





**JUVENTUD Y AUTORREGULACIÓN  
DEL TIEMPO. INTERVENCIÓN  
SOCIOEDUCATIVA PARA EL  
BIENESTAR INTEGRAL**



ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA  
FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA  
HASSAN HOSSEIN-MOHAND  
HOSSEIN HOSSEIN-MOHAND  
*(Coordinadores)*

**JUVENTUD Y AUTORREGULACIÓN  
DEL TIEMPO. INTERVENCIÓN  
SOCIOEDUCATIVA PARA EL  
BIENESTAR INTEGRAL**

*Dykinson, S. L.*

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 917021970/932720407.

Esta publicación es parte del proyecto I+D+i, *Gestión autorregulada del tiempo en la juventud: ocio, bienestar y apoyos sociales*, financiado por el MCIN PID2022-142272OB-I00 y “FEDER Una manera de hacer Europa”. Asimismo, es también es resultado de los subproyectos *Gestión autorregulada del tiempo en jóvenes de Melilla* y *Actividades de ocio, cultura y deporte en jóvenes: hábitos, necesidades y bienestar* que forman parte de un contrato de investigación conveniado por el artículo 60 de la LOSU, titulado “Melilla, Ciudad Social. Estudios sobre el efecto de la COVID-19 en los jóvenes y profesionales de los servicios sociales” con la Consejería de Distritos, Juventud y Participación Ciudadana de la Ciudad de Melilla.



Este libro ha sido sometido a evaluación por parte de nuestro Consejo Editorial  
Para mayor información, véase [www.dykinson.com/quienes\\_somos](http://www.dykinson.com/quienes_somos)

© Copyright by  
Los autores  
Madrid, 2024

Editorial DYKINSON, S.L. Meléndez Valdés, 61 - 28015 Madrid  
Teléfono (+34) 91 544 28 46 - (+34) 91 544 28 69  
e-mail: [info@dykinson.com](mailto:info@dykinson.com)  
<http://www.dykinson.es>  
<http://www.dykinson.com>

ISBN: 978-84-1070-132-8  
Depósito Legal: M-7310-2024  
DOI: 10.14679/3056

*Maquetación:*  
[german.balaguer@gmail.com](mailto:german.balaguer@gmail.com)

# ÍNDICE

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	11
ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA / FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA / HASSAN HOSSEIN-MOHAND / HOSSEIN HOSSEIN-MOHAND	

REFERENCIAS .....	15
-------------------	----

<b>CAPÍTULO I. FOMENTAR LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO EN LA JUVENTUD. EXPERIENCIAS Y PAUTAS</b> .....	17
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

NURIA CODINA MATA / JOSÉ VICENTE PESTANA MONTESINOS / RAFAEL VALENZUELA  
GARCÍA

1. INTRODUCCIÓN .....	17
2. EL TIEMPO Y SU AUTOGESTIÓN .....	18
2.1. El tiempo, una experiencia más allá de los relojes .....	18
2.2. La libertad en el tiempo, fundamento de la autogestión .....	19
2.3. El presupuesto de tiempo en el análisis de la autogestión del día a día .....	21
3. A MODO DE CONCLUSIÓN .....	24
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	25
ANEXO: INSTRUCCIONES PARA APLICAR EL PRESUPUESTO DE TIEMPO	27

<b>CAPÍTULO II. JÓVENES Y LA INTERVENCIÓN EN AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO</b> .....	31
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

MARÍA JOSÉ DÍAZ SANTIAGO / JESÚS M. PÉREZ VIEJO / AIDA LÓPEZ SERRANO

1. INTRODUCCIÓN .....	31
2. JÓVENES Y TIEMPO .....	32
3. LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TIEMPO JUVENIL .....	34
4. CLAVES PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN LAS PERSONAS JÓVENES DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO .....	36
4.1. Dividir las actividades realizadas a lo largo del día en tres grandes grupos	37
4.2. Reflexionar sobre el sentir de las actividades, el tiempo dedicado a ellas y el porqué .....	37

4.3. Reconocer a las personas que están en los diferentes tiempos de los y las jóvenes.....	39
5. A MODO DE CONCLUSIÓN.....	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	42

### **CAPÍTULO III. INTERVENCIÓN SOCIAL EN VALORES Y AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO CON JÓVENES.....**

45

JAVIER PÁEZ GALLEGO / MIGUEL URRRA CANALES / EVA RUBIO GUZMÁN / FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA

1. INTRODUCCIÓN .....	45
2. MODELO DE VALORES DE SCHWARTZ .....	45
3. RELACIÓN ENTRE VALORES Y COMPORTAMIENTO.....	47
3.1. Modelos teóricos de la relación entre valores y conductas.....	48
3.2. Clasificación de la relación entre valores y conductas .....	48
4. INTERVENCIÓN EN VALORES CON JÓVENES .....	49
4.1. Estrategias y enfoques de intervención basados en el modelo de valores ...	49
4.2. Promoción de valores positivos en jóvenes .....	50
4.2.1. Promoción de Valores Positivos en los Jóvenes: Estrategias para su Fomento.....	51
4.3. Desarrollo de habilidades y fortalecimiento de valores en jóvenes.....	52
4.3.1. Estrategias para el desarrollo de habilidades y fortalecimiento de valores en jóvenes.....	52
5. GESTIÓN DEL TIEMPO EN JÓVENES.....	53
5.1. La gestión efectiva del tiempo en el desarrollo personal .....	53
5.2. El uso del tiempo de ocio en los jóvenes.....	55
5.3. La educación en el ocio de los jóvenes .....	56
6. INTEGRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EN VALORES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO .....	57
6.1. Relación entre los valores y la gestión del tiempo .....	57
6.2. Estrategias para integrar la intervención en valores y la gestión del tiempo en jóvenes .....	57
6.3. Beneficios de una intervención integrada en valores y gestión del tiempo.	58
7. ESTUDIO DE CASOS Y EJEMPLOS PRÁCTICOS.....	58
7.1. Caso 1: Aplicación del modelo de valores en la gestión del tiempo con jóvenes. El “libro abierto” que llama a la acción .....	58
7.1.1. Información relevante del caso.....	58
7.1.2. Intervención realizada .....	58
7.1.3. Aprendizajes y consideraciones.....	60



7.2. Caso 2: Intervención en valores y gestión del tiempo libre en un grupo de adolescentes. Repensando un campamento urbano de verano .....	60
7.2.1. Información relevante del caso.....	60
7.2.2. Intervención realizada .....	61
7.2.3. Resultados .....	62
7.2.4. Aprendizajes y consideraciones.....	63
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	63
<b>CAPÍTULO IV. ....</b>	<b>65</b>
<b>RECOMENDACIONES EN INTERVENCIÓN DE LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO PARA EL ESTUDIO E INSERCIÓN SOCIOLABORAL.....</b>	<b>65</b>
ÁNGEL LUIS GONZÁLEZ OLIVARES / JUANA MARÍA ANGUIITA ACERO / ÁLVARO MUELAS PLAZA	
1. INTRODUCCIÓN .....	65
2. LA SITUACIÓN DEL MERCADO DE TRABAJO .....	66
3. LA EDUCACIÓN Y LA FORMACIÓN COMO EMPLEADO O EMPLEADOR.....	67
4. LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE DE LA NACIONES UNIDAS Y LA AGENDA 2030.....	69
5. PROGRAMA DE DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS SOCIO-COGNITIVAS EN TRABAJADORES Y EMPRENDEDORES .....	71
6. LA BÚSQUEDA DE EMPLEO Y LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO.....	74
7. CONCLUSIONES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	76
<b>CAPÍTULO V. PERSPECTIVA ECONÓMICA DE LA GESTIÓN DEL OCIO APLICADA A LOS ESPACIOS JUVENILES.....</b>	<b>79</b>
ANTONIO MARTÍNEZ RAYA / GEMA JUBERÍAS CÁCERES / JOSÉ QUINTANAL DÍAZ / AINHOA RODRÍGUEZ OROMENDIA	
1. INTRODUCCIÓN .....	79
2. FUNDAMENTOS .....	80
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA .....	83
4. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LOS HALLAZGOS.....	90
5. UN CASO PRÁCTICO: LA GESTIÓN DEL OCIO EN LOS ESPACIOS JUVENILES DESDE LA CIUDAD AUTÓNOMA ESPAÑOLA DE MELILLA .....	92
5.1. Consideraciones normativas .....	93
5.2. Consideraciones económicas .....	93

5.3. Consideraciones sociales.....	95
6. TENDENCIAS IDENTIFICADAS Y ELEMENTOS DE MEJORA .....	97
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	98

**CAPÍTULO VI. INTERVENCIÓN EN LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO  
CON COLECTIVOS VULNERABLES .....** 103

MARCOS JAVIER BARRIGA ÁVILA / DIEGO GALÁN-CASADO / HOSSEIN HOSSEIN-  
MOHAND / ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA

1. GESTIÓN DEL TIEMPO, AUTOGESTIÓN Y EMANCIPACIÓN .....	103
2. AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO Y COLECTIVOS VULNERABLES: LAS PERSONAS MAYORES, ADULTAS Y JÓVENES .....	104
3. LA RUPTURA DEL OCIO NEGATIVO A FAVOR DE UN OCIO VALIOSO EN LAS PERSONAS JÓVENES VULNERABLES .....	107
4. CONSIDERACIONES FINALES .....	108
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	109

**CAPÍTULO VII. EL OCIO SALUDABLE. ANÁLISIS DE PROGRAMAS Y  
PROPUESTAS EDUCATIVAS.....** 115

MARÍA GARCÍA-PÉREZ / JOANNE MAMPASO DESBROW / M<sup>a</sup>. DEL CARMEN ORTEGA  
NAVAS / M<sup>a</sup>. DEL CARMEN GIL DEL PINO

1. INTRODUCCIÓN .....	115
2. LA SOCIEDAD DEL OCIO .....	116
3. METODO .....	119
4. RESULTADOS .....	123
5. RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS EDUCATIVAS.....	126
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	128

**CAPÍTULO VIII. OCIO Y SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA ....**131

ANA HORCAJO CASTILLO / Fco. JAVIER GARCÍA-CASTILLA / ROSA M.<sup>a</sup> GOIG MARTÍNEZ

1. INTRODUCCIÓN .....	131
2. EL OCIO .....	132
a. Conceptualización.....	132
b. Beneficios del ocio.....	133
c. Ocio en tiempo de pandemia.....	134
3. SALUD MENTAL.....	136
a. Concepto de salud mental.....	136
b. Salud mental en tiempo de pandemia .....	139

4. RELACIÓN ENTRE OCIO Y SALUD MENTAL .....	140
5. CONCLUSIONES.....	142
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	143

**CAPÍTULO IX. REDES SOCIALES COMO ESPACIO DE OCIO PARA LA JUVENTUD .....** 147

MARGARITA VASCO-GONZÁLEZ / MARÍA AYUSO GOIG

1. LA PARTICIPACIÓN JUVENIL EN REDES SOCIALES .....	147
2. TIEMPO DE OCIO DE LOS JÓVENES A TRAVÉS DE LA REDES SOCIALES .....	148
3. INSTAGRAM COMO ESPACIO DE OCIO PARA LOS JÓVENES .....	150
3.1. Impacto de Instagram en los jóvenes .....	152
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	153

**CAPÍTULO X. APOYOS SOCIALES Y AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO PARA EL BIENESTAR PERSONAL. UNA MIRADA INTERCULTURAL PARA LA INTERVENCIÓN .....** 161

JOSÉ ALBERTO GALLARDO-LÓPEZ / FERNANDO LÓPEZ-NOGUERO / JORGE DÍAZ-ESTERRI

1. IMPORTANCIA DE LOS SISTEMAS DE APOYO SOCIAL EN LA AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO.....	161
1.1. La gestión del tiempo en la sociedad moderna.....	161
1.2. La mediación de los sistemas de apoyo social en la gestión del tiempo ....	162
1.2.1. Conceptualización de los sistemas de apoyo social .....	162
1.2.2. La influencia de los sistemas de apoyo social en la gestión y concepción del tiempo.....	163
1.3. La construcción cultural de los sistemas de apoyo social .....	163
2. SUPERACIÓN DE BARRERAS CULTURALES EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO.....	164
2.1. El fortalecimiento de los sistemas de apoyo sociales para solventar las barreras macroculturales en la gestión del tiempo .....	165
2.2. Importancia de la educación intercultural en la autogestión del tiempo ..	166
2.3. Estrategias de apoyo intercultural en la autogestión del tiempo .....	169
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	174

**CAPÍTULO XI. ESTRATEGIAS CLAVE EN EL DISEÑO Y GESTIÓN DE ESPACIOS PARA EL OCIO SOCIAL Y EL EMPODERAMIENTO DE LA COMUNIDAD** ..... 179

MARÍA DE FÁTIMA POZA VILCHES / JORGE DÍAZ ESTERRI / VERÓNICA SEVILLANO  
MONJE

1. LA GESTIÓN DE LOS ESPACIOS DE OCIO PARA LA CONSOLIDACIÓN DEL TEJIDO COMUNITARIO ..... 179
  - 1.1. Los espacios de ocio: gestión y modelos ..... 180
  - 1.2. El ocio como herramienta para el empoderamiento de la comunidad..... 181
2. CONSTRUCCIÓN DE ESPACIOS DE OCIO DESDE LA DIVERSIDAD .. 182
  - 2.1. Espacios donde la adolescencia y juventud desarrolla sus actividades en función del grado de autonomía de las personas adultas..... 182
  - 2.2. Ocio intergeneracional y envejecimiento activo..... 183
  - 2.3. La gestión de los espacios de ocio social y la importancia de la inclusión cultural..... 184
  - 2.4. La promoción de la igualdad de género desde la gestión de los espacios de ocio social ..... 184
  - 2.5. El ocio inclusivo como estrategia de intervención frente a colectivos vulnerables ..... 185
  - 2.6. La importancia del ocio inclusivo en la diversidad funcional..... 185
3. INTERVENCIÓN EN LOS ESPACIOS DE OCIO SEGÚN LOCALIDAD: PARTICULARIDADES DEL ENTORNO RURAL Y URBANO..... 185
4. USO DE LAS TIC EN EL DISEÑO Y GESTIÓN DE ESPACIOS DE OCIO. 187
5. ESTRATEGIAS PARA EL DISEÑO DE ESPACIOS DE OCIO SOCIAL: ORIENTACIONES PARA LA ACCIÓN ..... 188
- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... 189

**CAPÍTULO XII. TIEMPOS ENTRE GENERACIONES, FUENTE DE BIEN-ESTAR** ..... 195

ROSA ANA ALONSO RUIZ / MARÍA ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO /  
MAGDALENA SÁENZ DE JUBERA OCÓN / EVA SANZ ARAZURI / ANA PONCE DE LEÓN  
ELIZONDO

1. RELACIONES INTERGENERACIONALES ..... 195
  - 1.1. Concepto ..... 195
  - 1.2. Beneficios ..... 197
2. DOS GENERACIONES: JÓVENES ADULTOS Y PERSONAS MAYORES. 197
  - 2.1. Perspectiva generacional de la gestión del tiempo ..... 197
  - 2.2. Puntos de encuentro intergeneracional ..... 199

3. RECOMENDACIONES PARA EL ENCUENTRO INTERGENERACIONAL.....	200
3.1. Recomendaciones para las familias .....	200
3.2. Recomendaciones para los profesionales socioeducativos.....	201
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	201

### **CAPÍTULO XIII. OCIO DEPORTIVO E INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA EN LA JUVENTUD .....**

JULIO ALFONSO NOVOA-LÓPEZ / ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA / HASSAN HOSSEIN MOHAND / IGNACIO DÍAZ-MOYA<sup>1</sup>

1. EL OCIO DEPORTIVO Y SUS BENEFICIOS PARA LA JUVENTUD.....	207
2. RIESGOS SOCIALES ASOCIADOS A LA JUVENTUD Y OCIO DEPORTIVO .....	210
3. INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA BASADA EN EL OCIO DEPORTIVO EN LA JUVENTUD .....	213
4. FOMENTO DEL OCIO DEPORTIVO EN LA JUVENTUD DESDE UN ENTORNO INMEDIATO Y UN ENFOQUE INCLUSIVO .....	217
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	221

### **CAPÍTULO XIV. INTERVENCIÓN EN EL OCIO CULTURAL Y ANIMACIÓN A LA LECTURA.....**

ISABEL MARTÍNEZ SÁNCHEZ / MERCEDES REGLERO RADA / JOSÉ QUINTANAL DÍAZ

1. DEFINICIÓN E IMPLICACIONES DEL OCIO PARA LOS JÓVENES .....	225
2. ACTIVIDADES DE OCIO DE ADOLESCENTES Y JÓVENES: OCIO DIGITAL.....	226
3. EL OCIO CULTURAL EN JÓVENES .....	228
4. POTENCIAL DE LA LECTURA EN EL MARCO DEL OCIO CULTURAL DE LOS JÓVENES .....	228
5. UNA REFLEXIÓN SOBRE LA ANIMACIÓN A LA LECTURA EN LOS JÓVENES HOY.....	231
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	235

### **CAPÍTULO XV. INTERVENCIÓN COMUNICATIVA EN CONTEXTOS SOCIALES Y EDUCATIVOS.....**

HOSSEIN HOSSEIN MOHAND / HASSAN HOSSEIN MOHAND / NABIL MOHAMED CHEMLALI

1. FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL Y SU IMPORTANCIA EDUCATIVA .....	237
2. DESAFÍOS Y BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN INTERCULTURAL E INTERGENERACIONAL .....	240
2.1. Diversidad lingüística y cultural entre jóvenes: retos y oportunidades .....	240
2.2. Barreras en la comunicación entre generaciones y su impacto en la cohesión social.....	241
3. ESTRATEGIAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA COMUNICACIÓN SOCIAL INCLUSIVA .....	244
4. INICIATIVAS PARA LA COMUNICACIÓN Y PARTICIPACIÓN JUVENIL.....	245
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	248

**CAPÍTULO XVI. INTERVENCIÓN SOCIAL DE LOS PROFESIONALES DE SERVICIOS SOCIALES A TRAVÉS DE HERRAMIENTAS DIGITALES.....253**

MARÍA AYUSO-GOIG / MARGARITA VASCO-GÓNZALEZ / ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA / DIEGO GALÁN-CASADO

1. INNOVACIÓN EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL ANTE EL DESAFÍO DE LA EVOLUCIÓN DIGITAL .....	253
2. UTILIZACIÓN DE HERRAMIENTAS DIGITALES ENTRE LOS PROFESIONALES DE SERVICIOS SOCIALES .....	255
2.1. Herramientas Digitales en la Práctica de los Servicios Sociales .....	256
2.2. Desafíos y Consideraciones Éticas.....	258
2.3. Futuro de la utilización de herramientas digitales en los servicios sociales.....	259
3. IMPLEMENTACIÓN DE LAS HERRAMIENTAS DIGITALES ENTRE LOS PROFESIONALES DE SERVICIOS SOCIALES Y LOS USUARIOS.....	260
3.1. La importancia de la formación y mejora de habilidades entre los profesionales .....	261
3.2. Mejoras en la gestión de casos gracias al uso de herramientas digitales ...	261
3.3. La evaluación participativa tras la implementación de las herramientas digitales.....	263
4. CONCLUSIONES .....	264
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	265

<b>CAPÍTULO XVII. EL OCIO RESTAURATIVO: UN MODELO PRÁCTICO DE INTERVENCIÓN Y CREACIÓN SITUADA PARA LA CONSTRUCCIÓN DE DERECHOS SOCIALES</b> .....	271
ANDRÉS SANTIAGO FORERO-LLOREDA / IDURRE LAZCANO QUINTANA	
INTRODUCCIÓN .....	271
1. CONTEXTO GENERAL DE LA INTERVENCIÓN .....	273
2. METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN DESDE LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS EN EL RECONOCIMIENTO DE ACTIVISMOS ANCESTRALES .....	275
3. EL ROL DEL LABORATORIO VIVO DE CREACIÓN COMO DISPOSITIVO PARA LA EXPRESIÓN ACTIVISTA Y LOS MÉTODOS DE SISTEMATIZACIÓN .....	276
3. RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN A TRAVÉS DEL LABORATORIO VIVO DE CREACIÓN .....	280
3.1. Resultados de la <i>sistematización dialéctica</i> .....	280
3.2. Resultados de la <i>sistematización como una mirada de saberes propios sobre la práctica</i> .....	280
3.3. Resultados de la <i>sistematización como comprensión e interpretación de la práctica</i> .....	281
4. DISCUSIÓN .....	282
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	284





## PRESENTACIÓN

ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA<sup>1</sup>, FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA<sup>1</sup>,  
HASSAN HOSSEIN-MOHAND<sup>2</sup> Y HOSSEIN HOSSEIN-MOHAND<sup>2</sup>

*<sup>1</sup>Universidad Nacional de Educación a Distancia, <sup>2</sup>Universidad de Granada*

El tiempo es el bien máspreciado que tenemos las personas. A menudo se habla de cómo las personas somos capaces de organizarnos para que nuestro tiempo se ocupe con actividades valiosas para nuestro desarrollo humano. Otras veces, nos llamamos la atención al entender que podemos estar malgastando nuestro tiempo realizando actividades que no nos satisfacen y, lo que es peor, no nos ayudan a evolucionar como personas e incluso pueden atentar contra nuestra salud y bienestar. Durante la juventud, es frecuente que el tiempo se relativice y, como consecuencia, se den usos del tiempo que no sean adecuados. En este libro que les presentamos, abordamos el desafiante ámbito de la intervención socioeducativa en la autorregulación del tiempo, especialmente en el contexto del ocio, en la vida cotidiana de las personas jóvenes. Esta obra engloba la esfera de la salud y el bienestar desde una dimensión socioeducativa, tanto en jóvenes normativos como en aquellos que se encuentran en situación de vulnerabilidad. En todos los casos, es crucial considerar las influencias positivas que la autorregulación en el uso del tiempo puede ejercer sobre la salud y el bienestar en la juventud, especialmente tras la pandemia provocada por el SARS-CoV-2 (Anderson, 2019; Mansfield, 2021).

La salud y el bienestar, como resultado de una gestión adecuada del tiempo, requiere enfocarse en fomentar la autorregulación y en la capacidad de autogestionar los tiempos y los recursos con los que cuentan las personas jóvenes. La inversión de tiempo, entendida como un compromiso autónomo en la participación activa en actividades de ocio, como el teatro, la música, el deporte y otros ámbitos, es relevante para el crecimiento personal y el bienestar. Disponer del tiempo propio y autogestionarlo se considera un derecho, un valor y una libertad que subyace en la dignidad individual y busca la autorrealización (Cuenca, 2017). Asimismo, comprender las condiciones que fomentan el compromiso autónomo, la competencia y la conexión con otros son necesidades universales (Deci y Ryan, 2008), así como satisfacer estas necesidades se asocia con resultados positivos en el aprendizaje y el bienestar (Niemic y Ryan, 2009; Schüler et al., 2012).

Además, una correcta gestión autorregulada del tiempo, apoyada por recursos sociales, puede elevar la calidad de vida y la satisfacción de las personas. Mientras que una mala gestión puede afectar negativamente al bienestar psicológico y a la percepción de autonomía, autoaceptación y a las relaciones positivas con otros. Por ello, las redes de apoyo social son especialmente relevantes en contextos de vulnerabilidad, tienen un rol crucial en la salud de los jóvenes (De-Juanas et al., 2020; Díaz-Esterri et al., 2021).

Este libro presenta la gestión del tiempo, el ocio y el apoyo social desde un enfoque teórico práctico en el que se ofrecen claves para la intervención socioeducativa con personas jóvenes. Una intervención que pueden realizar los profesionales de los servicios sociales, pertenecientes a entidades, instituciones y asociaciones. A todos ellos, especialmente, va dirigido este libro. También, se dirige a todos los investigadores interesados en el estudio de los usos del tiempo en la juventud. Además, el libro es resultado del proyecto I+D+i de la convocatoria de Generación de Conocimiento del Plan Nacional titulado *Gestión autorregulada del tiempo en la juventud: ocio, bienestar y apoyos sociales* (PID2022-142272OB-I00) financiado por el Ministerio de Ciencia e Innovación. Asimismo, es resultado de los subproyectos *Gestión autorregulada del tiempo en jóvenes de Melilla* y *Actividades de ocio, cultura y deporte en jóvenes: hábitos, necesidades y bienestar* que forman parte de un contrato de investigación conveniado por el artículo 60 de la LOSU, titulado “Melilla, Ciudad Social. Estudios sobre el efecto de la COVID-19 en los jóvenes y profesionales de los servicios sociales” con la Consejería de Distritos, Juventud y Participación Ciudadana de la Ciudad de Melilla.

El libro se presenta como una herramienta multidisciplinar, aportando perspectivas variadas sobre la intervención en áreas como juventud, género, salud, bienestar, ocio e inclusión social y educativa. No en vano, en este libro participan cerca de medio centenar de investigadores expertos en las temáticas que se tratan. La mayoría de ellos, miembros del grupo de investigación en Intervención Socioeducativa (GI15) de la UNED, pero también diferentes investigadores pertenecientes a grupos de investigación de la Red Ociogune. Esta red fue creada en 2009 y fue reconocida como una Red de Excelencia Investigadora (RED2018-102625-T) en el marco del Programa Estatal de Generación de Conocimiento y Fortalecimiento Científico (2017-2020) del Gobierno de España.

El libro cuenta con 17 capítulos que se organizan en dos partes. La primera titulada, *Autogestión del tiempo, una responsabilidad personal*, presenta diferentes estrategias de intervención que buscan la optimización de la inversión en educación y ocio mejorando la gestión del tiempo en jóvenes y sus familias en clave personal. Los nueve capítulos que componen esta parte ofrecen una mirada sobre la responsabilidad que tiene la juventud para gestionar su tiempo en su tránsito a la vida adulta.

El primer capítulo de esta parte se titula “Fomentar la autogestión del tiempo en la juventud. Experiencias y pautas” y está escrito por los profesores Nuria Codina Mata, José Vicente Pestana Montesinos y Rafael Valenzuela García del Departamento de Psicología Social y Psicología Cuantitativa de la Universidad de Barcelona.

El segundo capítulo tiene por título “Jóvenes y la intervención en autogestión del tiempo desde una perspectiva de género” y está escrito por María José Díaz Santiago, Jesús M. Pérez Viejo y Aida López Serrano, profesores de la Universidad Complutense, UNED y UNIR respectivamente.

El tercer capítulo, se titula “Intervención social en valores y autogestión del tiempo con jóvenes” y lo escriben profesores de la UNED, de la Universidad P. Comillas y un investigador beneficiario de la convocatoria María Zambrano, a saber: Javier Páez Gallego, Miguel Urrea Canales, Eva Rubio Guzmán y Francisco Javier García-Castilla.

“Recomendaciones en intervención de la autogestión del tiempo para estudio e inserción sociolaboral” es el título del cuarto capítulo escrito por los profesores Ángel Luis González-Olivares, Juana María Anguita Acero y Álvaro Muelas de la Universidad de Castilla-La Mancha, UNED y Universidad de Villanueva.

El quinto capítulo se titula “Perspectiva económica de la gestión del ocio aplicada a los espacios juveniles” y lo escriben el profesor Antonio Martínez Raya de la Universidad Politécnica de Madrid, junto con los profesores Gema Juberías Cáceres, José Quintanal Díaz y María Ainhoa Rodríguez Oromendia de la UNED.

El sexto capítulo del libro se titula “Intervención en la autogestión del tiempo con colectivos vulnerables” y está elaborado por Marcos García Barriga, investigador de la UNED, Diego Antonio Galán Casado profesor de la UNED, Hossein Hossein Mohand profesor de la Universidad de Granada y Ángel De-Juanas Oliva profesor de la UNED.

El séptimo capítulo tiene por título “El ocio saludable. Análisis de programas y propuestas educativas” que escriben las profesoras María García-Pérez de la UNED, Joanne Mampaso Desbrow de la Universidad Camilo José Cela, María del Carmen Ortega Navas de la UNED y María del Carmen Gil del Pino de la Universidad de Córdoba.

El octavo capítulo se titula “Ocio y salud mental en tiempos de pandemia” y está escrito por la investigadora Ana Horcajo Castillo y los profesores, Francisco Javier García-Castilla y Rosa M<sup>a</sup> Goig Martínez de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Por último, cierra esta parte, un noveno capítulo titulado “Redes sociales como espacio de ocio para la juventud” y lo escriben la profesora Margarita Vasco-González de la Universidad Antonio de Nebrija y la investigadora María Ayuso Goig de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

La segunda parte del libro se titula *Autogestión del tiempo y relaciones en contextos sociales, culturales y digitales*. En esta parte se ofrece un amplio abanico de posibilidades de intervención en diferentes ámbitos en los que el denominador común es que la persona joven gestiona su tiempo en relación con otros (iguales o no). Los lectores encontrarán soluciones concretas para ayudar a las personas jóvenes a mejorar su autorregulación del tiempo en estos contextos y, de este modo, contribuir a su bienestar y a la inclusión social. Esta parte se compone de ocho capítulos.

El primer capítulo se titula “Apoyos sociales y autogestión del tiempo para el bienestar personal. Una mirada intercultural para la intervención”. Está escrito por los profesores José Alberto Gallardo de la Universidad de Cádiz, Fernando López-Noguero de la Universidad Pablo de Olavide y Jorge Díaz-Esterri de la UNED.

El segundo capítulo se titula “Estrategias clave en el diseño y gestión de espacios para el ocio social y el empoderamiento de la comunidad” y lo escriben la profesora María de Fátima Poza Vilches de la Universidad de Granada, el profesor Jorge Díaz-Esterri de la UNED y la profesora Verónica Sevillano Monje de la Universidad de Sevilla.

El tercer capítulo lleva por título “Tiempos entre generaciones, fuente de bienestar” y ofrece una mirada muy interesante sobre los tiempos compartidos en las relaciones intergeneracionales. Lo escriben las profesoras Rosa Ana Alonso Ruiz, María Ángeles Valdemoros San Emeterio, Magdalena Sáenz de Jubera Ocón, Eva Sanz Arazuri, Ana Ponce de León Elizondo, todas ellas de la Universidad de La Rioja.

“Ocio deportivo e intervención socioeducativa en la juventud” es el título del cuarto capítulo de la segunda parte. Este capítulo lo escriben el investigador de la Escuela Internacional de Doctorado de la UNED, Julio Alfonso Novoa-López, el profesor Ángel De-Juanas Oliva de la UNED, el profesor Hassan Hossein Mohand de la Universidad de Granada y el investigador de la Escuela Internacional de Doctorado de la UNED, Ignacio Díaz-Moya.

El quinto capítulo se titula “Intervención en el ocio cultural y animación a la lectura” y lo escriben los profesores Isabel Martínez Sánchez de la UNED, Mercedes Reglero Rada del Centro Universitario Don Bosco y José Quintanal Díaz de la UNED.

El sexto capítulo se titula “Intervención comunicativa en contextos sociales y educativos” y lo escriben los profesores Hossein Hossein Mohand, Hassan Hossein Mohand, Nabil Mohamed Chemlali de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte de la Universidad de Granada.

El séptimo capítulo se titula “Redes sociales como espacio de ocio para la juventud” y lo escriben la profesora Margarita Vasco-González de la Universidad Antonio de Nebrija y la investigadora María Ayuso Goig de la UNED.

Finalmente, cierra esta parte y concluye la obra, el capítulo “El ocio restaurativo: un modelo práctico de intervención y creación situada para la construcción de derechos sociales” y que escriben los profesores Andrés Santiago Forero-Lloreda de la Universidad Jorge Tadeo Lozano e investigador de la Universidad de Deusto, y la profesora Idurre Lazcano Quintana de la Universidad de Deusto.

En resumen, este libro brinda un conocimiento innovador que puede aplicarse en programas de intervención a corto y medio plazo, para mejorar la autorregulación del tiempo en jóvenes, promover su inserción en la sociedad y su bienestar. Se ofrecen pautas y recomendaciones para la intervención que ayudarán a que las personas jóvenes aprovechen al máximo sus días y logren un equilibrio entre sus responsabilidades y sus actividades personales. Todo ello, junto con los apoyos necesarios, les equiparan para un futuro más exitoso y saludable.

## REFERENCIAS

- Anderson, S. (2020). COVID-19 and Leisure in the United States. *World Leisure Journal*, 62(4), 352-356. <https://doi.org/10.1080/16078055.2020.1825259>
- Cuenca, M. (2017). *Ocio y recreación para el empoderamiento de la ciudadanía. Espacios de ocio y recreación para la construcción de ciudadanía*. Universidad de Deusto.
- De-Juanas, A., García-Castilla, F.J. y Ponce de León, A. (2020). El tiempo de los jóvenes en dificultad social: utilización, gestión y acciones socioeducativas. *Revista española de pedagogía*, 78(277), 477-495.
- Díaz-Esterri, J., Goig-Martínez, R. M<sup>a</sup>. y De-Juanas, Á. (2021). Espacios intergeneracionales de ocio y redes de apoyo social en jóvenes egresados del sistema de protección. *Psychology, Society & Education*, 13(3), 39-53. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i3.4820>.
- Mansfield, L., Daykin, N. y Kay, T. (2020). Leisure and wellbeing. *Leisure Studies*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1713195>.
- Niemiec, C. P. y Ryan, R. M. (2009). Autonomy, Competence, and Relatedness in the Classroom Applying Self-Determination Theory to Educational Practice. *Theory and Research in Education*, 7, 133-144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Schüler, J., Brandstatter, V. y Sheldon, K. (2012). Do implicit motives and basic psychological needs interact to predict well-being and flow? Testing a universal hypothesis and a matching hypothesis. *Motivation and Emotion*, 37(3). <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9317-2>

