



Desigualtat en els usos socials del temps.

Tècniques de gestió del temps i d'altres mesures que
fomentin l'eficàcia

Sara Palacios – Referent de gènere i discapacitat
spalacios@ecom.cat



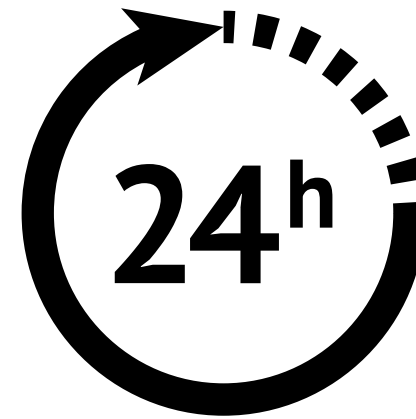
Organització dels usos socials del temps

El rellotge marca a quina hora ens llevem, ens desplacem, comencem a treballar, mengem o fem la compra.



Però no totes les persones disposem del temps de la mateixa manera ni amb la mateixa llibertat.

Totes les persones disposem de 24 hores al dia



L'ús i la distribució que fem del nostre temps diari està condicionat per la posició de cada individu en l'estructura social.

El temps és una "fotografia" d'una societat en què vivim

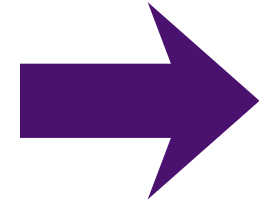
La disponibilitat del temps, la manera com es reparteix i com s'utilitza —tant a nivell individual com col·lectiu— ens ofereix una visió clara de la societat en què vivim.

- Ritmes de vida accelerats
- Centralitat de la productivitat i l'eficiència
- Hiperconnectivitat i disponibilitat permanent
- Desigualtats en la distribució del temps
- Invisibilització del temps de cures
- ...



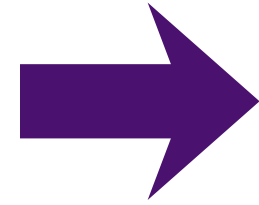
4 Tipus de ritmes socials “temps que atravesem el dia d’una persona”

MERCAT LABORAL



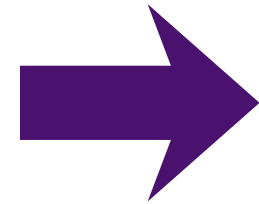
Treball remunerat - Hores dedicades a la feina

**TEMPS DOMÈSTIC
I DE CURES**



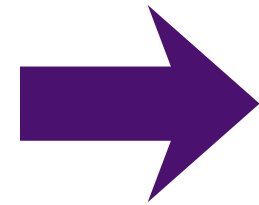
Treball no remunerat - dedicat a les tasques necessàries per sostenir la vida quotidiana: cura de persones, treball domèstic, suport emocional, gestió de la llar...

**FISIO LòGIQUES I
DE DESCANS**



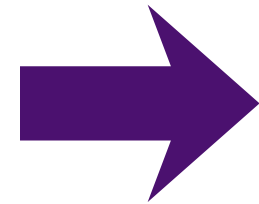
Ritme biològic del descans del propi cos, que permet la recuperació física, mental i emocional.

TEMPS LLIURE (OCI)



Activitats que una persona decideixi autònomament i que no inclouen les mencionades: socialització, d’esbarjo, participació comunitària, social o política, esport, etc.

MOBILITAT



Desplaçaments per poder dur a terme les activitats

Dret al temps - Què és?



Neix de la cursa contra el rellotge (amb la vida laboral, social i personal).

EL DRET AL TEMPS ÉS L'IMPORÀNCIA INTRÍNSECA DE LA PROPIA GESTIÓ DEL TEMPS.

Tradicionalment: el temps era la vida laboral (homes) i domèstic (dones).

Actualment: Ha augmentat l'importància i necessitat de benestar de activitats no productives com el lleure

➤ **La societat actual ens porta a uns ritmes frenètics**

La pobresa de temps es la percepció d'escassetat de temps disponible per poder dur a terme les activitats que per a una persona són necessàries, importants i/o satisfactòries.

“A Espanya i Catalunya es dorm de mitjana 20 minuts menys que a la resta d'Europa”

La pobresa del temps afecta en diversos àmbits

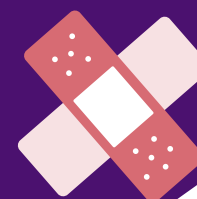
Participació social o política



Personal (cures pròpies, socialització i lleure)



Salut física y mental



“A Espanya i Catalunya, el 35% de les dones amb carreges de cures pateixen pobresa de temps”

“El 87,2% dels pobres en temps i ingressos són dones”

“El 75% de les persones que fan jornada parcial són dones”

La pobreza del temps s'ha de entendre com un fenomen multifactorial

El context social pot ajudar a alleujar o, per contra, agreujar la pobresa del temps:

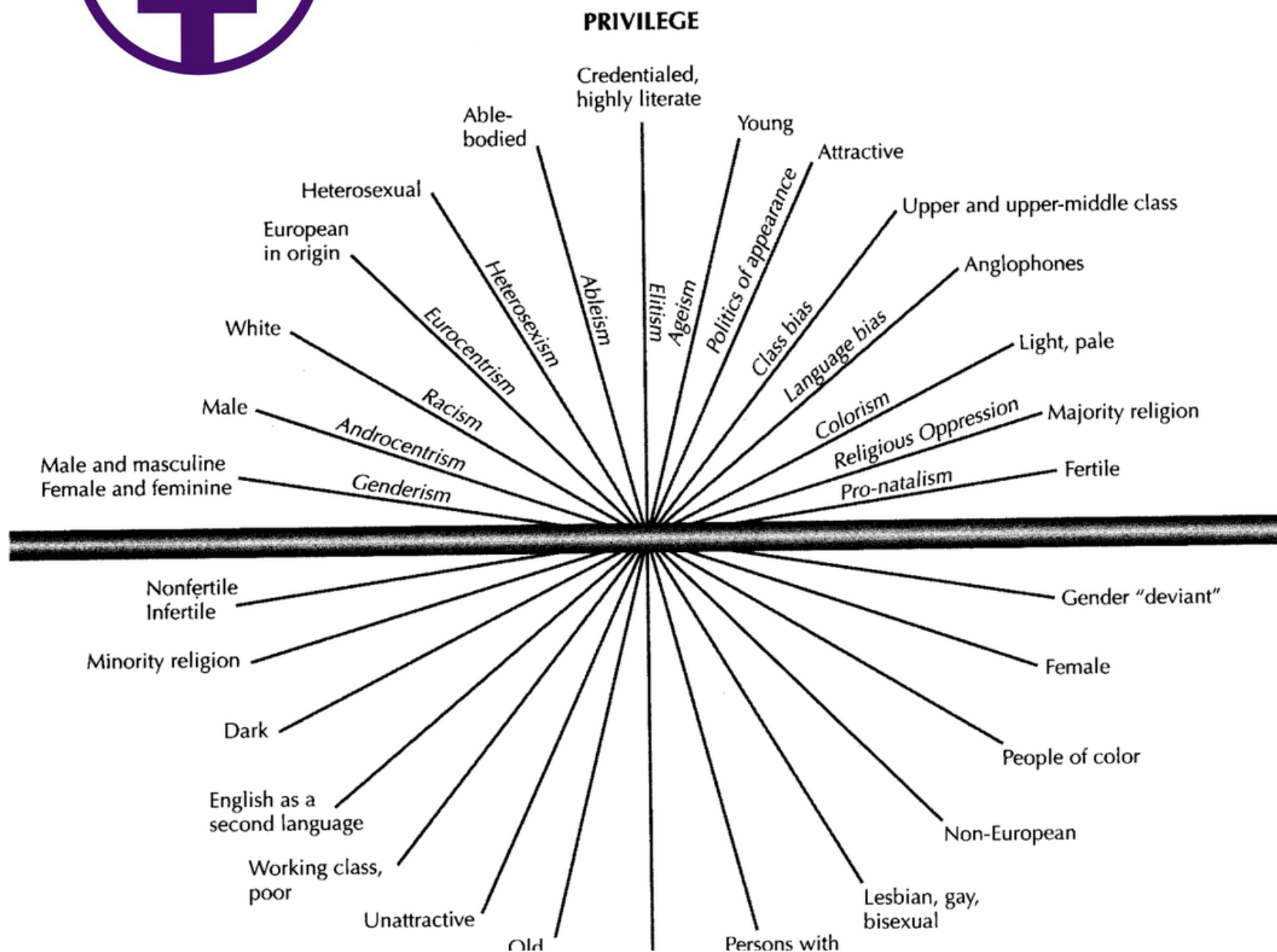


- **Serveis públics:** Si són bons i accessibles (transport, guarderies, sanitat, tràmits ràpids), les persones estalvien temps.
- **Territori i medi ambient:** Llocs ben planificats, propers i amb transport sostenible ajuden a reduir el temps perdut en desplaçaments.
- **Recursos:** Tenir diners o recursos facilita contractar serveis que estalvien temps (neteja, transport ràpid, cura dels fills).

↪ **Forma d'opressió i privilegi**
Compra del temps \$



Interseccionalitat



En lloc de veure les categories socials de manera aïllada, la interseccionalitat reconeix que els individus experimenten múltiples formes d'opressió i privilegi simultàniament.

Categories socials com:

Sexe, gènere, raça, origen, ètnia, classe social, discapacitat, orientació sexual, edat, ideologia, religió entre d'altres.

Desigualtats del temps - exemples

Desigualtats de gènere:

Les dones s'enfronten a una càrrega de treball no remunerat i de responsabilitats familiars que limiten la seva disponibilitat del temps per altres activitats

Desigualtats per l'ètnia, origen o ser una persona racialitzada

Els prejudicis socials associats a les dones migrades les vinculen al treball de cures, caracteritzat per precarietat laboral, baixa remuneració i invisibilitat social.

Desigualtats per discapacitat

Les persones amb discapacitat sovint necessiten més temps per activitats com l'atenció personal, les cures i el transport. La manca d'accessibilitat agreuja la pobresa temporal.

Desigualtat econòmica

Les persones amb salaris baixos afronten condicions laborals precàries, llargues, desplaçaments llargs i accés limitat a serveis de cura assequibles.

Beneficis de les polítiques del temps

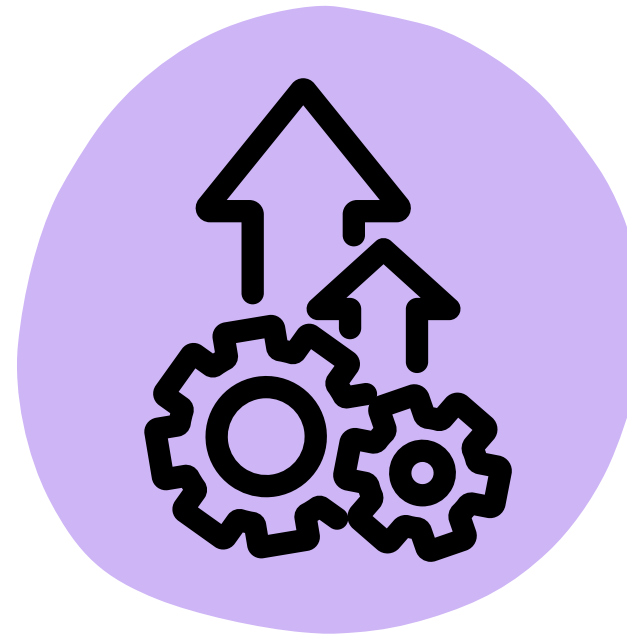
**Salut i
benestar**



Igualtat



Productivitat



Sostenibilitat



Nosaltres, Com podem gestionar el temps laboral?

Planificar i organitzar el temps

- Establir horaris clars.
- Establir prioritats i marcar objectius a curt termini.
- Ser realistes amb els objectius i terminis.

Control de l'agenda i de les tasques

- Mantenir l'agenda sota control per programar millor les activitats, també en teletreball.
- Ajustar les càrregues de feina i respectar la planificació de les persones treballadores.
- Eliminar tasques que no aporten valor i estandarditzar processos.

Reduir distraccions i interrupcions

- Minimitzar interrupcions.
- Silenciar el telèfon mòbil abans de començar a treballar.
- Fomentar la concentració i el treball eficient.

Digitalització i eines de suport

- Utilitzar eines de gestió del temps i de dades.
- Apostar per la digitalització de processos.
- Construir un sistema de teletreball eficient, segur i consensuat, tenint en compte que pot afectar la qualitat de la comunicació.



Millora de les reunions

- Reduir el nombre de reunions i fer-les més productives.
- Definir un ordre del dia i un temps clar (timing).
- Preparar les reunions amb antelació i compartir documents prèviament.
- Vetllar per horaris de reunió racionals (ni a primera hora, ni al migdia, ni a última hora).
- Combinar reunions virtuals (per conciliació i sostenibilitat) amb espais presencials de qualitat.

Benestar i conciliació

- Garantir el dret a la desconnexió digital.
- Evitar treballar durant els períodes de descans setmanal.
- Reduir els àpats de feina amb contingut laboral.
- Promoure el moviment, estiraments i descans.

Seguiment i millora contínua

- Avaluar periòdicament les persones per objectius assolits.
- Crear espais periòdics de valoració i supervisió interna dels equips.



Nosaltres, què hem d'evitar?

L'autoexplotació

- Convertir tot el temps vital (oci, descans, vida personal) en temps productiu.
- Interioritzar una autoexigència constant per assolir estàndards socials de rendiment.

La manca de desconnexió digital

- Treballar o respondre comunicacions fora de l'horari laboral.
- Associar presència digital constant amb rendiment o productivitat.

La hiperconnectivitat i la sobreconnexió

- Estar “sempre connectats” amb impacte negatiu en la salut física i mental.
- Revisar compulsivament correus, missatges o notificacions.
- Generar tecnoestrès, ansietat anticipada i dificultat per desconnectar.

La dependència o addicció digital

- Pèrdua de control sobre el temps de connexió.
- Prioritzar l'ús dels dispositius per sobre d'altres activitats vitals.
- Experimentar malestar, irritabilitat o ansietat quan no hi ha connexió.

Un teletreball mal planificat

- Absència de límits horaris clars.
- Major nombre d'interrupcions i desorganització del temps.
- Aïllament i dificultats de comunicació de qualitat.

Ignorar el dret al descans

- Menystenir la importància del descans com a element clau del benestar i la productivitat.
- No respectar els períodes de descans setmanal ni els temps personals.
- Invisibilitzar els riscos psicosocials associats al treball digital i al treball a domicili.





Unides per la igualtat



 @entitatecom

 @ecomdiscapacitat

 @ecom

 @ecomdisca

 @entitatecom

 @entitatecomdiscapacitat

www.ecom.cat

Amb el suport de:

