

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

MARCOS JAVIER BARRIGA ÁVILA¹, DIEGO GALÁN-CASADO²,
HOSSEIN HOSSEIN-MOHAND³ Y ÁNGEL DE-JUANAS OLIVA²

¹*Escuela Internacional de Doctorado de la UNED*, ²*Universidad Nacional de Educación a Distancia*, ³*Universidad de Granada*

DOI: 10.14679/3062

1. GESTIÓN DEL TIEMPO, AUTOGESTIÓN Y EMANCIPACIÓN

El tiempo es un fenómeno complejo que determina la durabilidad de las cosas y condiciona los hechos y acontecimientos. Cristiano (2018), como miembro del *Grupo de Estudios sobre Tiempo, Capitalismo y Sociedad* de la Universidad Nacional de Córdoba, en Argentina, realiza una clasificación del concepto de tiempo y su estructura social, donde establece la existencia de un “tiempo-reglado”, un “tiempo-recurso” y un “tiempo-sentido” que permiten dar respuesta a la manera en la que entendemos este concepto en función de las necesidades y los usos que se hagan del mismo. A su vez, hablar de tiempo, implica un concepto situado dentro de un entorno sin fronteras (véase como ejemplo el espacio virtual) (Muñoz-Rodríguez et al., 2020) donde se desarrollan interacciones dotadas de significado.

Asimismo, no podemos hablar de tiempo sin tener en cuenta una gestión adecuada del mismo, ya que las experiencias orientadas a su optimización permiten el desarrollo de capacidades, destrezas y actitudes enfocadas a la participación social. Además, no debemos olvidar que el tiempo educa y nos educamos en él (Caride, 2020), por lo que un proceso formativo adecuado en este sentido puede ser un factor protector ante los problemas de salud mental o las dificultades en contextos académicos o laborales (Sirois y Pychyl, 2013).

Por otra parte, es fundamental comprender que, a la hora de gestionar el tiempo, entran en juego elementos que influyen en el modo en que decidimos cómo nos organizamos. Por ello, aspectos como la impulsividad, la reflexividad u otros rasgos humanos, en mayor o menor medida, repercuten en nuestros actos y determinan la manera en la que vivenciamos los acontecimientos.

Una vez definido el concepto de tiempo y su gestión, debemos resaltar otro factor fundamental íntimamente relacionado con la organización adecuada del mismo, la autogestión. Esta realidad tiene que ver con la capacidad de regir la voluntad y la

acción (Brunet y Sabiston, 2009). También, con saber establecer normas y pautas que guíen nuestra conducta y permitan tomar el control de las propias acciones, decisiones y comportamientos (Ryan y Deci, 2008) a partir de un correcto proceso madurativo (Ryan y Deci, op. cit.). De igual modo, la autogestión del tiempo está íntimamente relacionada con el concepto de tiempo libre o tiempo de ocio, entendido como el conjunto de momentos desarrollados en determinados entornos que favorecen necesidades como el descanso, el placer, la autonomía, la realización personal o la generación de vínculos sociales y afectivos (Marí et al., 2017). Además, la práctica de ocio representa un espacio privilegiado del tiempo que reporta numerosos beneficios que contribuyen al crecimiento personal (Anderson, 2017; De-Juanas et al., 2020).

Otro aspecto importante que influye en la gestión y autogestión del tiempo es la dependencia, un término vinculado con la posibilidad de emancipación, es decir, con el proceso mediante el cual un individuo adquiere autonomía, liberándose de las restricciones y dependencias que pueden haber existido previamente (Erikson, 1968). En el campo jurídico, mediante el Código Civil¹, se contemplan las situaciones de emancipación orientadas a proteger a personas que no llegan a la mayoría de edad civil o no pueden autogestionarse, lo que genera dificultades para poder estructurar el tiempo de manera independiente.

A su vez, el proceso de emancipación entendido de manera positiva favorece la construcción de vínculos y redes de apoyo que pueden fortalecer relaciones y garantizar un proceso de adaptación social eficiente. Sin olvidar la importancia de fomentar espacios y estrategias socioeducativas que ayuden a la toma de decisiones en situaciones complejas (Bernal et al. 2020; García-Castilla et al., 2020) y fomenten un enfoque holístico que tenga en cuenta la educación digital, la salud mental, la participación social, el desarrollo de habilidades y las políticas públicas inclusivas.

2. AUTOGESTIÓN DEL TIEMPO Y COLECTIVOS VULNERABLES: LAS PERSONAS MAYORES, ADULTAS Y JÓVENES

La autogestión del tiempo constituye una tarea compleja para quienes viven y permanecen en contextos de riesgo o en situación de exclusión social. En el caso de las personas mayores, la gestión del tiempo tiene un papel fundamental, ya que estamos ante una etapa donde el desarrollo de actividades y la organización adecuada de las mismas ayuda a afrontar con optimismo un periodo vital que presenta muchas posibilidades desde una perspectiva socioeducativa (Carpenter y Patterson, 2004; Post, 2005). El Libro Blanco del Envejecimiento publicado por el IMSERSO (2011) hace referencia a la importancia del desarrollo de actividades, donde el ocio tiene un papel significativo, ya que dichas acciones no se tratan como un fin en sí mismas, sino como un medio para el desarrollo y la satisfacción personal. Asimismo, la gestión adecuada del tiempo en este colectivo constituye un derecho fundamental que favorece una mejor salud y

¹ <https://www.conceptosjuridicos.com/tutela/#:~:text=La%20tutela%20es%20la%20figura,est%C3%A1%20sujeto%20a%20patria%20potestad>

calidad de vida, siendo un estímulo que ayuda al desarrollo mental, físico, emocional y relacional. Además, permite el desarrollo de una mayor confianza en uno mismo y ayuda a mejorar los procesos de socialización y prevención de hábitos perjudiciales.

Respecto a los recursos destinados a promover la actividad y estructuración del tiempo, los cambios sociales y económicos generados en la década de los años 70, propició la creación de los conocidos como “Hogares del Pensionista”. Posteriormente, han ido apareciendo otros entornos como es el caso de los Centros de Participación Activa en Andalucía, definidos por el Decreto 72/2012 como recursos para la promoción del bienestar de las personas mayores, tendentes al fomento de la convivencia, la integración, la participación, la solidaridad y la relación con el medio social, configurándose de modo primordial como un instrumento esencial para favorecer del envejecimiento activo.

En otro orden de cosas, si nos centramos en las personas adultas, encontramos diversas realidades sociales que generan dificultades para conseguir procesos inclusivos adecuados y donde la gestión del tiempo tiene un papel importante. En el caso del “sinhogarismo”, factores como la inexistencia de un hogar, la falta de una red social sólida o la fragmentación de la identidad y sentido vital (Muñoz Bellerín, 2017; Somerville, 2013), hace que las dificultades para gestionar adecuadamente el tiempo se magnifiquen, debido a la ausencia de estructuración. Otro colectivo son las personas privadas de libertad, cuya gestión del tiempo es un proceso organizado por la propia institución, donde la rutina penitenciaria limita la autonomía personal (Chiclana de la Fuente et al., 2021). En el caso de las personas que padecen un Trastorno Mental Grave, son los efectos de la enfermedad y las dificultades asociadas (falta de motivación, ausencia de habilidades sociales, etc.), los factores que pueden desencadenar dificultades para la gestión del tiempo y el desarrollo de actividades gratificantes (Espinosa-López y Valiente-Ots, 2017).

Por otra parte, las dificultades sociolaborales, también suponen uno de los principales factores que influyen directamente en la optimización adecuada del tiempo por parte de la población adulta. La presidenta de la Asociación Colombiana de Pedagogía Social y Educación Social, ASOCOPESSES, Giselle Paola Polo Amashta acompañada por María Victoria Pérez de Guzmán (presidenta de la Sociedad Iberoamericana de Pedagogía Social, SIPS) y la profesora de la Universidad del Norte en Colombia, Andrea Lafaurie Molina² destacan que la exclusión sociolaboral afecta más a jóvenes y a mujeres. Estos datos han sido obtenidos a partir de un estudio desarrollado en cuatro países: Colombia, España, Brasil y México, sirviéndose de la información de 17 agentes socioeducativos de entidades públicas y privadas con programas de inserción sociolaboral, formando un grupo focal en cada uno de estos cuatro países (Polo Amashta et al., 2023). Las repercusiones que esta situación genera en el bienestar son

² Facilitamos un enlace con la información relativa al campo de investigación de esta autora. El trabajo de Pérez de Guzmán y de Polo Amashta está igualmente disponible en la WEB, desde los buscadores. <https://www.uninorte.edu.co/documents/14429211/14434657/Andrea+Lafaurie+HV.pdf/cb622a12-1795-bf2d-5138-90c55f30db40?t=1647437067996>

significativas, debido al estrés y altos niveles de ansiedad derivados de la búsqueda de ingresos. Asimismo, hay que destacar que la baja autoestima o la concurrencia de episodios depresivos que se derivan de estos procesos de exclusión laboral, tienen repercusión negativa en la competencia de interacción social y esto puede mermar el bienestar psicológico, dificultando la adquisición de valores y hábitos o la autonomía en las prácticas de ocio que favorezca un proyecto de vida (De-Juanas et al., 2022a).

Otro colectivo que debe adquirir herramientas para la gestión adecuada del tiempo con el objetivo de conseguir una transición a la vida adulta exitosa y de esta forma prevenir situaciones de exclusión social, es el de los jóvenes. Actualmente, este colectivo se encuentra cada vez más inmerso en un ocio sedentario (Fraguela et al., 2017), generado, en parte, por el dominio de las tecnologías de la información y la comunicación. Es común oír hablar de padres, madres y educadores preocupados por los tiempos en que niños, niñas y adolescentes se dedican a mirar pantallas. No hay un tiempo indicado, un número de horas o una pauta correcta (Educación 3.0, 2023). Lo que sí nos dice Abad (2022), como experta y coordinadora de “Empantallados”, plataforma de Educación Digital, es que hay que aprovechar la potencialidad educativa de la tecnología. Igualmente, destaca que hay tres aspectos principales para tomar en consideración respecto a la digitalización humana: la autoestima (debido a las valoraciones externas en el espacio virtual/online), la atención (el móvil como “disruptor de la atención”) y el aburrimiento (como expresión de queja frecuente).

En esta misma línea, es importante recordar que la gestión del tiempo en los jóvenes y el uso de las tecnologías constituye un tema de estudio, tanto desde el punto de vista académico como desde una perspectiva social y de salud pública. La manera en que los jóvenes administran su tiempo en relación con las tecnologías digitales puede tener efectos significativos en su desarrollo psicosocial (Davey et al., 2020; Brinda et al., 2018; Nishida et al., 2019; Van den Eijnden et al., 2018). Además, la disponibilidad constante de dispositivos electrónicos y la conectividad a Internet, genera un aumento en el tiempo dedicado a actividades en línea y a su vez, una creciente dependencia de las tecnologías digitales (Aznar Diaz et al., 2020; Moreno-Guerrero et al., 2020).

Desde una perspectiva cognitiva, el uso excesivo de las tecnologías puede tener un impacto negativo en la concentración y la capacidad de atención de los jóvenes (Walsh et al., 2020). Además, la constante interrupción de notificaciones y la multitarea pueden dificultar la realización de tareas escolares de manera eficiente (Liu et al., 2020), lo que puede tener efectos negativos en el rendimiento académico (Gómez-García et al., 2020). Por su parte, desde una perspectiva emocional, el uso descontrolado de las tecnologías también puede contribuir a mayores niveles de estrés y ansiedad. En este sentido, las redes sociales, en particular, pueden ser un campo fértil para la comparación social y la autoevaluación constante, lo que puede afectar a la autoestima y el bienestar emocional (Bell et al., 2019). Igualmente, el tiempo excesivo en línea puede reducir el tiempo dedicado al descanso (Garipey et al., 2019; Royant-Parola et al., 2018), al desarrollo de actividades físicas, sociales y al aire libre, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental y física de los jóvenes. En cuanto al desarrollo social, el uso excesivo de las tecnologías puede afectar negativamente a las habilidades de comunicación

interpersonal (Heidari et al., 2020) y a la capacidad de establecer relaciones sólidas en el mundo real.

Para abordar estos desafíos, es necesario promover la educación digital y la alfabetización mediática en los jóvenes. Esto implica enseñarles a utilizar las tecnologías de manera responsable, a discernir información confiable de la desinformación y a desarrollar habilidades críticas para evaluar el contenido en línea. Además, es importante establecer límites en el tiempo dedicado a las pantallas y promover la participación en actividades offline.

De igual modo, son fundamentales las recetas de “dieta digital saludable” (Colegios de Fomento, 2017) ofertadas en los centros educativos, ya que constituyen modelos basados en un uso saludable y responsable de las tecnologías digitales para la sociedad en su globalidad (Peterssen, 2022). A su vez, Sádaba y Salaberría (2023) reclaman la necesidad de “políticas públicas y acciones” que favorezcan “vías de ocio más saludables para los jóvenes” e incide en la relevancia de la realización de actividades físicas, culturales y sociales, que prescindan del uso de la pantalla, para conducir a una mayor percepción del bienestar personal (Universidad de Navarra, 2021).

Por todo ello, para intervenir en la autogestión del tiempo con colectivos vulnerables, hay que promover una verdadera participación social y realizar acciones de carácter comunitario, contemplando el entorno en el que cohabitan y las necesidades existentes. Este es un aspecto más de los ecosistemas socioeducativos (Moreno Gálvez, 2022, p. 141) que nos aproximan al efecto que tienen las interacciones sociales como herramientas para reducir el impacto de las desigualdades existentes (López Madrigal, 2021).

3. LA RUPTURA DEL OCIO NEGATIVO A FAVOR DE UN OCIO VALIOSO EN LAS PERSONAS JÓVENES VULNERABLES

En la vida de las personas el tiempo libre y es fundamental, pero en el caso de las personas jóvenes que se encuentran en situación de vulnerabilidad puede ser un aspecto crítico en su desarrollo social y personal (De-Juanas et al., 2023). El ocio negativo es una alternativa poco saludable que se presenta en los jóvenes como un elemento nocivo para su realización como personas y que lejos de enriquecerles les empobrece física, mental y socialmente (Lazcano y De-Juanas, 2020). A lo largo de este capítulo hemos hablado sobre los peligros del ocio digital pero también existen actividades de ocio que implican riesgos asociados al consumo de sustancias psicoactivas, ilegales, que actúan sobre el sistema nervioso central y provocan cambios que afectan al comportamiento pudiendo devenir en adicciones (García-Castilla, 2014). También, el juego compulsivo puede ser otra actividad nociva para la salud y el bienestar de las personas. En esta situación en la que muchas personas jóvenes se encuentran ocupando su tiempo libre con actividades de ocio negativo, principalmente para escapar temporalmente de tensiones de la vida cotidiana o situaciones contextuales complejas, es importante provocar una transformación y una ruptura que conlleve un reemplazo por actividades

de ocio valioso que pueden ser significativas para las vidas de los jóvenes (Cuenca, 2014; De-Juanas y García-Castilla, 2023).

La mayor dificultad es provocar el cambio dado que el ocio negativo a menudo actúa como un mecanismo de afrontamiento inadecuado para el estrés y la ansiedad lo que puede provocar problemas de salud mental (Valdenegro, 2005). Todo ello, limita sus oportunidades de construir relaciones saludables. Incluso, cambiar el ocio puede ser muy complejo si el contexto contribuye a la generación de un estigma que puede convertirse en una barrera social inalcanzable para los jóvenes y conllevar la exclusión social (Codina, Valenzuela y Pestana, 2023). La transición del ocio negativo al ocio valioso es un proceso que conlleva mucho esfuerzo y tiempo para cambiar la gestión de hábitos. También, implica reconocer errores y una serie de pasos que deben regirse por el establecimiento de metas cercanas y alcanzables que cuando se van logrando deben ser premiadas. En este proceso tener una red afectiva, un entorno seguro, comprender las diferencias, hacer un buen uso del tiempo en actividades que promuevan valores sociales positivos es fundamental (Caride, 2012). Estos aspectos, junto con el acompañamiento y la acción de los pertinentes factores de protección (familia, escuela, amistades, servicios sociales, etc.) (Fernández-Simo y Cid, 2017; Ruiz-Narezo et al., 2020) son cruciales para una adecuada gestión del tiempo y para generar adherencia a actividades de ocio valioso que aportan un valor significativo a la vida de una persona (De-Juanas y García-Castilla, op. cit.), fomentan la inclusión, el aprendizaje, la creatividad, la salud y las relaciones sociales. Entre estas actividades, se pueden incluir la participación en programas deportivos, actividades artísticas, voluntariado comunitario, etc. (De-Juanas et al., 2018; Pérez Serrano, 2015).

4. CONSIDERACIONES FINALES

El tiempo autogestionado debe ser ordenado en nuestra imaginación (Ortega Esteban, 2022) donde la libertad actúa como autonomía para pensar, decidir, hacer, expresar, sopesar y transformar el mundo (De Prado Díez, 2009). La autogestión individual y grupal implica “generar multiplicidad de intereses frente a la pasividad, variedad de motivos frente a la rutina movilizadora, profundidad de autoestima y valor frente al desprecio propio y ajeno (Ibid., p. 234).

Los usos recreativos, comunicativos, sociales, educacionales o instrumentales que los grupos vulnerables hacen del tiempo (Ricoy y Martínez-Carrera, 2021), contemplan realidades asociadas. No está clara la parcelación de finalidades, ni la capacidad de decisión o de pensamiento crítico, pero la gestión emocional, expresión de sentimientos, advertencia de las adicciones o actos violentos, abordaje de los deseos de control o comprensión de las formas de ser y estar, requieren de acciones socioeducativas (Ozalla Arana, 2023). Se pone atención en el riesgo social porque lleva a la vulnerabilidad (De-Juanas et al., 2022b), lo que genera la necesidad de fomentar el sentido crítico, la capacidad de afrontamiento de conflictos y dotar de habilidades para responder de manera activa desde la prevención, con el objetivo de construir sociedades conforma-

das por personas que transiten de posiciones pacientes a agentes, evitando los roles pasivos e inmersos en la desmotivación (Martínez et al., 2023).

En todo este proceso no podemos olvidar las políticas e instituciones públicas que pueden crear entornos propicios para una gestión efectiva del tiempo. Esto podría incluir la promoción de iniciativas que fomenten un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y offline, así como el fomento de actividades orientadas al desarrollo de la autonomía que favorezcan procesos inclusivos eficientes.

Por último, es necesario transformar las rutinas de ocio negativo por la realización de actividades de ocio valioso, especialmente en las personas jóvenes que transitan a la vida adulta. Para lograr esta meta, es fundamental reforzar los sistemas de protección, atención (Vinaixa Miquel, 2019) y favorecer el tejido asociativo y las redes de apoyo comunitarias para garantizar que los enfoques integrales y plurales se conviertan en la norma y sean accesibles a través de los múltiples y variados canales de comunicación existentes (De-Juanas et al., 2020). También, se debe reconocer la labor de entidades y profesionales que trabajan con los colectivos vulnerables, donde la implementación de programas de mentoría (Bufali et al., 2023) y asesoramiento que brindan orientación individualizada (Merino y Duchemin, 2022) son fundamentales tanto para la gestión adecuada del tiempo como para la adquisición de herramientas que pongan el acento en las fortalezas orientadas al desarrollo de proyectos vitales exitosos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anderson, A. (2017). The five-factor model for assessing personality differences in positive youth development programmes. *World Leisure Journal*, 59(1), 70-76.
- Abad, M.J. (2022). *Empantallados. Cómo educar con éxito a tus hijos en un mundo lleno de pantallas*. Vergara.
- Aznar Diaz, I., Kopecky, K., Romero Rodriguez, J. M., Caceres Reche, M. P., y Trujillo Torres, J. M. (2020). Pathologies associated with Problematic Internet Use. A systematic review and meta-analysis in WoS and Scopus. *Investigacion Bibliotecologica*, 34(82), 229-253.
- Bell, M. J., Zeiler, M., Herrero, R., Kuso, S., Nitsch, M., Etchemendy, E., . . . Waldherr, K. (2019). Healthy Teens @ School: Evaluating and disseminating transdiagnostic preventive interventions for eating disorders and obesity for adolescents in school settings. *Internet Interventions-the Application of Information Technology in Mental and Behavioural Health*, 16, 65-75. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2018.02.007>
- Bernal Romero T., Melendro, M. y Charry, C. (2020). Transition to Adulthood Autonomy Scale for Young People: Design and Validation. *Frontiers in Psychology*, 11, 457. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00457>
- Brinda, T., Napierala, S. y Behler, G. A. (2018). What do Secondary School Students Associate with the Digital World? *Wipsce'18: Proceedings of the 13th Workshop in Primary and Secondary Computing Education*, 25-34. <https://doi.org/10.1145/3265757.3265763>

- Brunet, J. y Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335.
- Bufali, M. V., Calo, F., Morton, A. y Connelly, G. (2023). Scaling Social Innovation: A Cross-Cultural Comparative Study of School-Based Mentoring Interventions [Article; Early Access]. *Journal of Social Entrepreneurship*, Article 2213715. <https://doi.org/10.1080/19420676.2023.2213715>
- Caride, J. A. (2012). Lo que el tiempo educa: el ocio como construcción pedagógica y social. *Arbor: Ciencia, pensamiento y cultura*, 188(754), 301-313. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2012.754n2001>
- Caride, J. A. (2020). Educar y educarnos a tiempo, pedagógica y socialmente. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 395-413. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-03>
- Carpenter, G. y Patterson, I. (2004). The leisure perceptions and leisure meanings of a midlife couple around the time of retirement. *World Leisure Journal*, 46(2), 13-25.
- Chiclana de la fuente, S., Galán Casado, D. García-vita, M. y De-Juanas Oliva, A. (2021). Ocio y tiempo libre en prisión. Los módulos de respeto como espacios que generan bienestar en tiempos de pandemia. *Revista Edetania. Estudios y propuestas socioeducativos*, 60, 165-186.
- Codina, N., Valenzuela, R. y Pestana, J. V. (2023). Gestionar el tiempo de ocio siendo quienes somos. Implícitos de buenas prácticas para hacer frente a la exclusión. En Á. De-Juanas y F. J. García-Castilla (coords.). *Ocio para la inclusión: inspirando el cambio desde la transferencia social del conocimiento*. Peter Lang.
- Colegios de fomento (Director). (2017, junio 15). ¿Es posible conciliar tecnología y educación? Charo Sádaba [Retransmisión en directo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=t-9fzxDV4Wo>
- Cristiano, J. L. (2018). Tiempo-regla, tiempo-recurso y tiempo-sentido: aspectos de la estructuración del tiempo social. *Athenea Digital*, 18(3), e2134. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.2134>
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Universidad de Deusto.
- Davey, A., Nasser, K. y Davey, S. (2020). Gender Differential for Smart Phone Addiction and its Predictors among Adolescents: Assessing relationship with Self Control via SEM Approach. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(3), 80-101.
- De-Juanas, Á., Díaz-Esterri, J. y Roig Martínez, R. M^a. (2022a). Ocio y prevención para el consumo de sustancias en jóvenes en riesgo social: revisión sistemática. En A. Madariaga y P. Rodrigo-Moriche. (Dir.), *Ocio saludable y construcción de ciudadanía* (Primera edición). Aranzadi.
- De-Juanas, Á., Díaz-Esterri, J., García-Castilla, F. J. y Goig-Martínez, R. (2022b). La influencia de la preparación para las relaciones socioafectivas en el bienestar psicológico y la autonomía de los jóvenes en el sistema de protección. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 40, Article 40. https://doi.org/10.7179/PSRI_2022.40.03

- De-Juanas, Á., García-Castilla, F. J. y Ponce de León Elizondo, A. (2020). El tiempo de los jóvenes en dificultad social: utilización, gestión y acciones socioeducativas. *Revista Española de Pedagogía*, 78 (277), 477-495. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-05>
- De-Juanas, Á., García-Castilla, F. J. y Rodríguez-Bravo, A. E. (2018). Prácticas de ocio de los jóvenes vulnerables: implicaciones educativas. En A. Madariaga y A. Ponce de León (Eds.). *Ocio y participación social en entornos comunitarios* (pp. 39-60). Universidad de La Rioja.
- De-Juanas, Á., García-Castilla, F. J., Rodrigo, P. y Pérez de Guzmán, M. V. (2023). Ocio inclusivo para los jóvenes en dificultad social. En Á. De-Juanas y F. J. García-Castilla (coords.). *Ocio para la inclusión: inspirando el cambio desde la transferencia social del conocimiento*. Peter Lang.
- De Prado Díez, D. (2009). Epílogo: La máscara y el teatro re-creador liberador de Boal, conectado con la creatividad aplicada mediante las técnicas o activadores creativos. En T. Motos y T. Baraúna, *De Freire a Boal. Pedagogía del oprimido-Teatro del oprimido*. (Primera edición). Ñaque.
- Decreto 72/2012, de 20 de marzo, por el que se aprueba el Estatuto de los Centros de Participación Activa para Personas Mayores. *Boletín Oficial de la Junta de Andalucía*, 66, de 04 de abril de 2012.
- Educación 3.0. (2023, julio 18). *10 consejos para educar (con éxito) en un mundo lleno de pantallas*. <https://www.educacionrespuntocero.com/opinion/consejos-educar-pantallas/>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. WW Norton & company.
- Espinosa-López, R., y Valiente-Ots, C. (2019). ¿Qué es el Trastorno Mental Grave y Duradero? *Edupsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 16(1), 4-14.
- Fernández-Simo, D. y Cid, M. (2017). Repensar la calidad en el proceso de acompañamiento socioeducativo con infancia y adolescencia en protección. Retos pendientes desde la Educación Social. *Revista de Educación Social*, 25, 1-18.
- Fraguela, R., De-Juanas, A. y Franco, R. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: beneficios percibidos y organización de la práctica. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 49-58. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.04.14
- García-Castilla, F.J. (2014). El botellón: consecuencias, riesgos y aceptación social de un espacio de ocio en adolescentes y jóvenes. *Revista Sistema*, 235, 81-98.
- García-Castilla, F.J., Sánchez, I.M., Campos, G. y Arroyo, D. (2020). Impact of gender and relationship status on Young people's autonomy and psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, 1735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01735>
- Gariepy, G., Riehm, K. E., Whitehead, R. D., Dore, I. y Elgar, F. J. (2019). Teenage night owls or early birds? Chronotype and the mental health of adolescents. *Journal of Sleep Research*, 28(3), Article UNSP e12723. <https://doi.org/10.1111/jsr.12723>
- Gómez-García, M., Hossein-Mohand, H., Trujillo-Torres, J.-M., Hossein-Mohand, H. y Aznar-Díaz, I. (2020). Technological Factors That Influence the Mathematics

- Performance of Secondary School Students. *Mathematics*, 8(11), Article 1935. <https://doi.org/10.3390/math8111935>
- Heidari, E., Salimi, G. y Mehrvarz, M. (2020). The influence of online social networks and online social capital on constructing a new graduate students' professional identity. *Interactive Learning Environments*, 31(1), 1-18. <https://doi.org/10.1080/10494820.2020.1769682>
- IMSERSO (2011). *Envejecimiento activo. Libro blanco*. IMSERSO.
- Lazcano, I. y De-Juanas, Á. (coords.) (2020). *Ocio y juventud. Sentido, potencial y participación comunitaria*. UNED.
- Ley 8/2021, de 2 de junio, por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica. (2021). *Boletín Oficial del Estado*, 132, 67789-67856. <https://www.boe.es/buscar/pdf/2021/BOE-A-2021-9233-consolidado.pdf>
- Liu, X. C., Luo, Y. C., Liu, Z. Z., Yang, Y. Y., Liu, J. H. y Jia, C. X. (2020). Prolonged Mobile Phone Use Is Associated with Poor Academic Performance in Adolescents. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking*, 23(5), 303-311. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0591>
- López Madrigal, C. (2021). ¿Es la juventud de hoy un colectivo "peter pan"? Instituto Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra. <https://www.unav.edu/documents/2832169/32451080/transicion-vida-adulta.pdf/>
- Marí Ytarte, R., Cantero Garlito, P. A. y Vila Merino, E.S. (2017). *Ocio, bienestar y calidad de vida en terapia ocupacional*. Síntesis.
- Martínez Sevilla, J., Hernández Cordero, A. L. y Tudela Vázquez, M. P. (2023). Este tiempo me cambió la vida: Discursos y vivencias del tiempo de las empleadas de hogar durante la pandemia en Granada y Zaragoza, España. *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 51, 77-101. <https://doi.org/10.7440/antipoda51.2023.04>
- Merino, P. B. y Duchemin, M. H. (2022). Contribution of Psychological Entrepreneurial Support to the Strengthening of Female Entrepreneurial Intention in a Women-Only Incubator [Article]. *Management*, 25(4), 64-79. <https://doi.org/10.37725/mgmt.v25.4556>
- Moreno Gálvez, A. (2022). La acción comunitaria en y desde el centro educativo. En A. M Martín Cuadrado (Coord.), *Retos actuales del sistema educativo. Propuesta de actuación desde la Educación Social* (pp. 137-151). Octaedro.
- Moreno-Guerrero, A.-J., Gómez-García, G., López-Belmonte, J. y Rodríguez-Jiménez, C. (2020). Internet Addiction in the Web of Science Database: A Review of the Literature with Scientific Mapping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2753. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082753>
- Muñoz Bellerín, M. (2017). Derechos humanos, trabajo social y sinhogarismo. enfoque práctico desde un modelo participativo- creativo en la ciudad de Sevilla. *R.E.D.S.*, 11, 220-236.
- Muñoz-Rodríguez, J. M., Torrijos Fincias, P., Serrate González, S. y Murciano Hueso, A. (2020). Entornos digitales, conectividad y educación. Percepción y gestión del

- tiempo en la construcción de la identidad digital de la juventud. *Revista Española de Pedagogía*, 78(277), 457-475. <https://doi.org/10.22550/REP78-3-2020-07>.
- Nishida, T., Tamura, H. y Sakakibara, H. (2019). The association of smartphone use and depression in Japanese adolescents. *Psychiatry Research*, 273, 523-527. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.01.074>
- Ortega Esteban, J. (2020). *Espiral de otoño: memorias menores*. PasoHonroso.
- Ozalla Arana, M. (2023, julio 8). *Feliciano Mayorga: «Estamos a las puertas de un golpe de Estado patriarcal»*. EITB. <https://www.eitb.eus/es/radio/radio-euskadi/programas/mas-que-palabras/detalle/9258842/feliciano-mayorga-estamos-a-puertas-de-golpe-de-estado-patriarcal/>
- Pérez Serrano, G. (coord.) (2015). *Ocio, formación y empleo en jóvenes en dificultad social*. Dykinson.
- Peterssen, M. (Director). (2022, octubre 18). *María José Abad. «Empantallados»* [Retransmisión]. RTVE. <https://www.rtve.es/play/videos/la-aventura-del-saber/la-aventura-del-saber-cap-729-h-empantallados/6715921/>
- Polo Amashta, G. P., Lafaurie Molina, A. y Pérez de Guzmán, M. V. (2023). Exclusión sociolaboral: Programas y recursos para la inclusión. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*, 42, 93-105. https://doi.org/10.7179/PSRI_2023.42.06
- Post, S.G. (2005). Altruism, Happiness and Health: It's good to be good. *International Journal of Behaviour and Medicine*, 12(2), 66-77.
- Ricoy Lorenzo, M^a. C. y Martínez-Carrera, S. (2021). Digital Newspapers' Perspectives about Adolescents' Smartphone Use. *Sustainability*, 13(9), 9. <https://doi.org/10.3390/su13095316>
- Royant-Parola, S., Londe, V., Trehout, S. y Hartley, S. (2018). The use of social media modifies teenagers' sleep-related behavior. *Encephale-Revue De Psychiatrie Clinique Biologique Et Therapeutique*, 44(4), 321-328. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009>
- Ryan, R. M. y Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the role of basic psychological needs in personality and the organization of behavior. En O. P. John, R. W. Robins y L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 654-678). The Guilford Press.
- Sádaba, C. y Salaverría, R. (2023). Combatir la desinformación con alfabetización mediática: análisis de las tendencias en la Unión Europea. *Revista Latina de Comunicación Social*, 81, 17-33. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2023-1552>
- Sirois, F. y Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127.
- Somerville, P. (2013). Understanding Homelessness. *Housing, Theory and Society*, 30(4), 384-415.
- Ruiz-Narezo, M. y González de Audikana, M. (2020). Los factores de riesgo y las conductas de riesgo. En R. Santibáñez, M. Ruiz-Narezo y M. González de Audikana (coords.). *Factores de riesgo y conductas de riesgo en la adolescencia* (pp.49-95). Síntesis.

- Universidad de Navarra (Director). (2021, junio 3). ¿Para qué usan los jóvenes el móvil? El impacto en su bienestar personal [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=eFrLu74bkNk>
- Van den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., van Gorp, F. y Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 697-706. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65>
- Valdenegro, B. (2005). Factores psicosociales asociados a la delincuencia juvenil. *Psyche*, 14, 33-42.
- Vinaixa Miquel, M. (2019). La mayoría de edad: un mal sueño para los menores extranjeros no acompañados. *Cuadernos de Derecho Transnacional*, 11, 571-602.
- Walsh, J. J., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., y Chaput, J. P. (2020). Associations between duration and type of electronic screen use and cognition in US children. *Computers in Human Behavior*, 108, Article Unsp 106312. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106312>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into practice*, 41(2), 64-70.