

## RESEÑA DE LIBROS

---

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

**Autores:** De-Juanas Oliva, Á., García-Castilla, F. J., Hossein-Mohand, Hassan y Hossein-Mohand, Hossein. 2024. Dykinson. N.º de páginas. 294. ISBN. 978-84-1070-132-8

El libro *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral*, editado por Dykinson y coordinado por los profesores Ángel De-Juanas Oliva, Francisco Javier García-Castilla, Hassan Hossein-Mohand y Hossein Hossein-Mohand, se presenta como una obra pertinente, actual y necesaria en el campo de la intervención socioeducativa. Esta publicación analiza de forma rigurosa cómo la intervención socioeducativa, aplicada en diversos ámbitos y contextos, puede facilitar que las personas jóvenes afronten de manera consciente y crítica la autorregulación del tiempo y la elección de su ocio en la vida cotidiana.

La obra compila un conjunto de capítulos elaborados por diversos investigadores e investigadoras de distintas universidades y centros de investigación, que abordan, desde una perspectiva de inclusión socioeducativa, diferentes dimensiones vinculadas a la gestión del tiempo, el ocio, el apoyo social, el género, la salud y el bienestar integral de la juventud en su tránsito hacia la vida adulta. Esta mirada multidisciplinar y contextualizada permite comprender la complejidad del tiempo juvenil como un recurso vital que puede potenciar –o limitar– su desarrollo personal, social y emocional.

La participación activa de las personas jóvenes en la organización de su tiempo implica asumir responsabilidades relevantes en la selección de actividades de ocio y culturales que favorezcan su crecimiento integral, lo cual resulta especialmente significativo en aquellos colectivos en situación de mayor vulnerabilidad social. En este sentido, la obra subraya la importancia de disponer de apoyos y recursos comunitarios adecuados que contribuyan a mejorar la calidad de vida y la satisfacción personal de la juventud.

El volumen se estructura en dos grandes bloques temáticos que giran en torno al concepto de autogestión del tiempo. El primero se enfoca en el desarrollo de la responsabilidad personal y en el fortalecimiento de la agencia individual, mientras que el segundo examina la dimensión relacional del tiempo, abordando su gestión en contextos sociales, culturales y digitales. En total, se presentan diecisiete capítulos que ofrecen enfoques diversos y complementarios para intervenir socioeducativamente con jóvenes desde marcos teóricos actualizados y con propuestas prácticas contrastadas. Todas las experiencias y modelos presentados comparten un hilo conductor común: favorecer el bienestar integral de la juventud y su inclusión activa y significativa en la sociedad.

Uno de los principales aportes del libro reside en su enfoque innovador y orientado a la práctica profesional. Las claves teórico-prácticas y las estrategias de intervención que se ofrecen son aplicables en contextos reales de trabajo con jóvenes, lo que convierte esta obra en una herramienta valiosa para diseñar programas educativos, planes de acompañamiento y acciones

---

[RESEÑAS]

socioeducativas centradas en la mejora de la autorregulación del tiempo, el fortalecimiento de la autonomía juvenil y el fomento de estilos de vida saludables.

La publicación se dirige especialmente a investigadores e investigadoras interesados en el estudio de los usos del tiempo en la juventud, así como a profesionales de los servicios sociales, asociaciones juveniles, centros educativos, administraciones públicas y entidades del tercer sector. Asimismo, constituye un recurso de consulta útil para educadores y educadoras sociales, trabajadores y trabajadoras sociales, psicólogos, orientadores, dinamizadores y animadores socioculturales que deseen acompañar a las personas jóvenes en el desarrollo

de competencias clave para una vida plena y equilibrada.

En definitiva, *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral* ofrece una mirada profunda, reflexiva y aplicada sobre un tema crucial para el presente y el futuro de la juventud. Se trata de una obra que permite comprender, intervenir y transformar la realidad temporal de las personas jóvenes desde un enfoque socioeducativo comprometido con su bienestar integral, su desarrollo personal y su plena participación en la vida social y comunitaria.

**María Gracia Mozos Gil**

Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED)