación del cuestionario post-test del curso.	8am -1pm	Investigadora: Daniela Manuel	Exámenes impresos Despedida	Evaluación de la encuesta Clausura del curso	Institución Educativa Particular “Beethoven”	60 minutos

Sesión 1

Título: Evaluación inicial de conocimientos sobre cómo utilizar el tiempo libre

- Ubicación: Colegio Privado “Beethoven”
- Fecha: 05 de Octubre del 2018
- Tiempo: 90 minutos
- Responsable: Investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos:

- Conocer lo que sabe sobre cómo emplear tu tiempo libre
- Informar sobre el tema que estarás aprendiendo

Técnica:

- Evaluación del cuestionario
- Ceremonia de Apertura

Material y equipos:

- Encuestas
- Pruebas impresos

Desarrollo:

- Presentación y uso de herramienta

Buenos días Alumnos de la I.E: Bethoven. Mi nombre es Daniela Marimar Manuel Sivincha y soy estudiante de Enfermera de la Universidad Privada Autónoma del Sur.

Queridos alumnos, a partir del día de hoy daremos una lección en la que desarrollaremos diversas actividades para que puedas aprender y desarrollar tus habilidades y capacidades individuales. Durante el tiempo que compartiré con ustedes, utilizaremos nuestro tiempo libre en esta sección titulada “YO LO HICE A MI MANERA” para trabajar dinámicamente, compartir y divertirnos. Antes me gustaría hacer un pequeño repaso para ver cómo vamos. Empecemos.

- Ceremonia de Inauguración

A través de la dinámica rompan el hielo todos podemos conocernos unos a otros. Realizaremos un compartir.

Sesión 2

Título: Trabajo, estudio y Dios me guía.

- Ubicación: Colegio Privado “Beethoven”
- Fecha: 10 de octubre de 2019
- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos:

- Enseñar y reforzar la importancia de la oración es la vida de todos.
- Mejorar la responsabilidad y enseñarles que siempre hay un tiempo para todo para recordar a Dios y trabajar y estudiar.

Metodología

- Presentación y participación

Material y equipos

- Dramas sociales
- Videos
- Canción

Procedimiento

- Motivación

Edad: Todas las edades.

Desarrollo: Interior.

Personas: Los grupos desde 10 hasta 30 personas.

Objetivo: Reconocer las cualidades en ti mismo y en los demás.

Tiempo aproximado: De 10 a 30 minutos.

Los participantes recibirán hojas de papel, pinzas de la ropa y crayones o pinturas (tantos como participantes).

Los participantes dibujan en trozos de papel colocados sobre sus espaldas para ayudarles a descubrir lo valioso que son para quienes lo rodean. Porque, cuando se expresa el lenguaje del amor, nos sentimos humildes, nuestras relaciones se fortalecen y nuestro autoconcepto mejora.

Desarrollo social y cultural

La cultura, puede entenderse como un conjunto de ideas básicas compartidas por las personas que conforman una sociedad, sobre cómo funciona el mundo. Abarca la totalidad de todas las características de comportamiento y creencia de una sociedad en particular e incluye los aspectos simbólicos y expresivos de las relaciones sociales

- Dramas sociales.

Drama: Enemigos de la oración.

Personajes:

1. Orador
2. Sospecha
3. Siesta
4. Ansia
5. Pasado
6. Aburrimiento
7. Miedo
8. Ángel

Apariencia de Voces: Dios y el diablo

Nota: cuando el hablante comience a clamar cada espíritu se calla, se tapa los oídos y sale corriendo.

Orador: Señor, vengo nuevamente a tu hermosa presencia, buscando tu rostro, porque me han enseñado que debo presentarme en oración y ponerme ante ti para que me fortalezcas y me llenes de tu Santo Espíritu, para toda lucha, prueba que venga sobre mí hoy me libres, me presento ante tu divina presencia mi Rey....

Satanás: ¡De ninguna manera!! ¡Él ora nuevamente, ¡ahora está lleno de oración y fortaleciéndose, ¡no puedo permitir esto, ¡espíritu de sospecha, ataca!

Sospecha: ¿sigues orando?, ¿por qué estás orando? ¿Con qué frecuencia oras por lo mismo? ¿8 años?, primero, ¿existe Dios? ¿Existe realmente? Si existiera ¿Crees que te escucharía? Dime...

Orador: Señor, tu palabra es viva eficaz y creo en ti, ayúdame en esta batalla, porque sé que existes, que eres real, porque así te revelas en vida de los que creemos cierra mis oídos para no dudar de tu presencia, llévate mi incredulidad, porque creo fervientemente en tus promesas y confió en ti Señor, (Huye la sospecha)

Satanás: ¡imposible!, espíritu de sospecha me has fallado, ¡no sirves de nada, ¡oh, pero ahora enviaré al espíritu de siesta, ¡ataca espíritu de siesta!!

Sueño: zzzzzz, duerme, zzzz duerme, si estás muy cansado, acuéstate, y no te despiertes. ¿Quieres una almohada? oye, ¿ya estás durmiendo? Arru ruuuuu, arru ruuuuu...

Orador: No, me gustaría seguir orando, la palabra de Dios dice que oremos siempre, busquemos el rostro de Dios y fortalezcamos nuestras rodillas para no cansarnos, porque Dios ha dicho en ti podemos encontrar descanso en mateo 11:28, 29 “venid a mí todos

los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y hallaréis descanso para vuestras almas”

(huye la siesta)

Satanás: ¡es imposible!! ¡espíritu de durmiente, no sirves!! ¡ahora mandaré al espíritu de afán!! ¡¡ataca espíritu de afán!!

Ansia: ¿que haces ahí arrodillado? Empecemos algo no pierdas más tiempo, ¡tú jefe te despedirá!, ¡sigues sin hacer nada!, ¡el carro sigue averiado, ¡mira tu hogar, todo está descompuesto, ¡¡ya párate!!

Orador: Padre mío tu palabra enseña buscar primeramente el reino de Dios y su justicia y todo lo demás será añadido, ayúdame a no preocuparme por el mañana, porque tú conoces mis necesidades, aun antes de pedir las... porque cuando alimentas las aves cuanto no más a tus hijos a quien amas...

(Huye el ansia)

Satanás: ¡eso es imposible! ¡tú también me has decepcionado, sal de aquí, ¡ahora tengo que enviar al espíritu del pasado, ¡atacaaa espíritu del pasadooo, destrúyelooo!

Pasado: jajaja nadie puede hacerme eso, ¿crees que tu Dios te escuchara después de todo lo que haces? ¿crees que te perdonará? Recuerda como solías estar borracho y bajando de fiesta en fiestas, ¿ya lo has olvidado? Cada vez que pases por una discoteca, si quieres ir a bailar bien, recuerda que te divertiste robando a tu querida madre, jajaja ¿y crees que te perdonará? Jajaja, ¡despierta ya!, ¡deja de ser hipócrita, ¡y vuelve a hacer lo que amas, ¡por que parece que no has cambiado en nada, ¡sigues siendo un derrotado como siempre jajajaja, ¡él nunca te perdonará!!

Orador: ¡basta!!! ¡ya paraa!!! ¡Basta que la sangre de cristo me haya

perdonado!, según sus palabras no hay condenación para los que están en Cristo Jesus, ¡Mi señor arrojó los pecados a lo profundo del mar, y nos dijo que las cosas vieja ya pasaron y todo será nuevo!!! ¡no tienes ningún papel en mi vida satanás!

(Huye el pasado)

Satanás: ¡nooooo, cómo puede ser! El espíritu del pasado también está vencido, ¿a ver quien mando ahora? espíritu de aburrimiento ¡¡ataaaaaacaaaaalaaaaaaaaa!!

Aburrimiento: Despierta , ve al cine, lo que estás haciendo es aburrido , te duelen las rodillas, tienes artritis reumatoide, vamos, despierta, llevas demasiado tiempo orando y no pasa nada, lo mejor es rendirse, es una completa pérdida de tiempo y no consigues nada de lo que has pedido, es mejor que ya no insistas, date por vencido...

Orador: Señor, siempre seré fiel en la oración, porque has dicho que los que esperan en el Señor recibirán fuerzas renovadas; extenderán sus alas como las águilas; correrán, sin cansarse; ellos caminarán y no serán débiles, ¡pero yo permaneceré y me perseverare hasta el fin!

(Huye el aburrimiento)

Satanás: no, no es posible espíritu de aburrimiento tampoco pudo, ¡pero enviaré al espíritu de miedo!! ¡atacaaa yaaaaa!

Miedo: ¿puedes sentirme? Soy yo, uff, ¿tienes miedo? ¿Quién es el más fuerte? Deja la oración, y piensa en aquellos que intentan levantarse y en cómo cayeron, ¡las cosas están empeorando para ellos!, perdieron su trabajo, amigos y familiares ¿Qué dirán de ti? ¡te rechazarán aún más!!!

Orador: No Señor, escrito está: Pero no les he dado espíritu de temor, ni de miedo, sino espíritu de poder y de dominio propio, quita de mí este temor, y dame fuerzas, has prometido en tu palabra que pase por las aguas, y tú estarás conmigo; y si por los ríos, no me hundiré, cuando pase por las llamas, no me tocan, Maestro por favor protégeme, Maestro te lo imploro oye mi causa! (estaba llorando y muy miserable)

(Comienza la canción de Lily Goodman Cúbreme)

Un ángel salió y caminó alrededor del orador, abrazándolo y envolviéndolo lentamente.

Dios: No temas, porque yo, El Señor estaré contigo como gigante poderoso, y tus perseguidores tropezarán y no podrán sostenerse en pie, y serán muy avergonzados, escucharé tus oraciones, ¡y nunca me olvidare! (el orador todavía está adorando)

- Evaluación

¿Según el drama social cuál debe ser nuestra actitud?

¿Elige una frase para decirlo con convicción?

- Despedida

Bueno jóvenes espero que la hayan pasado bien y que no nos debemos de olvidar a la persona que sacrificó su vida por nosotros, Nuestro Señor Jesucristo, debemos tener tiempo para él, y que vamos a poner en práctica lo que aprendimos hoy,

Nos vemos en la siguiente sesión.

Sesión 3

Título: Estoy aprovechando eficazmente mi tiempo para estudiar

- Lugar: Colegio Privado “Beethoven”
- Fecha: 10 de octubre del año 2019
- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos:

- Desarrollar tareas recreativas en muchas clases para mejorar las habilidades de los estudiantes.
- Enseñarles tareas que pueden hacer en su tiempo libre en casa en la escuela o manejar tecnología.

Técnica

Material y equipos:

- Utilizar estándares multimedia
- Cartulinas
- Hojas de flecha
- Lápiz
- Marcador
- Lo necesario para el trabajo.

Procedimiento

Motivación

Canción Divisoria:

Colocar el papel doblado y colocar al alumno en el centro de la sala. Cada hoja de papel tiene escrito el nombre de una canción, y para formar un grupo, cada participante debe cantar la canción en voz alta hasta que los demás alumnos canten la misma canción. ¿Cuántas canciones tengo y cuantos grupos pequeños quiero formar?

Desarrollar actividades de tiempo libre

Performance del video: “Actividades de entretenimiento”:

Se entiende por tiempo libre el tiempo que las personas dedican a actividades que no correspondan al trabajo formal ni a las tareas del hogar. Para algunas personas el tiempo libre muchas veces consiste en realizar determinadas actividades distintas al trabajo, pero entre otras similares como ir al médico, ir al supermercado, entre otras. Puede ser una especie de obligación, porque no lo hacen para divertirse y lo hacen en el tiempo libre porque no disponen del tiempo para hacerlas durante aquellas jornadas en las que domina el trabajo.

Que puedes realizar en tu tiempo libre

- Practicar deporte
- Aprende a cocinar
- Leer
- Visitar a tus amigos y familiares

- Aprender algún idioma

Bueno, ahora como ya sabemos lo que tenemos que hacer, hoy haremos la actividad más bonita que nos puede generar ingresos y ayudarnos, preparar un postre muy rico y delicioso.

Evaluación

Bocado de frambuesa y chocolate

- Ingredientes
 - 1 taza de frambuesas
 - 1/2 taza de chispas de chocolate
- Preparación
 - Cómo hacer Bocado de chocolate y frambuesa. Coloca el chocolate detrás de las frambuesas. Repite este paso con tantas frambuesas como quieras. No puedes limitarte con una taza.

Despedida

Espero que lo disfruten. Vean cómo pueden aprovechar su tiempo libre y utilizarlo para iniciar su propio negocio y obtener ingresos..

Nos vemos la siguiente semana.

Sesión 4

- Título: Reconstruye tu capacidad atlética
- Lugar: Colegio Privado “Beethoven”
- Fecha: 15 de octubre del año 2019
- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos:

- Promover entre los jóvenes la importancia del deporte y la recreación para aprovechar su tiempo libre.
- Incentivar a los jóvenes a practicar deporte.

Material y equipos:

- Se utilizaron balones
- Entrega de premiaciones

Procedimiento

- Juego: Atrapa la pelota
- Materiales: Una cuerda por patrulla. (Equipo o grupo).
- Divida a los jugadores en grupos. Cada equipo o grupo se alinea detrás del otro equipo.
- Todos mantienen sujeta la cintura del estudiante de delante. La última

persona tiene un rabo en los pantalones. Cuando digas ‘VAMOS’ debes moverte por la sala para que la mayor cantidad posible de personas del grupo restante se alineen. Los grupos que rompan la cadena serán eliminados. El equipo que recoja más cuerdas será el equipo ganador.

- Video demostrativo. El ejercicio físico es relevante

La actividad física

El término deporte es una actividad física que tiene un carácter competitivo por naturaleza y ayuda a mejorar la condición física del individuo que lo practica, Así como tiene un conjunto de características diferentes al juego. Por otro lado, la Real Academia Española (RAE) define el término como una actividad física que se realiza en el marco de competiciones cuya práctica requiere de entrenamiento y estándares.

Una dieta equilibrada y ejercicio son sin duda las claves para una buena salud. Practicar deportes puede convertirse, no en un deber, sino un pasatiempo en la vida. Hay infinidad de juegos que son beneficioso, pero debes elegir uno de ellos teniendo en cuenta los 10 juegos más saludables, según el listado del portal Vivir Salud, y optar por alguno de ellos.

Natación

Este es un deporte recomendado por la mayoría de expertos ya que resulta muy beneficioso en muchos aspectos. Además de fortalecer los huesos y desarrollar masa muscular, también provoca importantes cambios positivos a nivel cardiovascular y respiratorio. Es muy recomendado para personas con asma ya que tiene el efecto de aumentar la capacidad respiratoria.

Fútbol

Este deporte mundialmente popular no solo es divertido, sino que también desarrolla el espíritu de equipo y mejora la concentración y las habilidades aeróbicas. Como la mayoría de los deportes, mejora la salud cardiovascular, aumenta el tono y aumenta la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. El fútbol también es muy recomendable para perder peso, ya que puedes quemar 430 calorías corriendo 30 minutos.

Ciclismo

Esta práctica fortalece y aumenta la resistencia muscular permitiendo quemar 430 calorías por cada 30 minutos de ejercicio.

Corre caminata

La corre-caminata es uno de los mejores deportes para el sistema respiratorio y cardiovascular y también es beneficioso para el psoas y los músculos lumbares. Perfecto para tonificar piernas y glúteos.

Voleibol

Cuando lo practican correctamente, ganarás fuerza, tono y resistencia que tonificarán tus brazos, piernas y glúteos como ningún otro.

Boxeo

Aunque el entrenamiento del boxeador resulta muy agotador, es uno de los ejercicios más completos y beneficiosos tanto para la salud cardiovascular como respiratoria, el tono muscular y la resistencia.

Organizaremos una competencia de actividad física.

Cosas que hacer: Gincana

- Carrera de animales: Creamos dos equipos. En cada equipo, tiene un elefante, un perro, un burro... debe seguir las siguientes instrucciones:
 - Burro: gatea a cuatro patas, grita.
 - Pato: agachado, patas verticales cruzadas, haciendo “cua, cua”.
 - Perro cojo: tiene dos brazos y una pierna y ladra.
 - Oso: mueve tus piernas y brazos hacia el mismo lado e imita el sonido del oso.
 - Cangrejo: Se desplaza acercándose al suelo, colocando manos y pies en el suelo y caminando hacia atrás.
 - Rana: agáchate, salta y coloca tus manos entre tus piernas.
 - Elefante: las cuatro patas deben estar muy rígidas e imitar el sonido del elefante.
 - Gorila: camina con las manos en las rodillas, hace muecas, gritos y gestos.
- Mosqueteros Locos:
 - Materiales: Globos alargados (espadas) – globos redondos – hilo pabilo – alfiler – máscaras.
 - Instrucciones: Cada alumno ata un globo a su cintura y sostiene un globo largo y un alfiler en su mano que servirá como espada para reventar el globo. El objetivo del juego es hacer estallar

los globos de todos, excepto el de tus compañeros de equipo. Cuando se acabe el tiempo, el grupo con más globos intactos será el ganador.

- Carrera de sapo
 - Materiales: 2 balones
 - Instrucciones: Nos dividimos en dos equipos y nos alineamos en dos filas; la primera persona de cada fila tiene una pelota en la mano. Al comienzo del juego, los alumnos deberán pasar cada pelota por encima de sus cabezas, hasta llegar al último de la fila. Deben colocar la pelota entre sus rodillas y saltar hacia adelante, sin tocarla, hasta llegar al final de la fila. Si la pelota cae, puede recogerla con las manos y reiniciar la carrera de saltos. Gana el equipo que llegue primero a la línea de meta.

Despedida

Queridos, jóvenes estudiantes, espero que hayan aprendido algo nuevo durante la lección, lo hayan aplicado y se hayan divertido, nos vemos en la próxima sesión espero que sigan trabajando con mucho ánimo el mismo que han demostrado en cada actividad que realizamos. Agradecida.

Sesión 5

Título: Promoción del entretenimiento y el juego.

- Lugar: Colegio privado “Beethoven”
- Fecha: 15 de octubre del 2019
- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos:

- Aumentar la participación de los jóvenes en actividades recreativas, y promover el desarrollo del carácter juvenil.
- Organizar y planificar las actividades recreativas teniendo en cuenta la opinión de los jóvenes.
- Difundir y promover actividades de entretenimiento entre los jóvenes en sus diversas modalidades.

Metodología

- El análisis del tema se realiza con la intervención de los estudiantes.
- Que se recuerden de los juegos que jugaban juntos cuando eran niños.

Material y equipos:

- Balones
- Cintas
- Sacos de tela
- Cuerdas

Procedimiento

- Nombre del juego: “Saltar la cuerda”
 - Objetivo: amistad, cooperación y responsabilidad
 - Materiales: la cuerda

- Organización: Jugamos en un equipos de 5 jóvenes, dos sostienen una cuerda y se mueven continuamente y tres jóvenes saltan la cuerda a la orden del líder que pronuncia el discurso de apertura.
- Desarrollo: El juego lo juegan dos adolescentes, una hembra y un varón de cada equipo, sujetando una cuerda y los demás jugadores saltando juntos al mismo tiempo por orden del organizador,(si no hay errores y son capaces de actuar). Una vez que lo logran, sus participantes se intercambian con los saltadores. Los equipos que no logren saltar todos sus miembros pierden y salen del juego.
- Reglas: Mantener la cuerda en movimiento y nunca llegar a la altura de la rodilla.
- Variantes: Se lo juega en diferentes variantes y puede jugar de forma individual (sujetando ambos extremos de la cuerda, con ambas manos, girando y saltando en una dirección o en diagonal, hacia adelante o hacia atrás) o colectivamente.
- Título de juego: Carrera de sacos
 - Objetivo: Promover la cooperación y la integración juvenil.
 - Materiales: Saco de lona
 - Organización: se realiza en grupos, con dos asistentes en cada saco, organizados en dos equipos uno al lado del otro con una línea de salida y una línea de meta.
 - Desarrollo: Para desarrollar las carrera, los adolescentes se introducen dentro de los sacos las sujetan al pecho o la agarran con las manos, deben saltar y moverse sin salirse de los sacos ni caer al suelo.

- Reglas: Los participantes deberán mantener ambas pies dentro del saco en todo momento mientras se acercan a la línea de meta. También deben colocarse al menos una mano en la bolsa, que debe ser mantenida alrededor de la cintura o más alto: no debe caer por debajo de las rodillas.
- Variantes: Una variación es que los competidores salten o eviten obstáculo dentro de la bolsa dejando paso a la siguiente persona del equipo para que complete la carrera. Gana el equipo cuyos miembros lleguen primero a la línea de meta.

Gestionar y evaluar resultados.

Evaluar la idoneidad de las actividades recreativas (juegos), métodos y medios utilizados; además de medir la satisfacción de los jóvenes, mientras participan en actividades de ocio, también medimos el cumplimiento de las reglas, los logros, la autonomía, la responsabilidad, la creatividad, la cooperación y la satisfacción (pasatiempos e intereses) de los jóvenes durante este periodo.

Despedida

Espero que hayan disfrutado. No hemos olvidado a quien dio la vida por nosotros, tengamos tiempo para él, así aplicaremos lo que aprendimos hoy.

Nos vemos en la siguiente sesión.

Sesión 6

Título: Aprender a utilizar el tiempo en la sociedad

- Colegio Privado “Beethoven”

- Fecha: 02 de noviembre del año 2019
- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel

Objetivos:

- Incrementar la conciencia de los jóvenes sobre las relaciones interpersonales.
- Mostrar solidaridad y apoyo a quienes más lo necesitan.

Material y equipos:

- Visualización de videos
- Dinámicas

Procedimiento

- La pelota, pregunta.

Formar varios equipos dependiendo del número de estudiantes en cada equipo. Se les proporcionará una pelota, pero se necesitará un reproductor de música. Cuando comience la música la pelota girará sobre cada miembro del grupo y no se detendrá hasta que se detenga la música.

El alumno con la pelota cuando no se escuche ningún sonido deberá decir su nombre y le hará una pregunta a cada integrante del grupo.

Tenga en cuenta que este ejercicio se repita tantas veces como sea necesario para involucrar a la mayor parte del grupo.

Sesión de formación: ¿Qué es el Trabajo en Equipo?

El Trabajo en Equipo implica que un grupo de personas trabajen juntas para completar un proyecto. El equipo es responsable del trabajo final, no cada miembro. Cada miembro del equipo es responsable de la tarea, y sólo, cuando todos pongan de su parte el proyecto avanzará. El trabajo en equipo es más que la simple suma de contribuciones individuales. Cada miembro se especializa en un área específica que impacta el proyecto. Por ejemplo, un grupo de empleados de unos grandes almacenes, cada uno es responsable de su propia área, no forman grupos de trabajo.

Trabajar en grupos basados en:

Complementariedad: cada miembro gestiona una parte específica del proyecto. Necesitas nutrirte de conocimientos para hacer tu trabajo.

Coordinación: un equipo de expertos liderado por un líder, debe actuar de manera organizada para hacer avanzar el proyecto.

Comunicación: el trabajo en equipo requiere una comunicación abierta entre todos los miembros, esto es necesario para poder coordinar varias acciones individuales.

Confianza: Todos confían en el buen trabajo de los demás compañeros. Esta confianza le llevó abrazar y priorizar el éxito colectivo sobre el talento individual. Cada integrante se esfuerza para sacar lo mejor de sí mismo sin intentar destacarse de sus pares porque creen que ellos serán de la misma manera. Sabe que solo así el equipo alcanzará sus objetivos.

Compromiso: cada miembro está comprometido a desarrollar todo su potencial y hacer lo mejor que pueda para tener éxito en su trabajo.

Los equipos funcionan como máquinas con muchos engranajes; todos tienen que funcionar a la perfección, y si uno de ellos falla, todo el equipo falla. En lugar de buscar destacar entre sus pares, cada miembro se esfuerza por sacar lo mejor de sí mismo porque cree que ellos también serán iguales; sabe que solo así el equipo lograra sus objetivos. El grupo es responsable de los resultados obtenidos, pero tiene la libertad de organizarse de la forma que considere más adecuada. Dentro de ciertos límites, el grupo toma sus propias decisiones sin buscar siempre el permiso de los superiores. Un equipo de fútbol puede ser un modelo de espíritu de equipo.

- El grupo

En un grupo de trabajo, los miembros del grupo reciben una formación similar y realizan el mismo tipo de trabajo (no se complementan entre sí). En un grupo de trabajo cada persona puede tener un rol específico, pero los grupos requieren coordinación y establecer estándares comunes de comportamiento (rapidez de reacción, eficiencia, precisión, dedicación, entre otros). Los grupos de trabajo tienen una estructura jerárquica. El liderazgo es compartido por todos.

- Responsabilidad individual y colectiva.
- Metas específicas para que el equipo alcance sus objetivos.
- Los productos elaborados son resultado del trabajo colectivo.
- Fomentar debates y reuniones abiertas para resolver problemas de forma proactiva.
- Esto se discutirá, decidirá y resolverá en conjunto. Equipo
- Tienes un líder fuerte y que siempre está concentrado en su tarea.
- Los objetivos del equipo son los mismos que los del resto de la

organización. *Las obras se crean individualmente.

- Realizan reuniones efectivas.

Es importante señalar que se necesita tiempo para que los grupos se fortalezcan y funcionen eficazmente.

Inicio: Prevalece el optimismo, los miembros se sienten entusiasmados con los proyecto asignados; aunque no se conocen muy bien, su relaciones es muy amistosa, y todos ponen de su parte para evitar conflictos.

Primeras dificultades: el trabajo se complica, lo que provoca la primera dificultad y crea tensión y fricción entre sus miembros; aparecen diferencias de carácter y personalidad.

Los equipos suelen pasar por varias etapas

Madurez: el equipo está cohesionado y tiene control de su trabajo, y los miembros han aprendido a cooperar (comprender las debilidades de los colegas y evitar herir sus sentimientos).

El grupo está entrando en una etapa muy productiva.

Acoplamiento: los miembros reconocen que tienen la obligación de entenderse para poder avanzar con el proyecto. Debido a esto, terminan intentando superar sus conflictos personales. Sin embargo, los miembros dijeron que a pesar de las dificultades, el proyecto seguía avanzando y que se podía restablecer cierto optimismo.

Agotamiento: La mayor parte del proyecto se completa, pero hay pequeños inconvenientes y los miembros del equipo comienzan a perder entusiasmo. El rendimiento puede volver a caer y la competencia puede volver a surgir. Es hora de cerrar el proyecto y disolver el equipo, dejando solo a los miembros necesarios para realizar el trabajo

Actividades a realizar:

- Explicar y contar

Objetivos:

- Mejorar las relaciones y el entendimiento entre los miembros del equipo.
 - Ayuda a generar confianza entre las partes interesadas.
 - Fomenta la creatividad del usuario.
 - Desarrollo: Dependiendo del número de usuarios dividir el grupo en pequeños grupos de cinco a diez personas. A cada grupo pequeño se le asignará una historia, que los demás compañeros desconocen. La historia debe interpretarse sin decir nada. Los compañeros deberán adivinar correctamente la historia. Dependiendo de los aciertos se selecciona un grupo ganador.
 - Materiales: No hay material específico, los miembros deberán utilizar de los materiales que dispongan.
- Historias entrelazadas

Objetivos:

- Fomentar la comunicación no verbal.
- Trabajo en grupos corporativos.
- Estimula la creatividad y la imaginación.

Materiales:

- Pegatinas.
- Hojas de colores.
- Lápiz.
- Cartulinas.
- Notas adhesivas de colores.
- Sonido.
- Pañuelos coloridos.

Desarrollo: La motivación consta de dos etapas:

- En la primera etapa, a cada compañero se le entrega una pegatina con su ocupación escrita. Deben ser unificados por la profesión únicamente a través del lenguaje no verbal. Una vez reunidos por grupos, cada grupo recibe un sobre con el nombre del cuento escrito.
- En la segunda etapa, cada grupo debe reconsiderar la historia que les fue contada desde una perspectiva diferente y presentarla a sus compañeros.

Sesión 7

Título: Mejorando la comunicación con mis padres

- Lugar: Colegio Privado “Beethoven”
- Fecha: 07 de noviembre del 2019

- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos:

- Comprender la importancia de salir en familia, ser respetuoso con el medio ambiente y aprovechar el espacio para el descanso y la integración familiar.
- Concientizar a los adolescentes sobre la importancia de paseos familiares.

Técnica

- Se transmitirá videos de comunicación familiar
- Introducir actividades que pueden hacerse en familia, como planificar deportes o excursiones al campo.

Material y equipos:

- Videos
- Estándares multimedia
- Diapositivas
- Evaluación

Procedimiento

Motivación

- Cuentos en estrofas.

Las historias se crean a partir de estrofas que cada participante añadió por turnos. Las cosas pueden complicarse aún más si todos tienen que memorizar y repetir la historia completa, añadiendo sus partes al final.

- Comunicarse con miembros de la familia.

La familia

La familia es el principal entorno de comunicación y aprendizaje. Debido a que estos procesos son dinámicamente interdependientes, las oportunidades educativas se facilitan a través de una comunicación adecuada, que facilita la comunicación entre los miembros de la familia y con los demás.

Este estudio proporciona una base teórica para explicar las deficiencias identificadas en el proceso comunicativo que tiene lugar en el seno de la familia y su impacto en el comportamiento familiar, con el objetivo de que esta colección sirva de referente para otros estudios y un estudio de caso de comunicación familiar en adolescentes con signos de agresión.

Investigaciones realizadas sobre comunicación familiar indican que existen factores que impiden el funcionamiento y desarrollo adecuado de los miembros, incluido el estilo de comunicación, la intención, la claridad y dirección del mensaje. Sin embargo, la investigación sobre este tema aún está incompleta.

La agresión causada por métodos de comunicación disfuncionales, como autoritarios y permisivos, pueden manifestarse con frecuencia en esta etapa. En este caso, las funciones de comunicación emocional, informativas y educativas no están equilibradas, la comunicación es unidireccional y no hay comunicación. La transmisión de mensaje debe ser clara.

El estilo de comunicación está estrechamente relacionado con los métodos de enseñanza utilizados. El tipo de comunicación determina la naturaleza de las relaciones interpersonales que se establecen entre los miembros de la familia, contribuye a la formación del entorno psicosocial y su manifestación en el individuo.

Evaluación

Los estudiantes responderán 5 preguntas, para confirmar lo que aprendieron en la sesión.

Sesión 8

Título: Evaluación del conjunto de preguntas posteriores a la prueba del curso.

- Lugar: Colegio Privado “Beethoven”
- Fecha: 09 de noviembre del 2019
- Tiempo: 60 minutos
- Responsable: La investigadora: Daniela Manuel Sivincha

Objetivos

- Evaluar estrategias y metas alcanzadas al final del proyecto con padres y representantes, jóvenes y docentes de la Institución.

Técnica

- Evaluación de la investigación

Material y equipos:

- Encuestas
- Pruebas impresas

Clausura del curso

- Se entregan premios a quienes más cooperaron.
- Otorgar un certificado de participación en el curso

Despedida

Queridos jóvenes estudiantes, espero que hayan aprendido lo que les han enseñado y hayan podido practicarlo, no pierdan el tiempo porque pueden hacer pasar grandes cosas como las que hicimos nosotros contigo.

Gracias por acompañarnos en esta importante labor, fue una buena lección, éxitos para todos.

Este estudio de investigación llevó a cabo la tabulación y análisis estadístico de los datos recopilados relacionados con Conocimiento y prácticas sobre el Uso del Tiempo Libre. En este sentido, a continuación introduciremos el análisis representativo y las pruebas de probabilidad antes y después de la aplicación del programa educativo “Utilizando el Tiempo Libre”.

Tabla 5

Características generales de los estudiantes de la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Datos personales		fi	%
Sexo	Masculino	13	65.0
	Femenino	7	35.0
TOTAL		20	100.0
Edad	13-15	16	80.0
	16-17	4	20.0
TOTAL		20	100.0
Grado	Cuarto secundaria	20	100.0
Ocupación	Trabaja	7	35.0
	No trabaja	13	65.0
TOTAL		20	100.0

En la tabla 5 y figura 2, se revela que la mayoría de los estudiantes de la I.E: Beethoven son varones, representando el 65 % de la población estudiantil. En cuanto a la edad se observa que el 80% de los alumnos se encuentra entre los 13 y 15 años. Además un dato significativo es que un 65% de los estudiantes no tiene un empleo.

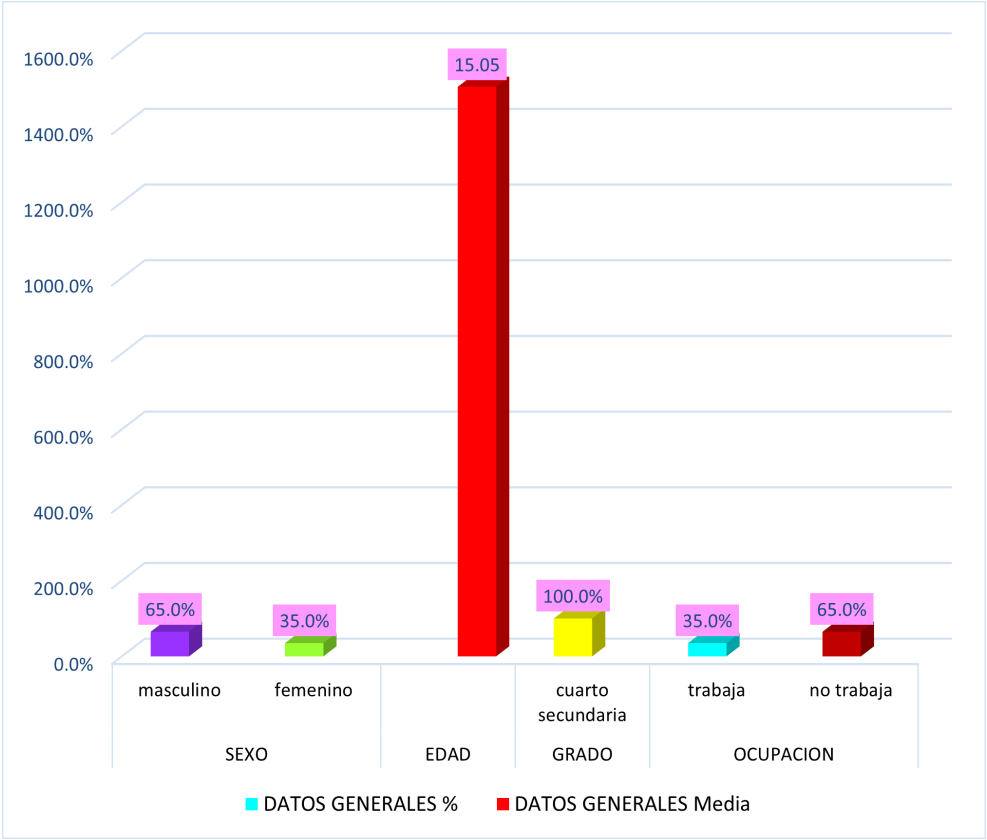


Figura 2. Características generales de los estudiantes de la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Tabla 6
Características generales de la madre de los estudiantes de la I.E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Datos personales		fi	%
Edad/años	32-40	11	55.0
	41 - 48	8	40.0
	49-55	1	5.0
Total		20	100.0

Estado civil	Casado	9	45.0
	Soltera	3	15.0
	Divorciado	1	5.0
	Conviviente	7	35.0
Total		20	100.0
Ocupación	Ama de casa	9	45.0
	Trabajo independiente	6	30.0
	Trabajo dependiente	5	25.0
	Total	20	100.0

En la tabla 6 se revela las características generales de las madres de los estudiantes de la I.E: Beethoven. El grupo de mayor edad con un 55% se encuentra entre los 32 a 40 años. En cuanto al estado civil, el 45% de las madres están casadas. En relación a la ocupación, un porcentaje significativo, el 45 % se dedica al trabajo del hogar.

Tabla 7

Frecuencia de los indicadores de la práctica del uso del tiempo libre en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Indicadores de la Práctica del uso del Tiempo Libre	Antes				Después			
	Inadecuada		Adecuada		Inadecuada		Adecuada	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Cultura social	4	20.0	16	80.0	13	65.0	7	35.0

Ocio y recreación	3	15.0	17	85.0	11	55.0	9	45.0
Actividades de grupo	3	15.0	17	85.0	9	45.0	11	55.0

En la tabla 7 se muestra el índice de práctica del tiempo libre antes y después que el índice de actividad grupal tuviera la mayor proporción. Los elementos mejorados son: Participación en actividades, y clases escolares. Participativamente, los estudiantes trabajan en grupos con sus compañeros para hacer sus tareas, visitar y pasar tiempo con su familia, en ocasiones especiales, cumpleaños y aniversarios con un 55 % en práctica adecuada.

Tabla 8

Efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica de Cultura Social en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Emprendí el Éxito a mi Favor				
Cultura Social	Antes		Después	
	fi	%	fi	%
Inadecuada	13	65.0	4	20.0
Adecuada	7	35.0	16	80.0
Total	20	100.0	20	100.0

En la tabla 8 se muestra que los hábitos de los adolescentes en la

utilización de su tiempo libre antes de asistir a programas educativos son insatisfactorios en un 65% de los casos. Resultó que después de aplicar un programa educativo de práctica completa, que aumentó en un 80% en términos de indicadores socioculturales, los adolescentes dedican su tiempo únicamente a estudiar y realizar actividades culturales.

Tabla 9

Efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica del Ocio y Recreación en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Emprendí el Éxito a mi Favor				
Ocio y recreación	Antes		Después	
	fi	%	fi	%
Inadecuada	11	55.0	3	15.0
Adecuada	9	45.0	17	85.0
Total	20	100.0	20	100.0

En la tabla 9 se muestra que la práctica de utilizar el tiempo libre antes de aplicar el programa educativo, el 55% de los adolescentes no lo practicaba lo suficiente. Luego de aplicar el programa educativo, la tasa de práctica completa aumentó al 85%. Desde el punto de vista de los indicadores de recreación, es eficaz en los siguientes casos: realizar actividades en el campo o parque, tocar un instrumento musical, leer libros, revistas o periódicos, practicar actividad física, deportes, en su colegio Participar en actividades organizadas por sus colegios, sus familias y practicar juegos de mesa.

Tabla 10

Efecto del programa educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en la Práctica de las Actividades de Grupo en los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Emprendí el Éxito a mi Favor				
Actividades de Grupo	Antes		Después	
	fi	%	fi	%
Inadecuada	9	45.0	3	15.0
Adecuada	11	55.0	17	85.0
Total	20	100.0	20	100.0

En la tabla 10 se muestra que los hábitos de los adolescentes en la utilización de su tiempo libre antes de asistir a programas educativos son insatisfactorios en el 45% de los casos. Después de aplicar el programa educativo, la tasa de implementación completa aumentó a un 85% en términos de indicadores de actividad grupal efectiva. Asisten a clases, son participativos, trabajan en grupos con sus compañeros, visitan a su familia en aniversarios y cumpleaños, planean viajes en familia y pasa tiempo con sus familiares.

Tabla 11

Evaluación de la Práctica del Uso del Tiempo Libre antes y después de la aplicación del Programa Educativo “Emprendí el Éxito a mi Favor” en adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018

Emprendí el Éxito a mi Favor				
Práctica del Uso Del Tiempo Libre	Antes		Después	
	fi	%	fi	%
Inadecuada	14	70,0	2	10,0
Adecuada	6	30,0	18	90,0
Total	20	100.0	20	100.0

En la tabla 11 se revela que, antes de la implementación del programa educativo, el 70% de los adolescentes presentaba prácticas inadecuadas en el uso de su tiempo libre. Sin embargo, tras la aplicación del programa, se observó un aumento significativo en la adopción de prácticas adecuadas, alcanzando un 90%.

Prueba de hipótesis

Hipótesis específica 1

H1: Si se aplica el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” la práctica sociocultural de los jóvenes mejorará significativamente.

H0: Si se adopta el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” no mejorará significativamente la práctica sociocultural de los jóvenes.

Se acepta la hipótesis alternativa (H1) si el p-valor < 0.05, de lo contrario

se rechaza dicha hipótesis y se considera válida la hipótesis nula (H_0).

Tabla 12

Prueba de hipótesis específica 1.

	Estadístico Mc Nemar
N	20.0
Sig, Exacta (bilateral)	0.00

Según la prueba de hipótesis de la tabla 12, se puede confirmar que el valor p-es 0.00 menor al 0.05. Esto acepta la hipótesis alterna (H_1), y confirma la hipótesis específica 1 si se aplica el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” las prácticas socioculturales de los adolescentes mejorará significativamente.

Hipótesis específica 2

H_1 : Implementar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” el nivel de entretenimiento de los adolescentes, definitivamente aumentará significativamente.

H_0 : Debido a la aplicación del Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” es posible que el nivel de juego y entretenimiento de los adolescentes no aumente significativamente.

Se acepta la hipótesis alternativa (H_1) si el p-valor < 0.05, en caso contrario se rechaza dicha hipótesis y se considera válida la hipótesis nula (H_0).

Tabla 13

Prueba de hipótesis específica 2.

	Estadístico Mc Nemar
N	20.0
Sig, Exacta (bilateral)	0.00

Según la prueba de hipótesis de la tabla 13, podemos confirmar que el p-valor es 0.00 menor al 0.05. Se confirma así la hipótesis alternativa (H1), que cuando se aplica un programa educativo “Yo lo hice a mi manera”, aumenta significativamente el nivel de juegos y actividades recreativas en los adolescentes. Entonces confirma la hipótesis general de que es posible.

Hipótesis específica 3

H1: Aplicar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” mejorará significativamente el nivel de práctica en actividades grupales en adolescentes.

H0: Aplicar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” no mejorará significativamente el nivel de práctica en actividades grupales en adolescentes

Se acepta la hipótesis alternativa (H1) si el p-valor < 0.05 , en caso contrario se rechaza dicha hipótesis y se considera válida la hipótesis nula (H0).

Tabla 14

Prueba de hipótesis específica 3.

	Estadístico Mc Nemar
N	20.0
Sig, Exacta (bilateral)	0.03

Según la prueba de hipótesis la tabla 14, podemos confirmar que el p-valor es 0.03 menor al 0.05. Este aprobó la hipótesis alternativa (H1), y confirmó la hipótesis general de que la aplicación del Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” aumenta significativamente el nivel de la práctica en actividades grupales en adolescentes.

Hipótesis general

H1: Desde la aplicación del Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera”

se puede mejorar significativamente el uso del tiempo libre en la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

H0: Aplicando el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” en caso contrario, que no mejore significativamente la práctica del uso del tiempo libre en la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Se acepta la hipótesis alternativa (H1) si el p -valor < 0.05 , de lo contrario se rechaza dicha hipótesis y se considera válida la hipótesis nula (H0).

Tabla 15

Prueba de hipótesis general.

	Estadístico Mc Nemar
N	20
Sig, Exacta (bilateral)	0.00

Según la prueba de hipótesis de la tabla 15, podemos confirmar que el valor p -valor es 0.000 menor al 0.05. Es así como se acepta la hipótesis alternativa (H1), y sustenta la hipótesis general. Según esta hipótesis, desde la aplicación del Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” los hábitos del uso del tiempo libre en la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018 pueden mejorar significativamente.

Discusión

Se hace referencia al tiempo libre como tiempo sin obligación de realizarlo, por otro lado, existen tareas de diferentes índole como estudio, trabajo, tareas del hogar entre otros.

El tiempo libre es tan valioso como el tiempo de trabajo, porque es principalmente para descansar y refrescarse, además de fomentar el desarrollo psicológico, relacional, y cultural entre otros. Es un error que el tiempo libre es tiempo perdido. Gracias a ello, podrás por ejemplo, desarrollar actividades para reducir el estrés.

Este estudio tuvo como objetivo evaluar los hábitos de utilización del tiempo libre antes y después de aplicar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” entre adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018.

Se encuestaron 20 estudiantes de secundaria, de los cuales 65% eran hombres, el 80% tenían entre 13 a 15 años y el 65% estaban desempleados todos correspondientes a su último año de secundaria. En cuanto a los datos de las madres, podemos observar, que el 55% tiene una edad de 32 a 40 años, el 45% están casadas y el 45% es ama de casa.

Para el objetivo: Evaluar la Práctica de Utilización del Tiempo Libre antes y después de aplicar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” entre los adolescentes de la I: E: Beethoven Alto Selva Alegre 2018 se obtuvo como resultado que al aplicar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” en la práctica de la utilización del tiempo libre en los adolescentes encontramos que el 70% de los casos no se implementan completamente. Después de presentar el programa, la tasa práctica completa aumentó al 90%.

Estos resultados son similares al estudio de Marínet al., (2016) que muestra que el conjunto de la comunidad educativa está realizando esfuerzos insuficientes para implantar estrategias que contribuyan al uso efectivo del tiempo libre de los estudiantes sin mejorar la calidad de la educación.

Esto también se relaciona con el estudio de Carmona (2015), que demostró que el 26,87% de los estudiantes y el 50% de los empleados incluyen siempre o frecuentemente tiempos de descanso en su vida diaria. El 83,58% de los estudiantes y el 58,33% de los empleados dedican habitualmente este tiempo libre para actividades académicas o profesionales. La frecuencia de ejercicio semanal fue principalmente tres veces por semana para los empleados (41,67%) y nunca para los estudiantes (47,76%).

Para el objetivo: Probar el impacto del programa educativo “Yo lo hice a mi manera” en las Prácticas Sociocultural de los jóvenes.

Luego de aplicar el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” se encontró que el 65% de los adolescentes no practica lo suficiente. Resultó que después de aplicar el programa educativo la Práctica adecuada, que aumentó a un 80%, en términos de indicadores socioculturales, los adolescentes solo dedica su tiempo únicamente a estudiar y a realizar actividades culturales.

Estos estudios son similares al de Salas (2013), quien concluyó que las actividades culturales que más disfrutan son el canto, la comida, la bebida, la pintura y el teatro. Finalmente, los resultados del aprendizaje se encuentran en el nivel estándar o intermedio, y las mujeres tienen mejor rendimiento académico que los hombres. Concluimos que hay una correlación relevante entre el tiempo de entretenimiento y el rendimiento académico.

Esto es similar al estudio de Rojo (2015) ya que la mayoría de estudiantes tuvieron un rendimiento académico normal. Cuando se trata de actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, más de la mitad son hombres, y la mayoría dedica su tiempo a los deportes, estudio, internet, televisión y socialización con amigos y familiares. La mitad de los estudiantes solo tienen calificaciones aprobatorias, por lo que la conclusión es que el mal uso del tiempo libre en realidad afecta el rendimiento académico.

Para el objetivo: Demostrar la efectividad del programa educativo “Yo lo hice a mi manera” sobre la Práctica de actividades recreativas divertidas entre los jóvenes. Los resultados mostraron que el 55% de los jóvenes no implementaron plenamente el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera”. Luego de aplicar el programa educativo la tasa de implementación adecuada de la capacitación aumentó a 85%. Desde el punto de vista del entretenimiento y relajación fue efectiva en: realizar actividades en el campo o parque, tocar un instrumento musical, leer libros, revistas o

periódicos, practicar actividad física, deportes, en la escuela hay áreas para practicar actividad física, participar en campeonatos que realiza su colegio, sus familias los apoyan para realizar sus actividades , miran películas y videos y practican los juegos electrónicos.

Estos estudios son similares al estudio de Huarilloclla et al., (2016), que concluyó que la actividad física regular entre los adolescentes era moderada. La salud general de los adolescentes estudiados fue en general saludable. La actividad física, tuvo un efecto positivo en la salud de los adolescentes estudiados, ya que la mayoría pertenecía al grupo de adolescentes sanos.

Estos también son consistentes con los resultados de Sánchez (2016). Concluimos que la mayoría de la población encuestada disfruta jugar juegos online en casa (55.6%), el 35% juegan solo, y la mayoría juegan Dota (Defense of the Ancients) con un 45.6% y la mayoría obtiene ganancias para entretenerse con juegos online en un 61.1%. (19)

Para el objetivo: Determinar la efectividad del programa educativo “Yo lo hice a mi manera” en las Prácticas de Actividades de Grupales en los jóvenes. Descubrieron que el 45% de los adolescentes utiliza mal el Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera”. Luego de aplicar el programa educativo, la práctica plena aumentó un 85%. En cuanto al índice de actividad grupal, los adolescentes participan en: actividades de su escuela, son participativos en el aula, hacen trabajos en grupos, visita a sus familiares en aniversarios, cumpleaños, realiza viajes en familia y pasa tiempo con sus amigos.

Los hallazgos de este estudio son similares a los de Rojo (2015), ya que la mayoría de estudiantes presentan un rendimiento académico normal. Cuando se trata de actividades que los estudiantes realizan en su tiempo libre, más de la mitad son hombres y la mayoría dedica su tiempo a deportes, estudio, internet, televisión, y socialización con amigos y familiares, en lo que respecta al rendimiento académico los estudiantes solo obtienen calificaciones aprobatorias por lo que la conclusión es que el mal uso del

tiempo libre en realidad afecta el rendimiento.

Esto también se relaciona con el estudio de Gilbonio (2015). Porque las interacciones con los jóvenes que se desarrollan a través de comunidades virtuales y las redes sociales tienen un significado profundo, el proceso de enseñanza aprendizaje desborda el individualismo, y fomenta la colaboración, el 93% (250) tienen opinión propia porque forman un grupo, el 7% (20) no cumplieron. El uso de la comunicación se refiere a fines de popularidad, amistad, fama y entretenimiento. Se refiere a que los estudiantes se comuniquen con otros a través de la música, videos juegos competitivos e interacción social.

Conclusiones

El Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” mejora significativamente los hábitos del tiempo libre de los adolescentes. De manera similar, descubrimos que fue la funcionalidad del grupo la que mejoró más. Participa en actividades escolares, es participativo en clase, forma grupos de estudio, visita a sus familiares en días especiales aniversarios, cumpleaños, pasa tiempo con su familia y amigos.

El Programa Educativo “Yo lo hice a mi manera” mejoró significativamente la práctica sociocultural de los jóvenes. Lo mejor de todo es que el hecho de que dediquen su tiempo únicamente a estudiar, les da tiempo para practicar sus creencias religiosas, asistir a retiros espirituales, meditar y asistir a la iglesia y a misa.

El programa educativo “Yo lo hice a mi manera” mejoró significativamente el hábito de entretenimiento y recreación en los jóvenes.

Fueron positivas las visitas al museo y exposiciones, y realizar actividades al aire libre, lee libros revistas y periódicos, participa en actividades físicas, en su colegio hay áreas para realizar actividad física, participa en campeonatos escolares, su familia le da apoyo para todas sus actividades.

Recomendaciones

Ayudar a los profesionales de la salud a difundir y utilizar diversas estrategias para mejorar los aspectos culturales, aumentar la conciencia de los jóvenes que participan en actividades comunitarias y ayudarlos a reconocer su identidad cultural como: practicar danza, música, participar en fiestas, costumbres y en creencias religiosas tales como retiros espirituales, asistir a iglesia o misa.

El personal de enfermería debe realizar campañas de promoción de la prevención a los profesores de los colegios educativos para que los jóvenes puedan participar y contribuir, por ejemplo, en términos de entretenimiento. Visiten museos y exposiciones, practiquen deporte y eviten los videojuegos.

El personal de salud puede capacitar a los profesores de los colegios, padres y representantes para crear conciencia entre los jóvenes sobre cómo mejorar el funcionamiento del grupo, aumentar la comunicación, ser participe en grupos familiares o institucionales y minimizar el uso del celular en su colegio.

CAPÍTULO V

IMPACTO DE LAS PROPUESTAS EDUCATIVAS EN USO DEL TIEMPO LIBRE EN LOS JÓVENES

Gozar de una buena salud hasta los últimos años de vida es un privilegio el cual no todos tienen la dicha de disfrutar. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática ([INEI], s.f.), los individuos suelen vivir entre los 73 y 79 años. Una edad en la que la vida, en distintos casos, se convierte en un reto debido a los innumerables padecimientos que puede sufrir una persona con el paso del tiempo.

Por ello, es importante promover una vida saludable desde la infancia. Esto comienza, desde el crecimiento de todo del ser humano: en la niñez y con más ahínco en la adolescencia. Etapas en las que el individuo puede comenzar a crear hábitos que le permitirán llevar una adecuada calidad de vida, así como un rendimiento académico o laboral.

Por este y otros motivos, las experiencias de ocio y el uso del descanso en jóvenes es un tema que sigue generando interés en los investigadores

sobre todo en relación a las actividades en las que se invierten las horas libres y si estas se encuentran relacionadas al consumo de drogas, uso de tecnologías, entre otros, (Varela et al., 2016) o alguna otra situación de riesgo que podría perjudicar al adolescente.

A pesar de lo que se pueda creer, el ocio es una necesidad e, incluso, un derecho durante el crecimiento de una persona. Este puede realizarse no solo de manera individual, sino también como colectivo y se puede definir como aquel momento en el que se comparte tiempo y espacio con el resto de las personas con la finalidad de lograr un bienestar con uno mismo.

De acuerdo a Beltrán et al., (2017) el ocio que lleva a las personas a pasar largas horas viendo televisión, navegando en Internet o en videojuegos es considerado como ocio sedentario por la inactividad que estos generan. Asimismo, diversas investigaciones señalan que este tipo de actividades no solo generan una calificación diferente, sino que puede afectar severamente la salud de los jóvenes, así como su rendimiento académico.

Al respecto, un estudio en el que se analizaron las conductas de 72.845 adolescentes de 34 países distintos indicó que el 23,8% de los varones y el 15,4% de las mujeres cumplían con realizar actividad física de por lo menos 60 minutos al día. Sin embargo, el mismo estudio arrojó que en la mitad de los países analizados, los adolescentes dedican 3 horas a más al día en actividades sedentarias al margen de las actividades que realizan diariamente en las escuelas o al realizar sus tareas académicas Beltrán et al., (2017).

Se ha demostrado que casos específicos que la utilización de la tecnología ya sea navegar por Internet o el entretenimiento con videojuegos se ha demostrado que se está trayendo consigo enfermedades como la obesidad, síndrome metabólico, problemas de condición física, entre otros. Asimismo, en relación a la salud mental, se han reportado niveles bajos de autoestima, agresividad y a nivel intelectual un bajo rendimiento académico Castro-Sánchez et al.,(2017). Una situación que resulta sumamente pre-

ocupante, pues las futuras generaciones no gozaran de la salud esperada, a pesar de que la tecnología ha generado mejorar formas de vida se puede concluir que existe una carencia en la regulación de su uso.

Ahora bien, haciendo énfasis al tiempo libre de manera general, cabe señalar que el tiempo que los adolescentes disponen para realizar actividades sin obligación está relacionado directamente con la valoración que le brindan a dicho tiempo, el cual puede variar según la concepción de utilidad o provecho que se tenga, en otras palabras, si el adolescente pudiera acceder a una gran diversidad de herramientas de entretenimiento los resultados podrían ser otros. Esto no sólo en relación a niveles de salubridad sino también para su desarrollo como profesional.

En relación a ello, Valera et al., (2016) sostiene que existe un gran interés de parte de los jóvenes por disfrutar un día a día alejado de rutinas, algo que puede ser perjudicial para el joven cuando este decida insertarse al mercado laboral por lo que se requiere establecer una organización del tiempo que se dispone para el ocio. Esto se puede interpretar como una falta de organización en la vida de los jóvenes, un hecho que llega a que incluso el tiempo que tienen disponible no lo inviertan con actividades de calidad que les permita relajarse, aprender, mejorar alguna destreza, entre otros.

En esa línea, se propone, para una adecuada inversión del tiempo, realizar programas que fomenten la salud mediante acciones implementadas por el gobierno en el sector educativo, así como por la comunidad con proyectos que contribuyan en una vida saludable. Algunas actividades que se pueden considerar son la formación de grupos en el aula o fuera de ellas para realizar actividades que se disfrutan en común, ya sea por un tipo de deporte, aprender a tocar un instrumento, entre otros.

Al respecto, la OMS (citado en Gañan y Villafruela, 2015) afirma que se debe resaltar la importancia de procesos que optimicen las oportunidades para mejorar la salud, participación y seguridad para garantizar una

calidad de vida a medida que las personas llegan a ser adultos mayores, asimismo, resalta que se deben considerar las siguientes actividades para llevar un envejecimiento adecuado:

- Actividades de entretenimiento.
- Las actividades pueden ser voluntarias o remuneradas.
- Actividades socioculturales.
- Actividades didácticas.
- Vida cotidiana con familiares y su localidad.

Hay diferentes actividades que se debe tomar en cuenta en el tiempo libre son las que estén relacionadas a las creencias del individuo, ya sean religiosas o espirituales que les permita conectar consigo mismos, para ello los adolescentes pueden participar en salidas de campos, retiros, programas de meditación, yoga, entre otros.

En relación a las actividades culturales e intelectuales, se debe tomar en cuenta que la lectura no es el único medio de adquisición de conocimientos. Además, considerando la inteligencia múltiple que posee una persona, esta puede aprender al realizar visitas a museos, exposiciones, muestras fotográficas, entre otras, las cuales puede realizar en grupo o en solitario.

En ese sentido, se puede considerar, de manera general, la ejecución de programas educativos los cuales pueden abordar diversos aspectos que preocupan al adolescente. Al respecto, por ejemplo, se proponen programas contra el hábito de fumar, de González (2016), quien, preocupado por las consecuencias del tabaquismo y sus efectos dañinos en corto, mediano y largo plazo señala que más del 50% del grupo analizado en su investigación no conocer los efectos nocivos del consumo de tabaco, por lo que un programa educativo diseñado en erradicar dicha práctica podría elevar el nivel de información de los jóvenes y procurar que abandonen el hábito.

Bajo esa misma preocupación surge la investigación de Roig et al., (2017) quien indica que un programa educativo puede proporcionar a los adolescentes conocimientos sobre los efectos de la ingesta de licor, lo cual genera que los jóvenes disminuyen su consumo, evitando con ellos factores de riesgo que pueden afectarlos a la larga.

Asimismo, los autores agregan que las políticas de prevención desarrolladas por el sector público no son suficientes por lo que se requiere un análisis del mensaje que se emite, así como las herramientas de las que se valen para difundir dicho mensaje.

Por lo tanto, es recomendable que los agentes de salud consideren estrategias diversas para concientizar al sector juvenil a mejorar sus actividades en el tiempo libre que disponen, no sólo negándoles realizar una actividad, sino ofreciéndoles un abanico de posibilidades donde el adolescente pueda sentirse integrado y donde pueda explotar toda su destreza tanto física como mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, B. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multimed. Revista Médica. Granma.*, 21(6), 971-982. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/688/1054>
- Aguirre, J., Blanco, J. Rodríguez-Villalobos, J. y Orenlas, M. (2015). Autoeficacia General Percibida en Universitarios Mexicanos, Diferencias entre Hombres y Mujeres, *Formación Universitaria*, 8(5) <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v8n5/art11.pdf>
- Aguirre, J., Porras, D. y Ríos, K. (2015). Estrategia de intervención educativa sobre la salud bucal en pacientes de 6 a 32 años con Síndrome de Down. *Revista Estomatológica Herediana*, 25(4), 262-267. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1019-43552015000400003&lng=es.
- Allca, J. (2018). *Programa educativo de salud escolar y su influencia en los hábitos de higiene personal en estudiantes de la Institución Educativa Particular Unión Pacífico* [tesis de Maestría]. Repositorio de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle: <https://bit.ly/3qwpOnC>.
- Álvaro, J. Zurita, F. Viciano, V. Martínez, A., García, S. y Estévez, M. (2016). Actividad física de adolescentes: implicación de sustancias nocivas, modalidad practicada y familia. *Psicología Escolar e Educativa*, 20(1), 13-22. <http://dx.doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0201908>
- Angeles, G., Guilkev, D. y Mroz, T. (2005). The Effects of Education and Family Planning Programs on Fertility in Indonesia. *Economic Development and Cultural Change*, 54(1), pp. 165-201. <https://www.jstor.org/sta>

[ble/10.1086/431261?seq=1.](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13730/2/2019_recreacion_herramienta_pedagogica.pdf)

- Arboleda; C. y Guarín, M. (2019). *La recreación como herramienta pedagógica en la aplicación de las habilidades básicas del grado pre escolar de la institución educativa ciudadela nuevo occidente del corregimiento San Cristóbal* [tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/13730/2/2019_recreacion_herramienta_pedagogica.pdf
- Argudo, J. y Ayuso, A. (s.f.). *Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria: Propuestas y Orientaciones. Programa Experimental de Educación para la Salud en la Escuela*. Servicio de Participación Comunitaria y Educación para la Salud. Aragón.
- Basantes, L. (2018). *Programa educativo para la prevención y disminución de enfermedades de transmisión sexual más frecuentes en los adolescentes de 15 y 18 años atendidos en el Centro de Salud Morete Puyo* [tesis de Licenciatura]. Repositorio de la Universidad Regional Autónoma de los Andes-Uniandes: <https://bit.ly/3rzW5vu>.
- Bautista, C.; Barrantes, J.; Gil, J. Estado del arte de recreación, tiempo libre y ocio. [Online]; 2016. [Acceso 12 de diciembre de 2018]. Disponible en: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/4911/T.EFIS_BautistaGaleonCristianJohan_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Belly, P (2004) *El Shock del Management. La Revolución del Conocimiento*. Mac Graw Hill
- Beltrán, V., Sierra, A. Jiménez, A., González-Cutre. D., Martínez, C. y Cerverlló, E. (2017). Diferencias según género en el tiempo empleado por adolescentes en actividad sedentaria y actividad física en diferentes segmentos horarios del día. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 3, 3-7, <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345750049001.pdf>
- Bermúdez, E., Rodríguez, Y. y Sequeira, D. (2016). *Factores modificantes de la salud según el modelo de Nola J. pender que influyen en una amenaza de parto prematuro en las gestantes adolescentes que asiste al puesto de salud zona # 4 Juigalpa chontales en el I semestre 2016*, [tesis de titulación, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua] Repositorio Institucional UNAN.

- <https://repositorio.unan.edu.ni/10781/1/11175.pdf.pdf>
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico*, 18(1), 05-07. Recuperado en 08 de marzo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812014000100002&lng=es&tlng=pt.
- Cadena, J. y González, Y. (2017). El cuidado de enfermería en pacientes con riesgo cardiovascular sustentado en la teoría de Nola J. Pender. *Investigación en Enfermería*, 19(1), 107-121. <https://www.redalyc.org/pdf/1452/145249416008.pdf>
- Calderón, R. Uso del tiempo libre y funcionamiento familiar de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la IE 7075 Juan Pablo II. [Online].; 2016. [Acceso 17 de enero de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1226/T-TPLE-Rocio%20Calderon%20Huaman.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Campos-Ramírez, C., Palacios, J., Anaya-Loyola, M. y Ramírez-Amaya, V. (2019). Los factores de la teoría de la conducta planeada relacionados con el patrón de consumo de bebidas endulzadas en jóvenes universitarios. *Rev Chil Nutr* 2019, 46(3), 319-327. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v46n3/0717-7518-rchnut-46-03-0319.pdf>
- Carmona, V. Aprovechamiento del tiempo libre y realización de actividad física regular en comunidad universitaria de Colombia. Prueba piloto. *Revista CES Movimiento y Salud*. 2015; 3(1).
- Carranza, R., Caycho-Rodríguez, T., Salinas, S., Ramírez, M., Campos, C., Chuquista, K., Pérez, J. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos, *Revista Cubana de Enfermería*, 35(4) <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/2859/500>
- Casas, Y. (2018). *Validación de la teoría cognitivo social del desarrollo de la carrera en el contexto colombiano*, [tesis de maestría, Universidad Complutense de Madrid] Repositorio Institucional UCM <https://eprints.ucm.es/id/eprint/49392/1/T40293.pdf>
- Castañeda, K., Sevilla, L., Calero, S., Romero, E., Torres, A. y Romero, Y. (2018).

- Estado anímico en el tiempo libre de estudiantes que inician y culminan la Universidad. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2):27-38. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubinbio/cib-2018/cib182d.pdf>
- Castro-Sánchez, M., Linares-Manrique, M., Sanromán-Mata, S. y Pérez-Cortés, A. (2017). Análisis de los comportamientos sedentarios, práctica de actividad física y uso de videojuegos en adolescentes. *Revista Sportis*, 03(02) <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/22766>
- Chiroque, S. y Moreno, M. (2020). *Impacto del programa educativo "Pensando en mi futuro" en los saberes acerca de contracepción en madres adolescentes del centro "Villa Vida", 2019* [tesis de Licenciatura]. Repositorio de la Universidad Privada Arzobispo Loayza: <https://bit.ly/3quGJXR>.
- Consejería de la Salud de la Rioja. Programa de educación para la salud. [Online].; s.f. [Acceso 28 de setiembre de 2018]. Disponible en: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176324.pdf>.
- Contecha, L. (2008). *Los sentidos del bienestar universitario en Rudecolombia: Más allá de un servicio asistencial* [tesis de Doctorado]. Repositorio de la Universidad del Cauca: <https://bit.ly/3enbiMu>.
- Corbetta, P. (2003). *Metodología y Técnicas de Investigación Social*. Mc Grw Hill.
- Echeverría, B. (2019). *Definición de la cultura*. Fondo de Cultura Económica.
- Esparza, O., Quiñones, J., Gutiérrez, M., Gurrola, G., Balcázar, P. Ruvalcaba, N. Samaniego, R., García, M. y Ochoa, S. (2017). Estructura factorial de una escala de actividades físicas basada en la teoría del comportamiento planificado, *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 118-126. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29251161011.pdf>
- Feu, J., Simó, N., Serra, C. y Canimas, J. (2016). Dimensiones, características e indicadores para una escuela democrática. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 42(3), 449-465. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052016000400024>
- Gañan, A. y Villafruela, I. (2105). El ocio, tiempo libre y calidad de vida para un envejecimiento activo, el caso de la Universidad de Burgos, *Psychology and Education*, 5(1), 75-87. <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/91>
- Garaigordobil, M. (2015). Ciberbullying en adolescentes y jóvenes del País Vas-

- co: Cambios con la edad. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 31(3), 1069-1076. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.179151>
- García, C. y Parada, D. (2018). Construcción de adolescencia: una concepción histórica y social inserta en las políticas públicas. *Universitas humanística*, (85), 347-373. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uh85.cach>
- GCI (2017). *Estrategia de Socialización, Difusión y Comunicación para la construcción participativa de la Estrategia Nacional de Reducción de la Deforestación y Degradación de Bosques en Guatemala (ENDDBG), bajo el mecanismo REDD+*. Grupo de Coordinación Interinstitucional (MARN, MAGA, INAB y CONAP). BID y FCPF. Grupo de Coordinación Interinstitucional.
- Gil, A., Rodríguez, Y. y Rivero, M. (2012). Intervención educativa sobre anticoncepción y adolescencia. *Revista Archivo Médico, Camagüey*, 16(1), 45-52. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1025-02552012000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Gilbonio, J.; Romero, K. Redes sociales virtuales en los estudiantes de la institución educativa emblemática Santa Isabel- 2014. [Online].; 2015. [Acceso 23 de julio de 2019]. Disponible en: http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/930/TTS_34.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Gómez, E. y Cogollo, Z. (2015). Asociación entre religiosidad y estilo de vida en adolescentes. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 193-198. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5763/576363524003>
- Gómez, T., Molano, O. y Rodríguez, S. (2015). La actividad lúdica como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje de los niños de la institución educativa niño Jesús de Praga [tesis de licenciatura, Universidad de Tolima]. <http://repository.ut.edu.co/bitstream/001/1657/1/APROBADO%20TATIANA%20G%C3%93MEZ%20RODR%C3%8DGUEZ.pdf>
- González, L. (2016). Programa de evaluación del trabajo de enfermería basado en la aplicación del “modelo de promoción de la salud” de Nola Pender. Editorial: Universidad Cooperativa de Colombia. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/15928/3/2016_GP_Progr%20Evaluacion%20trabajo_Gonzalez.pdf
- González, R. (2016). “Pasatiempo sin humo”: propuesta del programa educativo, contra el hábito de fumar en adolescentes. *Revista Habanera de*

- Ciencias Médicas*, 15(5), 782-793. <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v15n5/rhcm12516.pdf>
- González-Arias, M., Carabantes, E. y Muñoz-Carreño, N. (2016). Construcción y Validación de la Escala de Apreciación de la Calidad del Programa de Asignatura. Propuesta para el Estudio de la Calidad de la Docencia. *Revista Formación Universitaria*, 9(1), 77-90. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/formuniv/v9n1/art09.pdf>.
- Güemes, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244. https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2017/06/Pediatria-Integral-XXI-4_WEB.pdf#page=8
- Hernández, E. Salazar, M., Vacio, M., Rodríguez-Kuri, S. (2017). Instrumentos para evaluar la intención de niños mexicanos para consumir bebidas alcohólicas desde la Teoría de la Conducta Planeada, *Universitas Psychologica*, 16(2). [https://revistas.javeriana.edu.co/filesarticulos/UPSY/162%20\(2017\)/64750938010/](https://revistas.javeriana.edu.co/filesarticulos/UPSY/162%20(2017)/64750938010/)
- Hernández, R.; Fernández, C.; Baptista, P. Metodología de la investigación Ciudad de México: McGraw-Hill; 2014.
- Huarilloclla, E.; Romero, K. Influencia de la actividad física en la salud biológica, mental y social en adolescentes de 14 a 16 años de la I.E. Jorge Basadre Grohmann, Arequipa, 2016. [Online].; 2016. [Acceso 28 de marzo de 2019]. Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/5481/60.1361.EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Ireland, R. (2008). *Higiene Dental y Tratamiento*. El Manual Moderno.
- Lafourcade, P. (1974). *Evaluación de los aprendizajes*. Editorial Cincel.
- Marin, C.; Hincapie, D. Incidencias del mal uso del tiempo libre en los estudiantes del grado tercero 1 de la Institución Educativa Leon XIII del municipio El Peñol Antioquia. [Online].; 2016. [Acceso 13 de marzo de 2019]. Disponible en: https://repository.uniminuto.edu/jspui/bitstream/10656/4716/1/TLPI_MarinGuarinClaudia_2016.pdf.
- Márquez, M. y Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (2), 221-235. <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.1.232941>

- Martínez, A. y Túllume, E. (2017). *Efectividad del programa educativo Sonrisas Brillantes en el mejoramiento de la salud bucal en escolares - Nuevo Chimbote, 2016* [tesis de Licenciatura]. Repositorio de la Universidad Nacional del Santa: <https://bit.ly/3em2s1x>.
- Minsa. (2012). *Intervención en higiene en centros educativos – Nivel Primaria. Guía para el docente y personal de salud. Dirección General de Promoción de la Salud*. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud del Ministerio de Salud del Perú.
- Miranda, C. y Castillo, I. (2016). Factores de necesidad asociados al uso adecuado del control prenatal. *Revista Cuidarte*, 7(2), 1345-1351. <https://www.redalyc.org/pdf/3595/359546229012.pdf>
- Molina, A. (2017). Rugby como estrategia para ocupar el tiempo libre de adolescentes de 15-18 años de la cooperativa Trinidad de Dios en Guayaquil [tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil]. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/22783/1/Molina%20Contreras%20%20Alex%20Arturo%20%202022-2017.pdf>
- Morgado, D., Corona, N., Álvarez, A., Pérez, M. y Yero, I. (2020). Evaluación del programa educativo de salud bucal. Niños de cuarto grado. Sancti Spíritus. 2019. En *Congreso Internacional Estomatología 2020 (Virtual) Facultad de Estomatología “Raúl González Sánchez” Universidad de Ciencias Médicas de La Habana*, 1-12. <http://www.estomatologia2020.sld.cu/index.php/estomatologia/2020/paper/view/199/344>.
- Mosqueda, A., González, J., Dahr bacun, N., Jofré, P., Caro, A., Campusano, E. y Escobar, M. (2016). Malestar psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de la promoción de la salud. *Sanus*, 1(16), 48-57. <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/58>
- Munch, G. y García, M. (1985). *Fundamentos de Administración*. Ed. Trillas S. A.
- Nonaka, Ikujiro y Takeuchi, Hirotaka (1999). *La organización creadora del conocimiento*. México D.F.
- Oliveira, V. y Parra, J. (2018). Género y práctica de ejercicio físico de adolescentes y universitarios. *Cadernos de Pesquisa*, 48(170), 1114-1128. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0000>

org/10.1590/198053145588

- OMS. (2009). *Guía de la OMS sobre Higiene de Manos en la Atención de la Salud: Resumen. Primer Desafío Global de la Seguridad del Paciente. Una Atención Limpia es una Atención Segura*. Organización Mundial de la Salud.
- Palomino, L. (2020). *Efectividad del programa educativo para mejorar el conocimiento sobre los métodos anticonceptivos en adolescentes de la Institución Educativa Naylamo Chiclayo – 2019*, [tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán] Repositorio Institucional USS <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6980/Palomino%20Hernandez%2c%20Luz%20Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Paneque, T., Piquera, Y., Infante, M., Merino, Y. y Ramírez, M. (2015). Estrategia educativa para disminuir la caries dental en escolares. *Revista Multimed*, 19(3), 46-62. <http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/348>.
- Pintado, M. (2017). *Aplicación de la Teoría de la Conducta Planificada en la Seguridad Vial: velocidad, alcohol y drogas*, [tesis de maestría, Universidad Católica de Murcia] Repositorio Institucional UCAM <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=153513>
- Ramírez-Correo, P., Rondan-Cataluña, F., Arenas-Gaitán, J. y Alfaro-Pérez, J. (2015). Uso de la teoría de la acción razonada para explicar la aceptación de los servicios de internet móvil. *Universitas Gestão e TI*, 5(1), 13-16. https://www.researchgate.net/publication/280495211_Uso_de_la_teor%C3%ADa_de_la_acci%C3%B3n_razonada_para_explicar_la_aceptaci%C3%B3n_de_los_servicios_de_internet_movil_-_DOI_105102ungtiv5i13404
- Reina, M., Oliva, A. y Parra, A. (2017). Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 2(1), 55-69. <file:///C:/Users/User/Downloads/435-1674-1-PB.pdf>
- Rivera, J. (1995). La implementación: Un fenómeno organizativo multidimensional. *Departamento de Economía de la Empresa*, 95(22), 1-24. <https://core.ac.uk/download/pdf/30041809.pdf>.
- Roig, I., Soler, Y., Pérez, E., Pérez, R., Soler, K. (2017). Programa educativo para favorecer conocimientos sobre alcoholismo en adolescentes. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 21(3). <http://www.revmultimed.sld.cu/>

index.php/mtm/article/view/533

- Rojo, D. Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios de la UNT – Sede Huamachuco. *Revista Peruana Enfermería*. 2015; 13(1).
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K., & Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229. Recuperado en 08 de marzo de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010&lng=es&tln-g=es.
- Samperi, M. (2019). Ocio y uso del tiempo libre en adolescentes mendocinos [tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9486/1/ocio-uso-tiempo-libre-adolescentes.pdf>
- Sánchez, S.; Tipula, S. Presión de grupo y uso de juegos online, estudiantes de 5to-secundaria, IEE Independencia Americana, Arequipa-2016. [Online].; 2016. [Acceso 23 de julio de 2019]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/1812/ENSayesf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Schoeps, K., Tamarit, A., González, R., & Montoya-Castilla, I. (2019). Competencias emocionales y autoestima en la adolescencia: impacto sobre el ajuste psicológico. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 6(1), 51-56. doi: 10.21134/rpcna.2019.06.1.7
- Silva, I. y Mejía, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. Retrieved March 08, 2021, from http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582015000100013&lng=en&tln-g=es.
- Soto, A., Sexto, N. y Gontán, N. (2014). Intervención educativa en salud bucal en niños y maestros. *Revista Medisur*, 12(1), 24-34. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v12n1/ms04112.pdf>.
- Swapnan, N. y Sanjay, S. (2007). *Microbiología basada en la resolución de Problemas*. Elsevier.
- Tobón, S. (2005). *Competencias en la Educación Superior*. Global Ediciones.
- Toribio, V. y Álvarez, D. (2019). La moda y su influencia en la identidad cultural adolescente. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 31(2), 409-423. <https://doi.org/10.1016/j.arte.2019.04.001>.

[org/10.5209/ARIS.60819](https://doi.org/10.5209/ARIS.60819)

- Universidad Internacional de Valencia. Programa de salud, concepto, fases y ejemplo. [Online]; 2017. [Acceso 18 de octubre de 2018]. Disponible en: <https://www.universidadviu.es/programas-salud-concepto-fases-ejemplos/>.
- Valera, L., Gradaille, R., Teijeiro, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España, *Educ. Pesqui.*, 42(4), 987-999. <https://www.scielo.br/pdf/ep/v42n4/1517-9702-ep-42-04-0987.pdf>
- Varela, L., Gradaille, R. y Teijeiro, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42(4), 987-999. <https://doi.org/10.1590/s1517-9702201612152404>
- Vargas, F. (2002). *Educación para la salud*. Editorial Limusa S. A.
- Vera, C., Gamboa, R. y Moreno, M. (2017). Estimación del desempeño por competencias a partir del perfil de ingreso del personal docente universitario. *Hexágono Pedagógico*, 8(1), 79-99. https://www.researchgate.net/publication/324501897_Estimacion_del_desempeno_por_competencias_a_partir_del_perfil_de_ingreso_del_personal_docente_universitario.
- Zabalza, M. (2003). *Competencias Docentes del Profesorado Universitario*. Editorial Nancea.
- Zambrano, A. (2016). Pedagogía y didáctica: esbozo de las diferencias, tensiones y relaciones de dos campos. *Praxis y Saber*, 7(13), 45-61. <https://doi.org/10.19053/22160159.4159>
- Zapata, A. (2016). *Actividades recreativas en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de la unidad educativa 14 de julio del Cantón Latacunga* [tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/22407/1/TESIS%20PARA%20IMPRIMIR.pdf>



EDITORIAL
NAVEGANTE