

CAPÍTULO III.

INTERVENCIÓN SOCIAL EN VALORES Y AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO CON JÓVENES

JAVIER PÁEZ GALLEGO¹, MIGUEL URRA CANALES²,
EVA RUBIO GUZMÁN³ Y FRANCISCO JAVIER GARCÍA-CASTILLA¹

¹Universidad Nacional de Educación a Distancia, ²Investigador beneficiario convocatoria María Zambrano, ³Universidad Pontificia Comillas

DOI: 10.14679/3059

1. INTRODUCCIÓN

Los valores ocupan un papel central en la experiencia vital de cada persona puesto que guían el comportamiento y plantean metas a conseguir. Están influidos por el contexto social y la cultura en la que vivimos y, por ello, su conocimiento es esencial para comprender la configuración y relaciones que se dan en la sociedad.

El presente capítulo expone inicialmente en el modelo de valores de Shwartz y la relación entre valores y conductas. Seguidamente, se presentan estrategias y enfoques de intervención con jóvenes con base en el modelo de valores y la importancia de la promoción de valores positivos en jóvenes.

Seguidamente se profundiza en la gestión del tiempo en jóvenes, con especial hincapié en relación con el desarrollo personal y la importancia de la educación en el ocio. Además, se aborda la relación entre la intervención en valores y la gestión del tiempo en jóvenes y los beneficios de trabajar de manera conjunta ambos aspectos.

Para finalizar, se exponen dos casos prácticos en el trabajo con jóvenes sobre valores y gestión del tiempo, con un enfoque de intervención individual y grupal.

2. MODELO DE VALORES DE SCHWARTZ

Los valores humanos constituyen una parte esencial de la vida social y personal, influyendo en las decisiones, comportamientos y relaciones de los individuos. Tanto la psicología como la sociología han abordado el estudio de los valores desde diferentes perspectivas teóricas, resaltando su importancia como guías de comportamiento y metas deseables.

Desde la perspectiva de la psicología, la teoría de Schwartz brinda una estructura organizativa de los valores. Schwartz (2017) propone un modelo de los valores humanos basado en la estructura circular de los mismos. Según este autor, los valores se

organizan en diez categorías, incluyendo la autotrascendencia, la apertura al cambio, la conservación y la autopromoción. Asimismo, destaca que los valores representan metas deseables que guían las elecciones y acciones de los individuos.

Por otro lado, desde la sociología Inglehart (2018) destaca la variabilidad de los valores en función del desarrollo social. Así, ha enfatizado la importancia de los valores culturales en la sociedad contemporánea. Este autor sostiene que los valores cambian a medida que las sociedades se desarrollan, pasando de una orientación materialista a una postmaterialista. Mientras que los valores materialistas se centran en la seguridad económica y el bienestar material, los postmaterialistas valoran la autonomía, la igualdad, la participación política y la calidad de vida.

De ambos modelos con mayor vigencia y evidencia científica, será Schwartz el que aporte el cuerpo teórico para el presente capítulo. Los valores son creencias duraderas y generalizadas que guían el comportamiento y la elección de las personas. (Schwartz y Bardi, 2020). De este modo, representan metas deseables y son considerados importantes por los individuos en su vida. Este concepto de valor presenta ocho características (Schwartz, 2017). Estas son:

- **Universalidad:** Los valores son compartidos por la mayoría de las personas y tienen una base común en la naturaleza humana. Aunque pueden variar en importancia y aplicación, existen valores que son reconocidos en diferentes culturas.
- **Importancia relativa:** Los valores se diferencian entre sí en términos de la relevancia que tengan para las personas. Algunos valores son considerados más centrales y fundamentales, mientras que otros pueden ser más periféricos.
- **Jerarquía de valores:** Existe una estructura jerárquica de valores, donde algunos son más relevantes que otros. Las personas asignan diferentes niveles de importancia a los valores y esto influye en su comportamiento y toma de decisiones.
- **Coherencia:** Los valores están organizados en sistemas coherentes, lo que significa que existen relaciones y compatibilidades entre ellos. Algunos valores pueden estar en conflicto, mientras que otros pueden complementarse mutuamente.
- **Estabilidad y cambio:** Los valores tienden a ser relativamente estables a lo largo del tiempo, pero también pueden experimentar cambios y modificaciones a lo largo de la vida de una persona, especialmente en respuesta a eventos significativos o cambios en el entorno.
- **Motivación:** Los valores influyen en la motivación de las personas, orientando su comportamiento y decisiones hacia la búsqueda y promoción de los objetivos valorados.

- Contexto cultural: Los valores están influenciados por el contexto cultural en el que las personas están inmersas. Las diferencias culturales pueden llevar a variaciones en el significado e interpretación de los valores.
- No son observables directamente, pero se pueden inferir por la conducta de las personas mediante la cadena valor-actitud-conducta.

Partiendo de estas características intrínsecas de los valores y examinando las diferentes dimensiones en las que se agrupan, su importancia en la toma de decisiones y en el comportamiento humano, a continuación, se presentan los diez valores humanos según el modelo de Schwartz.

- Poder: Es la búsqueda de influencia, control y estatus dentro de las relaciones sociales.
- Logro: Se refiere al deseo de éxito personal a través de la demostración de competencia y esfuerzo.
- Hedonismo: Implica la búsqueda del placer y la gratificación sensorial sin restricciones.
- Estimulación: Busca la excitación, la novedad y la variedad en la vida.
- Autotrascendencia: Se centra en la promoción del bienestar de los demás y la protección del medio ambiente.
- Universalismo: Implica la preocupación por la justicia social, la igualdad, la tolerancia y la protección de los derechos de los demás.
- Benevolencia: Se refiere a la preocupación por la promoción del bienestar y la ayuda a los demás.
- Tradición: Se enfoca en el respeto por las normas y las tradiciones culturales, así como en la aceptación de la autoridad.
- Conformidad: Se refiere a la obediencia a las normas sociales y la evitación de la desviación.
- Seguridad: Implica la búsqueda de estabilidad, orden y protección frente a amenazas.

3. RELACIÓN ENTRE VALORES Y COMPORTAMIENTO

Ligado a la ética y la psicología, el estudio de la relación entre los valores humanos y la conducta ha sido un tema de gran interés para el análisis de los axiomas y la capacidad predictiva de la conducta consecuente. Si se toma la definición de valor presentada anteriormente, los valores humanos son creencias que guían el comportamiento y las decisiones de una persona, y, por lo tanto, tienen un papel fundamental para comprender cómo las personas se comportan e interactúan en la sociedad.

La relación entre los valores humanos y la conducta es compleja y multifacética. Los modelos teóricos han proporcionado marcos útiles para comprender esta relación. Además, la clasificación de los valores, así como los problemas de congruencia entre axiomas y conducta permiten comprender las diferentes formas en que estos pueden influir en la conducta humana.

3.1. Modelos teóricos de la relación entre valores y conductas

Si se atiende a las características de los valores según el modelo de Schwartz, la última hace referencia al carácter inobservable de estos de manera directa. Sin embargo, propone la inferencia de los valores por la observación de la conducta de las personas. Esto, establece una clara relación entre valores y conducta en la que aquellos actúan como criterio de decisión y moduladores de ésta.

Schwartz et al. (2012) señala una evidente relación entre los valores humanos y la conducta. Así, tomando como ejemplo el esquema “valor - actitud - conducta”, los valores actúan como guías internas que influyen en las decisiones y acciones de las personas y conforman actitudes. Dichas actitudes se entenderían como una tendencia a actuar y pensar de una manera preferente y determinada. Por último, de las actitudes surgen las conductas, que serían las acciones visibles de esos valores primeros.

Los dos modelos teóricos principales que relacionan valores y conductas son el de Schwartz y de Icek Ajzen, tal y como se desarrolla a continuación:

- 1- La teoría de los valores de Schwartz estructura los valores básicos y universales en todas las culturas, y se organiza en torno a las diez categorías desarrolladas en el epígrafe anterior. Así, esta teoría sugiere que los valores actúan como guías para la conducta y que las personas tienden a comportarse de acuerdo con los valores que consideran más relevantes en un contexto dado y en función de las necesidades identificadas por la persona que realiza la conducta (Schwartz, 2012).
- 2- El modelo del comportamiento planificado, desarrollado por Icek Ajzen, sostiene que la conducta está determinada por las actitudes, las normas subjetivas y la percepción del control comportamental. Según este enfoque, los valores pueden influir en las actitudes, tal y como apunta el esquema expuesto anteriormente, y las normas subjetivas de una persona, lo que a su vez influye en la conducta. Por ejemplo, si una persona valora la sostenibilidad, es más probable que adopte comportamientos ecológicos (Ajzen, 1991).

3.2. Clasificación de la relación entre valores y conductas

Existen diferentes tipos de relaciones entre valores y conductas. Todos estos tipos se clasifican en función del grado de congruencia entre ambos, generándose dos polos definidos por la armonía y la disonancia.

La clasificación es la siguiente:

- **Valores implícitos:** Estos valores están arraigados en la personalidad y pueden influir en la conducta de manera inconsciente. Por ejemplo, una persona con un valor implícito de la honestidad es más propensa a decir la verdad en situaciones difíciles, incluso si no es consciente de la influencia de su valor (Fowers y Davidov, 2006).
- **Valores explícitos:** Estos valores son conscientemente aceptados y pueden guiar la conducta de una persona de manera más deliberada. Las personas con valores explícitos pueden tomar decisiones basadas en la consistencia con sus valores y pueden buscar oportunidades para actuar de acuerdo con ellos (Schwartz, 2012).
- **Incongruencia entre valores y conducta:** En ocasiones, las personas pueden enfrentar conflictos entre sus valores y sus acciones. Por ejemplo, alguien que valora la honestidad puede verse tentado a mentir en una situación específica. Esta falta de congruencia puede generar disonancia cognitiva y malestar emocional (Fowers y Davidov, 2006).

4. INTERVENCIÓN EN VALORES CON JÓVENES

Los valores humanos han sido reconocidos como una poderosa herramienta educativa y de intervención social con jóvenes, independientemente de si se encuentran en situaciones de no vulnerabilidad o enfrentan problemas significativos. Estos valores, arraigados en cada cultura, proporcionan un marco sólido para el desarrollo personal y social de los jóvenes, y promueven la convivencia pacífica y la construcción de una sociedad más justa y equitativa. El fomento de los valores humanos en la educación y la intervención social tiene un impacto positivo en la formación integral de los jóvenes, fortaleciendo su autoestima, empatía, responsabilidad y sentido de pertenencia a la comunidad. Esta perspectiva holística en la educación y el trabajo con jóvenes promueve su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida de manera constructiva y ética.

4.1. Estrategias y enfoques de intervención basados en el modelo de valores

En el campo de la intervención social con jóvenes, se han desarrollado diversos modelos que aplican teorías de valores con el objetivo de promover su desarrollo personal, social y moral. Estos enfoques reconocen la importancia de los valores en la formación de identidades y en la toma de decisiones éticas de los jóvenes. De este modo, la aplicación de estos modelos puede contribuir a fortalecer la formación de personas comprometidas y éticas, capaces de enfrentar los desafíos y problemas de la sociedad actual. Además, la intervención social desde los modelos axiológicos permite el abordaje de situaciones de desamparo o vulnerabilidad.

Los tres modelos axiológicos para la intervención social con jóvenes son los siguientes:

- **Teoría del Desarrollo Moral de Kohlberg:** Ha sido ampliamente aplicada en la intervención social con jóvenes. Según esta teoría, los individuos atraviesan por diferentes etapas de razonamiento moral, desde un enfoque egocéntrico hasta un razonamiento basado en principios universales. La aplicación de esta teoría en la intervención social con jóvenes busca fomentar la reflexión y la toma de decisiones éticas a través de actividades como debates, discusiones de dilemas morales y análisis de casos.
- **Enfoque de Educación en Valores:** El enfoque de educación en valores busca promover el desarrollo de valores en los jóvenes a través de la enseñanza explícita y sistemática de principios éticos. Este enfoque se basa en la idea de que los valores pueden ser enseñados y aprendidos, y se enfoca en la formación de actitudes, habilidades y comportamientos acordes con los valores deseados. La intervención social con jóvenes basada en este enfoque puede incluir la implementación de programas educativos, talleres y actividades extracurriculares centradas en la promoción de valores positivos.
- **Modelo de Participación Juvenil:** se fundamenta en la idea de que los jóvenes deben ser considerados como agentes de cambio en la sociedad. Este enfoque busca involucrar activamente a los jóvenes en la toma de decisiones y en la implementación de proyectos que aborden problemáticas sociales. La intervención social con jóvenes basada en este modelo promueve su participación activa en organizaciones comunitarias, grupos de voluntariado y espacios de participación política, brindándoles oportunidades para expresar sus opiniones y contribuir al bienestar de la comunidad.

4.2. Promoción de valores positivos en jóvenes

La promoción de valores positivos en los jóvenes es un desafío importante para la sociedad actual. Aunque la valencia de los valores puede variar de una cultura a otra y de un momento a otro, es necesario fomentar aquellos valores que contribuyan al bienestar individual y colectivo. Diversos autores han desarrollado estrategias para el logro de este objetivo, demostrando que pueden ser útiles para promover valores positivos en los jóvenes. Sin embargo, hay que señalar que cada contexto y comunidad pueden requerir enfoques específicos y adaptaciones de estas estrategias para lograr un mayor impacto.

Por tanto, a pesar de que no sería correcto ni preciso hablar de valores positivos, en este texto se entenderán como tal aquellos que promueven el bienestar físico, emocional y psicológico, tanto individual como colectivo.

4.2.1. *Promoción de Valores Positivos en los Jóvenes: Estrategias para su Fomento*

Los valores desempeñan un papel crucial en el desarrollo de los jóvenes, ya que influyen en su comportamiento, actitudes y toma de decisiones. Sin embargo, la consideración de “valores positivos” no puede ser universal, ya que, como se ha señalado anteriormente, la valencia de los valores depende de una cultura y un momento concreto, pudiendo cambiar de un lugar a otro o de un tiempo a otro. A pesar de esto, resulta imprescindible promover valores que contribuyan al bienestar individual y colectivo.

En este sentido, a continuación, se presentan varias estrategias para la promoción de valores positivos concretos en los jóvenes.

a) Fomento de la empatía y la comprensión

En primer lugar, la implementación de programas educativos que fomenten la empatía y la comprensión hacia los demás. Estos programas pueden incluir actividades de voluntariado, proyectos comunitarios y actividades de sensibilización.

En segundo lugar, el establecimiento de programas de educación emocional que ayuden a los jóvenes a comprender y manejar sus propias emociones, así como a desarrollar habilidades para reconocer y responder empáticamente a las emociones de los demás (Harris et al., 2020).

b) Desarrollo de la responsabilidad y la ética

Se propone la integración de la enseñanza de la responsabilidad y la ética en el currículo educativo. Esto puede incluir la discusión de dilemas éticos, el fomento de la toma de decisiones éticas y el establecimiento de normas y valores compartidos en el entorno escolar (Reimer y Wang, 2019).

De igual modo, se busca la promoción de modelos de rol positivos y éticos en la sociedad, como líderes comunitarios, profesores y figuras públicas. Estos modelos pueden servir de inspiración y guía para los jóvenes en la adopción de comportamientos responsables y éticos.

c) Cultivo de la autoestima y el autodesarrollo

Para el incremento de la autoestima y autodesarrollo, se busca la implementación de programas de desarrollo personal que ayuden a los jóvenes a reconocer y valorar sus fortalezas y habilidades. Estos programas pueden incluir actividades artísticas, deportivas o de liderazgo que promuevan la confianza en sí mismos y el sentido de logro (Baumeister et al., 2003).

Por último, se debe fomentar un entorno de apoyo y respeto en el ámbito familiar, escolar y comunitario. Un entorno que valore y fomente la autoestima de los jóvenes

que contribuya a su bienestar emocional y a la adopción de valores positivos (Ryan y Deci, 2017).

4.3. Desarrollo de habilidades y fortalecimiento de valores en jóvenes

En la actualidad, se reconoce ampliamente la necesidad de desarrollar habilidades y fortalecer valores en los jóvenes, ya que estos aspectos fundamentales contribuyen a su crecimiento personal, éxito académico y desarrollo integral.

Las habilidades se refieren a las capacidades y competencias que permiten a los jóvenes desempeñarse de manera efectiva en diversos contextos, mientras que los valores representan los principios éticos y morales que guían su comportamiento y toma de decisiones. La relación entre habilidades y valores es intrínseca, ya que ambos aspectos se complementan mutuamente en los jóvenes, influyendo en su desarrollo personal y en su interacción con el entorno.

4.3.1. Estrategias para el desarrollo de habilidades y fortalecimiento de valores en jóvenes

La promoción de valores implica fomentar y difundir aquellos principios éticos y morales que se consideran deseables para una convivencia armoniosa en una sociedad y un momento histórico concreto. Esto implica inculcar en los jóvenes valores como la honestidad, la responsabilidad, la solidaridad y el respeto hacia los demás. Por otro lado, el desarrollo de habilidades y el fortalecimiento de valores van más allá de la simple promoción de estos últimos, ya que implica proporcionar a los jóvenes las herramientas necesarias para desarrollar habilidades específicas que les permitan poner en práctica esos valores en su vida diaria (Gottfredson, 2002).

De este modo, a continuación, se presentan algunas de las estrategias que favorecen el desarrollo de habilidades y la promoción de valores en los jóvenes.

- Educación en valores a través del currículo escolar: Las instituciones educativas pueden integrar la enseñanza de valores en el currículo escolar de manera transversal, vinculando los contenidos académicos con situaciones de la vida real en las que los jóvenes puedan aplicar esos valores. Esto se logra mediante la incorporación de actividades prácticas, debates y reflexiones en el aula.
- Programas extracurriculares: Los programas extracurriculares, como actividades deportivas, artísticas y de voluntariado, brindan a los jóvenes oportunidades adicionales para desarrollar habilidades específicas y fortalecer valores. Estas actividades les permiten adquirir habilidades sociales, de liderazgo y trabajo en equipo, al mismo tiempo que promueven valores como la cooperación, el compromiso y la empatía (Lickona, 1991).

- **Mentores y modelos a seguir:** Contar con mentores y modelos a seguir positivos es una estrategia efectiva para el desarrollo de habilidades y fortalecimiento de valores en los jóvenes. Estas figuras brindan orientación, apoyo y ejemplos de comportamientos positivos, inspirando a los jóvenes a seguir un camino constructivo y ético (Bandura, 1997).
- **Aprendizaje basado en proyectos:** El aprendizaje basado en proyectos permite a los jóvenes desarrollar habilidades prácticas a través de la resolución de problemas reales (Lickona, 1991). Al enfrentar desafíos y trabajar en equipo para encontrar soluciones, los jóvenes adquieren habilidades como la creatividad, el pensamiento crítico y la comunicación efectiva, mientras internalizan valores como la perseverancia y la responsabilidad.
- **Participación en actividades de servicio comunitario:** El servicio comunitario ofrece a los jóvenes la oportunidad de contribuir al bienestar de su comunidad, fortaleciendo valores como la solidaridad y la responsabilidad cívica. Además, a través de estas actividades, los jóvenes pueden desarrollar habilidades como el trabajo en equipo, la organización y la toma de decisiones (Lerner et al., 2005).

Como se ha expuesto, la relación entre habilidades y valores en jóvenes es fundamental para su desarrollo personal y su participación activa en la sociedad. La promoción de valores positivos debe ir acompañada del desarrollo de habilidades específicas que permitan a los jóvenes ponerlos en práctica en su vida diaria. A través de estrategias como la educación en valores, programas extracurriculares, mentores y modelos a seguir, el aprendizaje basado en proyectos y la participación en actividades de servicio comunitario, se pueden fortalecer tanto las habilidades como los valores en los jóvenes, brindándoles las herramientas necesarias para un crecimiento integral y una vida plena.

5. GESTIÓN DEL TIEMPO EN JÓVENES

5.1. La gestión efectiva del tiempo en el desarrollo personal

El uso que hacen del tiempo libre los adolescentes y jóvenes tiene un gran interés en la investigación social, ya que el ocio tiene un papel muy relevante en su desarrollo evolutivo, pero su mal uso puede conllevar ciertos peligros en su experiencia vital.

Se debe manejar el concepto de ocio puesto que en muchas ocasiones se confunde con el tiempo libre. El ocio se entiende como una experiencia que se centra en acciones libres y positivas que promueven que la existencia sea más atractiva y tenga mayor calidad de vida (Valera Crespo et al., 2016). Este tiempo de ocio se espera que proporcione beneficios saludables para los procesos de socialización, considerándose un elemento esencial para el desarrollo socioemocional de los jóvenes (Caride-Gómez et al., 2012).

La Carta Internacional de la Educación del Ocio (1993) reconoce que se trata de un derecho humano. Concretamente su artículo 2.4 señala:

El ocio es un derecho humano básico como la educación, el trabajo y la salud, y nadie debería ser privado de este derecho por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica.

Las Naciones Unidas (1996, tal y como se cita en Valera Crespo et al., 2016) lo señalan como uno de los 10 aspectos más relevantes en el desarrollo de la juventud, favoreciendo la prevención de problemas sociales y estimulando su progreso físico, emocional e intelectual. El INJUVE (2021) indica que el ocio es un elemento esencial para la autorrealización de las personas, estimulando su desarrollo psicológico, educativo y social. Por ello, los Estados y la sociedad civil deben implicarse y coordinarse para ofrecer a los adolescentes y jóvenes alternativas enriquecedoras de ocio, que favorezcan su libertad de elección, su creatividad, su satisfacción una mayor felicidad en un momento vital en la conformación de valores como es la transición a la vida adulta.

El uso que hacen del ocio los jóvenes está influido por sus valores, sus vivencias y los significados que le atribuyen a las diferentes actividades en las que participan (Valera Crespo et al., 2016). Se trata de una construcción cultural y su desarrollo depende del desarrollo histórico social, siendo muy sensible a los cambios sociales. Hoy en día se ve enormemente influido por el mundo digitalizado en el que los jóvenes interactúan y en el que los medios de comunicación, internet, las redes sociales y los mercados tienen una gran influencia (Caride-Gómez, et al., 2012). Esta digitalización lleva a los jóvenes a ser impacientes, a realizar varias tareas al mismo tiempo, jugando e interactuando con otras personas a través de la tecnología, sin que sea necesaria ni la presencia física ni mantener un contacto cercano.

Hay que tener en cuenta que el tiempo de ocio se reparte de manera desigual entre géneros y grupos sociales en todas las sociedades, lo que implica que jóvenes en situación de dificultad social presenten mayores vulnerabilidades en el uso del tiempo, en muchas ocasiones por no disponer de recursos y de un entorno social y familiar que favorezcan un uso apropiado de ese tiempo (De-Juanas, et al., 2020).

El ocio entre la juventud viene asociado, en muchas ocasiones, a prácticas de riesgo, poco saludables, como el consumo desmedido de alcohol, de drogas, que suelen darse preferentemente en el ocio nocturno (García-Castilla, 2014). Sin embargo, tal y como señala el Informe de la Juventud en España 2020 (INJUVE, 2021), la juventud presenta comportamientos muy diversos, vinculados en gran parte al uso de las nuevas tecnologías, pero también condicionado a su entorno social.

Un buen uso del tiempo de ocio facilita la adquisición de competencias sociales que se manifiestan en el establecimiento de relaciones positivas entre iguales, la adquisición de valores, de hábitos saludables, e incluso el desarrollo de un sentido de pertenencia a un determinado grupo social, todo lo cual favorece tanto su bienestar subjetivo como el desarrollo de su vida adulta futura (De-Juanas Oliva et al., 2020; García-Castilla et al., 2018).

5.2. El uso del tiempo de ocio en los jóvenes

Diferentes estudios han puesto de manifiesto el uso predominante que le dan al tiempo libre los adolescentes y jóvenes, cuando no están estudiando o trabajando. Según el informe del INJUVE (2021) actividades como escuchar música o radio y ver películas o series es algo que este colectivo lleva a cabo a diario, seguido de acudir a bares, hacer deporte o realizar actividades culturales. Sin embargo, actividades como la lectura o el voluntariado no son muy frecuentes entre la población juvenil (Valera Crespo, et al., 2016).

Otros estudios ponen de relieve que los adolescentes comparten muchos momentos de ocio con sus familias, las cuales siguen siendo un pilar esencial en sus vidas para la conformación de sus valores, a pesar del momento de transición y cambio que supone la adolescencia y su vinculación creciente con su grupo de iguales (Valera Crespo et al., 2016). Este tiempo en familia no entra en conflicto con la realización simultánea de otras actividades tales como usar el móvil, el ordenador o la videoconsola, escuchar la radio, ver la televisión, etc. (Caride Gómez et al., 2012). Además, en esta etapa de la vida el vínculo con el grupo de iguales toma un papel muy relevante, que se manifiesta en el tiempo compartido durante el fin de semana realizando actividades lúdicas en la calle, practicando deporte, realizando algún hobby o saliendo de noche (Valera Crespo et al., 2016; Coronado-Meneses et al., 2022; Caride Gómez et al., 2012).

El uso de las tecnologías es mayoritario entre la población juvenil y ésta es considerada “nativa digital”, ya que utiliza los entornos online para estudiar, obtener información, establecer relaciones y entretenerse (INJUVE, 2021). El ocio digital tiene un papel muy reseñable en este grupo de población, e implica la realización de actividades que sólo pueden llevarse a cabo online (conectarse a las redes sociales o ser parte de comunidades virtuales), pero también incluye actividades que antes se realizaban “offline” y que se han digitalizado (escuchar música o ver películas a través de las plataformas digitales). Los jóvenes usan medios tecnológicos para entretenerse, socializar y comunicarse con su grupo de iguales, siendo su presencia en plataformas o aplicaciones tales como Instagram, Twitter, Facebook o Tik-tok una constante en su vida cotidiana, convirtiéndose incluso en elementos identitarios. Sin embargo, el uso de los medios digitales también ha incrementado la preocupación social por el impacto que puede tener su uso inadecuado, en concreto, de las redes sociales (Valera Crespo et al., 2016), ya que estos son espacios en los que adolescentes y jóvenes pueden sufrir acoso y agresión, acceder a contenidos inapropiados (según su rango de edad), y ponerse en riesgo al exponer su privacidad ante desconocidos. Asimismo, el no acceso a la tecnología puede ser un elemento de exclusión social, ya que cuando los jóvenes no pueden acceder a las redes sociales, se levanta una barrera para su inclusión social, al encontrarse desconectados (INJUVE, 2021).

Un elemento destacable de los últimos años es la incorporación de los juegos de azar en el ocio de la población juvenil. Esto ha llevado a profundizar en este fenómeno, estudiando y comprobando las posibles patologías que pueda tener asociadas. Buena

parte de este juego se lleva a cabo mediante plataformas, aplicaciones y entornos virtuales.

La participación en los espacios de ocio señalados no se produce de igual manera entre chicos y chicas. Los y las jóvenes utilizan la música y los elementos audiovisuales como aspectos centrales de su ocio. No obstante, se detectan algunas diferencias de género en la práctica de actividades deportivas y la presencia en actividades culturales. Según el Informe de Juventud, las mujeres hacen menos deporte y botellón que los varones, pero llevan a cabo más actividades culturales y se implican más en proyectos de voluntariado en ONGs. También se detectan diferencias en el uso de internet, utilizando las chicas el espacio virtual para acceder a las redes o para estudiar, mientras que los chicos lo usan para jugar online o relacionarse. Asimismo, son los chicos quienes más practican los juegos de azar online y offline.

En cualquier caso, el uso del ocio entre los jóvenes no parece haber variado sustancialmente en los últimos años, según el informe del INJUVE (2021), manteniéndose sus patrones de ocio y diversificándose las actividades tanto en el espacio online como en el offline.

5.3. La educación en el ocio de los jóvenes

El ocio es un espacio eminentemente educativo para fomentar en los adolescentes y jóvenes valores, actitudes, habilidades, conocimientos y competencias que les ayuden a su desarrollo integral, mediante diversas experiencias y vivencias que estimulen su creatividad, autorrealización y cooperación con los demás (Valera Crespo et al., 2016).

Algunos autores señalan que los jóvenes tienen cierta tendencia a la desidia y el aburrimiento, lo cual puede vincularse con la aparición de conductas de riesgo (De-Juanas Oliva et al., 2020), de ahí la relevancia de educar en el uso del ocio. En este sentido, la intervención socioeducativa en la utilización de los espacios de ocio se dirige a potenciar la autonomía de los jóvenes en la toma de decisiones y en la expresión de sus deseos (Valera Crespo et al., 2016), trabajando, mediante el apoyo y el acompañamiento, los buenos hábitos y los valores sociales. Todo ello es de mayor relevancia para aquellos grupos de jóvenes que no utilizan el tiempo de ocio adecuadamente debido a situaciones personales o a la influencia de ciertos elementos de los contextos en los que se encuentran, que les impiden “elaborar su trayectoria vital en el terreno personal, social, afectivo y laboral” (De-Juanas Oliva et al., 2020, p. 480) y a quienes se les debería ofrecer alternativas de ocio que permitan su desarrollo social y la adquisición de valores.

Esta educación en el ocio debería potenciar experiencias e iniciativas que favorecieran el pensamiento crítico y una mayor integración en la comunidad, vinculando a los jóvenes con sus entornos y estimulando en ellos la responsabilidad en el bien común y el compromiso con la justicia y con la mejora de sus entornos (Valera Crespo et al., 2016). Asimismo, esta intervención educativa también tiene un papel esencial

en la promoción de hábitos saludables que favorezcan el desarrollo personal y social (Caride Gómez et al., 2012).

6. INTEGRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN EN VALORES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO

6.1. Relación entre los valores y la gestión del tiempo

Los valores juegan un papel fundamental en la gestión del tiempo de ocio de los adolescentes y jóvenes. Tal y como se señalaba anteriormente, las actividades de ocio que eligen están influenciadas por sus valores y significados atribuidos a cada experiencia, teniendo un importante impacto la digitalización del ocio en su comportamiento y en el estilo de sus relaciones (Caride et al., 2012).

Un buen uso del tiempo de ocio facilita la adquisición de competencias sociales, valores y hábitos saludables, lo que contribuye a su bienestar y desarrollo futuro. Sin embargo, el ocio también puede estar asociado a prácticas de riesgo, como el consumo excesivo de alcohol y de drogas, poniendo de relieve una carencia en la escala de valores y en las estrategias de educación en valores recibida.

6.2. Estrategias para integrar la intervención en valores y la gestión del tiempo en jóvenes

La integración de la intervención en valores y la gestión del tiempo de ocio en los jóvenes es esencial para su desarrollo integral y bienestar. Para lograrlo, se proponen diversas estrategias que fomenten una utilización adecuada del tiempo libre, estimulando la adquisición de valores positivos.

Primeramente, deben fomentarse experiencias que estimulen la creatividad, la autorrealización y la cooperación con los demás, promoviendo la autonomía de los jóvenes en la toma de decisiones, apoyando sus deseos y trabajando en la adopción de buenos hábitos y valores sociales.

Asimismo, se deben crear alternativas de ocio para aquellos jóvenes en situación de dificultad social, que les permitan desarrollarse socialmente y adquirir valores, evitando así comportamientos de riesgo. Alternativas que fomenten el pensamiento crítico, la responsabilidad en el bien común y el compromiso con la justicia y la mejora de sus entornos.

Además, es necesario concienciar sobre el uso responsable de la tecnología y las redes sociales en el tiempo de ocio, evitando su uso inadecuado y la protección de su privacidad y seguridad. Por último, se propone promover la participación en actividades culturales, deportivas y de voluntariado, enriqueciendo así su tiempo de ocio con experiencias variadas y estimulantes.

6.3. Beneficios de una intervención integrada en valores y gestión del tiempo

Una intervención integrada de valores y gestión del tiempo de ocio en jóvenes y adolescentes ofrece varios beneficios significativos.

En primer lugar, promueve la adquisición de competencias sociales al fomentar relaciones positivas entre iguales y la interacción en entornos saludables. Además, ayuda a desarrollar valores y hábitos saludables, lo que contribuye al bienestar subjetivo y prepara a los jóvenes para su vida adulta. En segundo lugar, puede reducir la participación en prácticas de riesgo y poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol o drogas, al enfocarse en actividades enriquecedoras. En tercer lugar, permite fortalecer el sentido de pertenencia a un grupo social y una comunidad, lo que favorece la integración y la cooperación, ayudando a jóvenes en situación de vulnerabilidad a superar situaciones difíciles asociadas a la falta de recursos. En cuarto lugar, ayuda a los jóvenes a gestionar la digitalización y el mundo online de manera responsable, previniendo riesgos como el ciberacoso y el acceso a contenidos inapropiados. Por último, y en quinto lugar, esta intervención puede estimular la creatividad, la autorrealización y el pensamiento crítico en los jóvenes, permitiéndoles desarrollarse integralmente y contribuir de manera positiva a la sociedad.

7. ESTUDIO DE CASOS Y EJEMPLOS PRÁCTICOS

7.1. Caso 1: Aplicación del modelo de valores en la gestión del tiempo con jóvenes. El “libro abierto” que llama a la acción

7.1.1. Información relevante del caso

En un centro de servicios sociales se ha detectado la problemática de varios jóvenes de familias que están en procesos de intervención social que pudieran tener algún problema con la gestión de su tiempo libre. No se ha abordado el tema directamente en las entrevistas, pero sí se siente un aumento de comentarios sobre el hecho de que, cuando no hacen actividades con la familia, los y las jóvenes pasan mucho tiempo usando el móvil, jugando a la videoconsola o viendo la televisión y, en menor medida, practicando algún deporte o saliendo con los amigos.

7.1.2. Intervención realizada

El equipo de psicólogas, educadoras sociales y trabajadoras sociales se reunió para analizar el conjunto de posibles casos de jóvenes que necesiten orientación sobre su gestión del tiempo de ocio desde una perspectiva de valores. Fruto del intercambio de información, se diseñó un proyecto piloto de intervención, con los siguientes pasos:

- a) Citar individualmente a los jóvenes para trabajar con ellos el modelo de valores en la gestión del tiempo libre. Ejercicio de “libro abierto”.

Se partirá del hecho de que no se habla lo suficiente con los jóvenes sobre la gestión de su tiempo libre, especialmente relacionado con los valores.

Por ello, se planteará entregar a cada joven una cartulina que lleva impreso un libro abierto y se les invitará a tener un espacio de confianza para conversar, en una entrevista no estructurada, sobre una serie de valores, su vivencia en su vida diaria y, su aplicación, fundamentalmente en su tiempo libre. Las preguntas que pueden guiar la entrevista son las siguientes: ¿Qué actividades te motivan y por qué? ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre y nunca has probado? ¿Hay alguna actividad tradicional de tu cultura que echas de menos y te gustaría hacer en España? (para migrantes) ¿Tienes alguna afición? ¿Qué habilidades te gustaría aprender y por qué? ¿qué actividades crees que podrías hacer para mejorar tu barrio y tu entorno? ¿En qué actividades deportivas o culturales crees que te sentirías bien?

Fruto de esta primera cita, cada joven escribirá sus reflexiones en ese “libro abierto”, con el objetivo de que la conversación sobre valores cristalice en una serie de actitudes. El documento se guardaría para el siguiente paso, donde se tratará de que las actitudes desemboquen en acciones.

- b) Citar individualmente a los jóvenes para idear acciones desde lo trabajado en la primera entrevista. Ejercicio de “pasar a la acción”.

Entre una semana y diez días después de la primera entrevista, se invitará al joven a una nueva conversación, que girará sobre la posibilidad de que las reflexiones del “libro abierto” se puedan traducir en acciones.

De manera especial, se sugerirá la participación en actividades extraescolares (ex. actividades deportivas, artísticas y de voluntariado) y aquellas relacionadas con la creatividad, el pensamiento crítico y el servicio comunitario.

- c) Reunión grupal de los jóvenes que han participado en los pasos anteriores y tienen intereses similares.

Como tercer y último paso del proceso, se invitará a conocerse y conversar a los jóvenes con los mismos intereses. Durante el encuentro, se les hará notar que, si comparten intereses, quizás compartan también valores. No se trata de forzar acciones conjuntas, pero sí de proponer algunas, explorando la posibilidad de que, además de acciones individuales, se propongan acciones grupales.

Por ejemplo, si hay varios jóvenes interesados en el arte urbano pues es más fácil que juntos se puedan dirigir al centro juvenil de la localidad o puedan proponer algún taller al respecto.

- d) Evaluación y seguimiento.

Para la evaluación de estas actividades se tendrán en cuenta los indicadores de asistencia y de cuántos jóvenes han participado en cada uno de los pasos. Asimismo, es muy importante hacer un seguimiento a corto plazo (1 mes), medio plazo (3-6 meses) y largo plazo (1 año) a través de llamadas, para comprobar qué ideas de las compartidas en las reuniones se han podido llevar a la práctica, de manera individual o grupal.

El proceso de seguimiento analizará si los espacios de encuentro hicieron aflorar actitudes y si, de las mismas, se concretaron acciones puntuales o mantenidas en el tiempo.

e) Réplica del proceso.

Esta metodología podrá replicarse de manera periódica desde el Centro de Servicios Sociales, o incluso se podría trabajar de manera conjunta con las asociaciones y colegios del barrio.

También se invitará a los jóvenes que participan en la prueba piloto a convertirse en monitores y multiplicadores para próximos procesos.

7.1.3. *Aprendizajes y consideraciones*

Se considera un acierto plantear trabajo individual y grupal. En ambos casos, a través de conversaciones no estructuradas, que den pie a conversar sobre los valores y su relación con el tiempo de ocio.

Se realiza una aplicación práctica del esquema teórico centrado en los valores como motor de actitudes que inspiran acciones.

Es fundamental incluir espacios de seguimiento en el corto, mediano y largo plazo, así como valorar las posibilidades de replicar este proyecto piloto y contar con los propios jóvenes como monitores y multiplicadores de este.

7.2. **Caso 2: Intervención en valores y gestión del tiempo libre en un grupo de adolescentes. Repensando un campamento urbano de verano**

7.2.1. *Información relevante del caso*

El Ayuntamiento de una localidad encarga al centro de servicios sociales el diseño de un campamento urbano de verano. Para ello, el equipo de servicios sociales formado por un educador social, por un psicólogo y por una trabajadora social han diseñado un campamento para trabajar en valores con los jóvenes del barrio. Para ello se ha estructurado un horario de distintas actividades, ligadas a posibles intereses juveniles, como el deporte o el arte urbano.

Se ha inscrito un grupo de jóvenes y se inicia el campamento, pero después de la primera semana los monitores se dan cuenta de que las actividades no están funcionando según lo previsto. En una reunión, el equipo intenta reconducir la situación, que se detalla en el siguiente apartado.

7.2.2. *Intervención realizada*

a) Análisis de la situación

El equipo que ha diseñado el campamento identifica algunos errores en el diseño, entre los que se destacan los siguientes:

- No han incluido ninguna actividad relacionada con la educación emocional y que hubiera servido como base para trabajar los valores. De esta manera, los primeros días se habrían dedicado a dar algunas pautas a los jóvenes para reconocer sus sentimientos y los de los demás.
- Entre los objetivos del campamento está fomentar la responsabilidad, pero el equipo comprende que no se ha contado con la participación de los jóvenes para la principal responsabilidad, que es el diseño del campamento. Aunque querían fomentar la responsabilidad y la ética y que los jóvenes tomen decisiones y trabajen su autodeterminación, se les ha brindado un campamento excesivamente dirigido y planificado.
- Por último, se identifica que varios jóvenes comparten problemas de autoestima, manifestando poca confianza en sí mismos.

b) Acciones tomadas

Se plantea hacer una reunión con los distintos grupos de jóvenes para que ellos puedan aportar ideas y modificar el plan de actividades. Como regla general, se trabajarán todos los días actividades relacionadas con la educación emocional, con la asunción de responsabilidades (totalmente diseñadas y dirigidas por los jóvenes) y con la mejora de la autoestima.

Dentro de estos tres ejes, se sugiere invitar a algunas actividades a personas que puedan ser un modelo de comportamientos positivos, articular algunas actividades en torno a proyectos e incluir acciones de servicio comunitario en la programación. También, se propone evaluar las propuestas de actividades, de acuerdo con criterios como: desarrollo del pensamiento crítico, fomento de la integración en la comunidad, compromiso solidario y promoción de hábitos saludables.

Todo esto, se complementará con un ejercicio de identificación de las fortalezas y habilidades de los jóvenes. Se partió de la idea de llevar a cabo actuaciones relacionadas con el deporte y el arte urbano, pero después de la primera semana han aflorado intereses como el cuidado del medio ambiente, las visitas culturales, los videojuegos y el conocimiento de espacios naturales.

Por último, se recuerda que el objetivo principal del campamento no es ofrecer espacios recreativos para ocupar el tiempo libre, sino trabajar la autogestión del tiempo de ocio a futuro. Es decir, que los jóvenes que participan no sólo lo pasen bien, sino que adquieran competencias para autogestionar su ocio cuando el campamento urbano finalice.

7.2.3. Resultados

Ejemplo de actividades, anteriores a la intervención:

- Partidos de fútbol y baloncesto
- Actividad de piscina
- Taller de grafiti
- Taller de rap
- Iniciación al parkour
- Campeonato de ping-pong
- Visita a la bolera
- Visita a obra de teatro

Ejemplo de actividades, posteriores a la intervención

- Taller sobre los sentimientos
- Taller de cocina saludable
- Dinámicas de grupo para mejorar la autoestima y la confianza
- Espacio de planificación del día siguiente por parte de los jóvenes
- Proyectos autogestionados, durante el campamento: huerta urbana, reciclaje y economía circular, diseño y creación de videojuegos, teatro (con preparación de una pequeña presentación como cierre del campamento)
- Organización de salida a espacio natural
- Voluntariado social en hogar del pensionista
- Voluntariado ambiental en la limpieza de la ribera del río
- Visita a exposición cultural
- Espacio semanal de evaluación del desarrollo del campamento
- Autogestión de actividades con invitados que son referencias en valores positivos (por ejemplo, deportistas o emprendedoras locales)
- Autogestión de concierto de música y fiesta como cierre del campamento

7.2.4. Aprendizajes y consideraciones

En primer lugar, se valida el campamento urbano como un espacio extracurricular apropiado para trabajar con los jóvenes la gestión de su tiempo de ocio inspirado en valores.

Como gran aprendizaje, se trata de configurar un conjunto de actividades que no solo fomenten los valores y la gestión saludable del tiempo de ocio, sino llevarlo a cabo con y desde la perspectiva de los jóvenes. Este tipo de enfoque favorecerá que estos interioricen las competencias y al finalizar el campamento sigan poniendo en práctica las habilidades aprendidas. Así, la gestión del campamento por parte del equipo profesional debe complementarse con la autogestión de las actividades de este por parte de los jóvenes.

Se considera fundamental incluir, desde el comienzo y con especial énfasis en los primeros días, actividades de fomento de la empatía, de educación emocional y de cultivo de la autoestima.

Por último, se considera un acierto invitar a algunas actividades a personas que puedan ser un modelo de comportamientos positivos, articular algunas actividades en torno a proyectos e incluir acciones de servicio comunitario. También se considera positivo que las propuestas de actividades y la evaluación de la semana se rijan por los criterios de desarrollo del pensamiento crítico, fomento de la integración en la comunidad, compromiso solidario y promoción de hábitos saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. y Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Caride Gómez, J. A., Lorenzo Castiñeiras, J.J.; y Rodríguez Fernández, M.vA. (2012) Educar cotidianamente: el tiempo como escenario pedagógico y social en la adolescencia escolarizada. *Pedagogía Social. Revista Universitaria*, 20, p. 19-60 http://doi.org/10.7179/PSRI_2012.20.01
- Coronado-Meneses, M., Arreola-Rojas, C.Y., Ceja-Roldán, I. A., Fragoso-Manzo, D. L., Navarro Gálvez, M. y Villalobos-Sánchez, A.G. (2022). *Boletín Científico INVESTIGIUM De La Escuela Superior De Tizayuca*, 8(Especial), 1-9. <https://doi.org/10.29057/est.v8iEspecial.9915>
- De-Juanas, Á., García-Castilla, F.J. y Ponce de Leon Elizondo, A. (2020). El tiempo de los jóvenes en dificultad social: utilización, gestión y acciones socioeducativas. *Revista española de Pedagogía*, 78, (277), p. 477-495 <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-05>

- Fowers, B. J. y Davidov, B. J. (2006). La virtud del multiculturalismo: transformación personal, carácter y apertura al otro. *Psicólogo estadounidense*, 61(6), 581-594. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.6.581>
- García-Castilla, F. J., De-Juanas, Á. y Rodríguez, A. E. (2018). Jóvenes sin tiempo: La transición a la vida adulta desde un escenario de dificultad social. En F. J. García-Castilla y M. J. Díaz (Coords.), *Investigación y prácticas sociológicas: escenarios para la transformación social* (pp. 199-218). UNED.
- García-Castilla, F. J. (2014). El Botellón. Consecuencias, riesgos y aceptación social de un espacio de ocio en adolescentes y jóvenes. *Sistema, Revista de Ciencias Sociales*, 235, 81-98.
- Gottfredson, L. S. (2002). Gottfredson's theory of circumscription, compromise, and self-creation. *The Career Development Quarterly*, 50(1), 43-59.
- Harris, R. A., Goodall, A. y Johnson, M. (2020). Evaluating a values-based approach to teaching empathy in early childhood education. *Early Childhood Education Journal*, 48(4), 507-518.
- Inglehart, R. (2018). *Cultural Evolution: People's Motivations Are Changing and Reshaping the World*. Cambridge University Press.
- INJUVE (2021) *Informe Juventud en España 2020*. Disponible en: <https://www.injuve.es/observatorio/demografia-e-informacion-general/informe-juventud-en-espana-2020>
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C. y Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16.
- Lickona, T. (1991). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books.
- Reimer, K. S. y Wang, H. C. (2019). Cultivating ethical leadership in schools: A qualitative analysis of teachers' perceptions of values education. *Journal of Moral Education*, 48(2), 196-212.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11-25.
- Schwartz, S. H. (2017). Basic Human Values: Theory, Measurement, and Applications. *Revue Française de Sociologie*, 58(4), 677-718.
- Schwartz, S. H. y Bardi, A. (2020). Basic Personal Values and Well-Being: A Longitudinal Analysis. *Journal of Research in Personality*, 87, 103965.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ... y Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663-688.
- Valera Crespo, L., Gradaille Pernas, R. y Teijero Bóo, Y. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42 (04), p. 987-999. <https://doi.org/10.1590/S1517-9702201612152404>