

VIDA de les DONES



**GUANYAR TEMPS I SALUT**

**CORRESPONSABILITAT I  
ORGANITZACIÓ DEL TEMPS**

Guia pràctica

# ÍNDEX

- 1.** Presentació i objectius de la Guia.
- 2.** Per què una Guia?
- 3.** Metodologia: les dones expliquen el temps.
- 4.** Resultats dels grups focals.
- 5.** Les conclusions de l'anàlisi .
- 6.** Recomanacions per a l'acció.
- 7.** Declaració d'autoria i agraïments.
- 8.** Annexes.
- 9.** Referències bibliogràfiques.

# 1. PRESENTACIÓ I OBJECTIUS DE LA GUIA

El Pacte del Temps de Barcelona subratlla la necessitat indefugible, en primer lloc per a les dones, d'explorar i implementar noves maneres d'organitzar els temps de vida tenint en compte que són les més afectades pel ritme social atrafegat, la sobrecàrrega de tasques productives i reproductives, els horaris socials poc harmonitzats i les grans mancances en conciliació i corresponsabilitat efectives. Aquest conjunt de condicions de vida quotidiana, especialment desfavorables a les dones, s'intensifiquen quan més i més intenses desigualtats interseccionals viuen les dones afectant principalment la seva salut mental i física i les seves possibilitats efectives de participació social.

Per això, un enfocament estratègic d'actuació amb perspectiva de gènere consisteix a donar veu a les dones afectades per vulnerabilitats i discriminacions múltiples per a que reflexionin, facin propostes i alhora tinguin una major comprensió de com és de fonamental l'organització dels temps per al benestar diari a les seves vides.

Aquest projecte posa el focus en les necessitats de la vida diària de les dones i dels menors al seu càrrec, a partir de la realització de cinc Grups Focals de Treball creatiu culturalment segmentats als que participaran dones d'origen llatinoamericà, pakistanès, magrebí, africà i autòcton.

A partir de l'anàlisi d'aquests grups s'elabora aquesta guia que aquí es presenta **GUANYAR TEMPS I SALUT**: corresponsabilitat i organització del temps que té coma a objectiu general impulsar estratègies i propostes d'informació, formació, sensibilització i reflexió per tal d'afavorir la corresponsabilitat i l'organització dels temps de la vida entre dones vulnerables d'orígens diversos incidint principalment en els àmbits temàtics del temps de cura i les persones, el temps i la salut.

## 2. PER QUÈ UNA GUIA?

El temps ha passat a ser una de les dimensions bàsiques de la nostra vida social i per tant el seu anàlisi en relació a la vida quotidiana és cabdal per entendre no només com vivim sinó quines barreres i oportunitats genera la manera com està organitzat el nostre temps de vida dins i fora de casa. En el cas de les dones, - en general però més encara les dones en situació de pobresa-, aquesta organització del temps és cabdal per entendre la manca de benestar, i les dificultats per obtenir-lo i la seva incidència en la salut.

Les càrregues familiars segueixen sent omnipresents en la jornada diària de les dones, treballin o no treballin fora de casa; però hi ha una gran manca de consciència social sobre aquesta realitat. La manca de corresponsabilitat és un problema amb conseqüències molt negatives per a totes les dones, però especialment en les dones més pobres. L'anàlisi de la realitat de les dones que aporten el seu testimoni directe en aquesta anàlisi qualitativa posa en evidència les limitacions que genera a les seves vides no ser mestresses del seu temps i la impossibilitat d'organitzar el temps; tant per les circumstàncies personals com per l'estructura organitzativa general, comuna a tota la societat que no deixa espai ni lloc per a les tasques domèstiques i les responsabilitats familiars.

Cal de totes totes i amb urgència un nou plantejament de la divisió tradicional del treball que doni rellevància social no només a la feina fora de casa, a la que es realitza en el mercat laboral, sinó també i en igual mesura al treball de cura d'ela família. A banda cal que aquest tipus de treball passi a ser una obligació de dones i homes perquè l'única manera d'aconseguir igualtat és aquesta tant des del punt de vista simbòlic com material. En aquest aspecte queda molt per fer en el conjunt d'ela societat però especialment ha d'anar al capdavant la administració pública i d'aquí aquesta proposta per avançar de manera efectiva cap a la corresponsabilitat.

# 3. METODOLOGIA: LES DONES EXPLIQUEM EL TEMPS

Per a fonamentar aquesta guia pràctica s'han fet 5 grups focals diferents en el que les dones han explicat la seva vida en relació al temps a partir de les preguntes d'una guia dialògica (veure en annex). Aquesta aproximació qualitativa permet copsar quina és la vivència del temps de les dones de manera estructurada però sense limitar els relats i les experiències pròpies de les dones participants. El buidatge de les aportacions als grups focals s'ha mantingut en un primer nivell d'anàlisi descriptiva i exploratòria (Miles, et al., 2013) però que ja recull testimonis molt valuosos respecte les oportunitats o manca d'elles i les dificultats de la quotidianitat en relació al temps.

En total ens han ofert el seu temps 34 dones de diferents procedències reunides en 5 grups de treball: pakistaneses, llatines, magrebines, africanes i autòctones. La llengua vehicular dels grups ha estat el castellà, per això les cites de les seves aportacions són en questa llengua. La durada de les trobades han estat d'entre dues hores i mitja i tres hores i han estat íntegrament gravades amb el consentiment de les dones.

Aquests són, breument, els perfils de les dones participants:

## GRUP FOCAL DONES PAKISTANESES

Inicials	Procedència	Edat	Estudis	Ocupació
HJ	Pakistan	55	Doctorat	Treball Assalariat
RA	Pakistan	29	Estudis primaris	Atur
ZT	Pakistan	35	Estudis universitaris	Mestressa de casa
NS	Pakistan	57	Estudis primaris	Mestressa de casa
KK	Pakistan	36	Estudis primaris	Mestressa de casa

## GRUP FOCAL DONES LLATINES

Inicials	Procedència	Edat	Estudis	Ocupació
MP	Cuba	67	Estudis universitaris	Treball assalariat
EE	Hondures	34	Estudis secundaris	Mestressa de casa
EF	Hondures	36	Estudis secundaris	Mestressa de casa
YO	Perú	29	Estudis secundaris	Mestressa de casa
ZC	Bolívia	32	Estudis secundaris	Economia submergida
VB	Perú	40	Estudis secundaris	Mestressa de casa
CB	Hondures	31	Estudis secundaris	Treball assalariat

## GRUP FOCAL DONES MAGREBINES

Inicials	Procedència	Edat	Estudis	Ocupació
ZT	Marroc	60	Analfabeta	Mestressa de casa
ME	Marroc	59	Analfabeta	Mestressa de casa
FT	Marroc	65	Llegeix i escriu	Mestressa de casa
FC	Marroc	52	Llegeix i escriu	Mestressa de casa
BA	Marroc	40	Llegeix i escriu	Mestressa de casa
MG	Marroc	34	Estudis secundaris	Mestressa de casa
HT	Marroc	41	Estudis secundaris	Treball assalariat
AM	Marroc	34	Estudis secundaris	Treball assalariat
SL	Marroc	33	Estudis secundaris	Mestressa de casa
IB	Marroc	27	Estudis universitaris	Treball assalariat
FE	Marroc	64	Llegeix i escriu	Mestressa de casa

## GRUP FOCAL DONES AFRICANES

Inicials	Procedència	Edat	Estudis	Ocupació
LB	Guinea equatorial	38	Estudis secundaris	Atur
KS	Mali	32	Llegeix i escriu	Mestressa de casa
SC	Guinea Bissau	24	Estudis secundaris	Atur
DM	Guinea equatorial	43	Estudis secundaris	Mestressa de casa

## GRUP FOCAL DONES AUTÒCTONES

Inicials	Procedència	Edat	Estudis	Ocupació
TC	Espanya	33	Estudis primaris	Mestressa de casa
BE	Espanya	38	Estudis secundaris	Mestressa de casa
CM	Equador	46	Estudis secundaris	Atur
MT	Bolívia	37	Estudis secundaris	Mestressa de casa
LL	Espanya	33	Estudis secundaris	Mestressa de casa
BA	Espanya	24	Estudis secundaris	Mestressa de casa
AS	Espanya	31	Estudis universitaris	Estudiant

# 4. RESULTATS DELS GRUPS FOCALS

Els resultats dels grups focals ens mostren diferents aspectes clau en la relació de les dones i el temps. Aspectes que són transversals a totes les cultures presents, malgrat que hi ha expressions i intensitats de fenòmens diferents a causa d'aquestes particularitats culturals.

## Si et dic temps que et ve al cap...

A la paraula temps se li associa generalment, encara que no és així en tots els casos, vivències negatives o si més no estressants però també i bàsicament família i obligacions de treball domèstic i familiar. Les dones que assumeixen de manera naturalitzada les seves responsabilitats familiars són les que menys associen experiències negatives amb el temps malgrat reconèixer la manca de temps que els provoca o l'estrès.

- “familia”
- “limpiar mi casa todo el rato”
- “mis hijos”
- “el tiempo que he perdido de mi vida sin poder cuidar de mi hija por mis enfermedades mentales”
- “cuidar a mi hija”
- “tengo un bebe de tres meses y entonces el tiempo ya no existe”
- “preocupación de hijos colegio educación”
- “cumplir las obligaciones con el marido antes”
- “es poco falta”
- “mala organización”
- “mala planificación”
- “cumplir el horario”
- “hacer prioridades porque no llego a todo”
- “no podemos hacer en el día todo lo que tenemos que hacer”

- “yo a veces me escapo necesito respirar, voy muy estresada llego un poco tarde”
- “me falta”
- “también significa como depresión como ir agobiado no tener tiempo me angustia ir atabalada”
- “la necesidad y la falta”
- “es horrible no tienes oportunidad abre los ojos y empieza una carrera contrarreloj y vas de acá para allá y es ponerte al teléfono para buscar trabajo y no me alcanza”
- “mi tiempo solo se invierte en pensar lo que ha pasado y mi tiempo no está en el presente está en el pasado y en el futuro todo el rato pensando”
- “pienso en absolutamente todo cuando pienso en tiempo”
- “que no tengo tiempo”
- “el tiempo es como el oro no hay que perderlo”
- “es algo muy importante lo que no lo respeto para mí”
- “se pasa rápido”

## Treball domèstic i familiar omnipresent

La càrrega de treball però especialment la disponibilitat absoluta és una característica central de la vida d'aquestes dones i de la seva organització del temps. La majoria però no és qüestionen aquestes obligacions i moltes quan hi posen nombre d'hores és menys que el que llavors surt en els exemples del dia a dia que mostren una dedicació constant a les feines de la casa i a les necessitats de la resta de membres de la família.

- “siempre hago las cosas por la noche cuando los niños están durmiendo durante el día hago cosas ligeras solo calentar ya he hecho la comida”
- “me levanto para fregar los platos, plancho por la noche”
- “cada día hago la comida, friego suelo, no plancho, ... tres horas al día, tengo un piso de 60 m<sup>2</sup>”
- “trabajo 24 horas, depende del día”

- “cinco horas al día laborables, antes y después de ir a trabajar. Me levanto temprano y salgo a las nueve a trabajar y vuelvo a las 6:00 de la tarde”
- “hago la faena por la noche para estar tranquila muchas horas mucha faena tres hijos más de siete horas más o menos”
- “tengo un niño pequeño voy haciendo todo el día estoy en casa trabajo salgo vuelvo y sigo haciendo”
- “cuando viene mi nieto entonces aprovecho hacer cosas cuando está durmiendo si no, no me deja”
- “por la mañana me levanto a arreglar mis niños, ir al colegio, preparo comida y arreglo casa y salgo a buscar trabajo”
- “cocinar es lo que más, somos 5 personas, comida y cena 2 horas y la noche 40 min”
- “no cocino todos los días porque los niños pequeños no necesitan tanto”
- “hay días que no y hay días que sí, si el niño no duerme no puedo hacer lo que quiero, depende de si el niño duerme”
- “tengo tiempo para todos los que necesitan de mi ayuda mi madre viene a mi cuando necesita ayuda somos 6 hermanos creo que tengo tiempo para todos me siento igual porque quieren coger mi ayuda y yo cojo tiempo para ayudarles”

## Treballar fora de casa encara ho complica més

El tipus de feines i els horaris i condicions de les mateixes afegixen molta més pressió a l'esquema horari d'aquestes dones

- “de lunes a viernes al trabajo cinco horas, pero mucho desplazamiento a Sabadell dos horas de ida y dos horas de vuelta”
- “cada día es diferente, depende. Ahora mismo no trabajo estos días tengo el autónomo tengo que ir al bar, estoy siete u ocho horas fuera de casa al día”
- “he dicho que no porque me levanto a veces trabajando fuera o no, que hay veces que me falta tiempo, los niños, la comida, limpiar, y tú no tienes tiempo ni para desayunar ni para comer y vas corriendo, corriendo todo el día”

- “hasta el mes pasado que trabajaba, trabajaba des de las 10 de la noche y volvía a casa a las 5 de la mañana, y solo dormía 3 horas porque se despertaba el niño, era mucho peor”
- “me levanto todos los días a las 6:30, ara duermo poco por el horario de trabajo que había tenido. Voy a dormir con los pequeños a las 9-9:30 porque se duermen conmigo, y a las 3 o las 4 ya estoy despierta”
- “hago trabajo doméstico cinco horas al día laborables, antes y después de ir a trabajar. Me levanto temprano y salgo a las nueve a trabajar y vuelvo a las 6:00 de la tarde”
- ”la mayor parte del tiempo se me va en ordenar paquetes de cosas de segunda mano y enviar a mi país porque allí tengo una tienda. Aquí las casas son pequeñas y lo envió allá, y paso mucho tiempo empaquetando”
- “estoy en busca activa de empleo siempre, me voy a dormir a las 11-11:30 y me levanto a partir de las 10 o 11 si no tengo nada que hacer. A veces hago trabajitos y entonces me levanto una hora antes de lo que tengo que ir”
- “ahora que estoy en casa tengo más tiempo para las tareas de casa, pero cuando trabajaba no me llegaba. Salía a las 4 de la mañana y volvía a las 3 de la tarde”
- “cuando trabajaba no tenía tiempo”
- “yo antes de venir aquí tenía un horario de trabajo de 6 a 6, por eso no tenía tiempo. No tengo factor niños, trabajo o estudios, y por lo tanto tengo tiempo”
- “para yo no trabajo tengo tiempo”
- “si trabajo no tengo tiempo”
- “no ahora, antes cuando yo venía de trabajar a las 5 o a las 6 y tenía que hacer como un tour para recogerlos y antes pasar a comprar y llegar a buscarlos antes de irnos a casa”
- “ahora no tengo, cuando trabajaba era todo el día estresada”

## El que et queda per fer

Sempre els queden per fer coses pròpies de vegades bàsiques de la cura personal d'aquestes dones i també encara els queda per fer treball domèstic i familiar

- “cuando hago el pan le gustaría tener más tiempo para hacerlo para que salga bien”
- “para hacerme la comida”
- “no tengo suficiente tiempo para hacer la comida”
- “aprender el idioma y poder trabajar un trabajo de cuatro horas, pero no tengo tiempo”
- “quisiera cocinar para mi alguna cosa y no puedo porque tengo muchas cosas y hay muchas cosas que me gustan quiero descansar quiero salir quiero arreglarme y no puedo”
- “no tengo tiempo para mí tengo que cuidar al marido que tiene limitaciones y tengo que cuidar a los hijos y no soy mi prioridad yo”
- “para ir a la asociación”
- “para estudiar más”
- “para aprender el idioma”
- “tengo tiempo, pero no hay recursos”
- “quiero organizar mi casa quiero organizar ropa antigua y cosas objetos y no organizo”

## El desgavell horari i la insatisfacció amb l'organització del temps

Majoritàriament no estan satisfetes amb la seva organització horària, especialment amb la impossibilitat de que no es produeixen imprevistos i amb els moments de més estrès Situació d'estrès tant per les dificultats de complir un horari a causa dels imprevistos que sí o sí passen per elles però també pels problemes de les rigideses horàries de les escoles en relació especialment a la feina o a obligacions de salut.

- “por la mañana para el horario del cole y si tengo médico peor”
- “los sábados porque se me echa todo encima y no llego”
- “durante la semana por la mañana”
- “la hora de comer es la peor porque tengo que tenerlo todo a punto”
- “todo el día tengo esta sensación, para salir con los niños, para todo”
- “a las 8:00 de la tarde con los niños porque preparamos los niños para dormir me agobia porque tengo que hacer rápido para no alterar el horario”
- “muchas veces en el día tengo esta sensación de agobio de no llegar”
- “cuando estoy muy cansada por la noche porque no llego a acabar todo el trabajo que tengo”
- “hasta el mes pasado que trabajaba, trabajaba des de las 10 de la noche y volvía a casa a las 5 de la mañana, y solo dormía 3 horas porque se despertaba el niño era mucho peor”
- “sensación de estar haciendo más de una cosa al mismo tiempo”
- “y tres y cuatro estar haciendo y pensando lo siguiente que tienes que hacer “
- “siempre hago las cosas por la noche cuando los niños están durmiendo durante el día hago cosas ligeras solo calentar ya me hecho la comida”
- “trabajo 24 horas depende del día”
- “hago la faena por la noche para estar tranquila muchas horas mucha faena tres hijos más de siete horas más o menos”
- “tengo un niño pequeño voy haciendo todo el día estoy en casa trabajo salgo vuelvo y sigo haciendo”
- “cuando viene mi nieto entonces aprovecho hacer cosas cuando está durmiendo si no, no me deja”
- “cuando los niños vuelven a casa del cole y no está preparada la comida”
- “por la mañana”
- “vivo sexta planta sin ascensor mucho estrés si me dejo alguna cosa y he de volver a subir”
- “antes sí, pero ahora no porque no voy a trabajar para los otros”
- “hay muchas cosas a hacer tengo tres horas de tiempo para hacer 5 cosas y pasa el tiempo y no he hecho dos cosas. me llaman del cole de la niña que se ha puesto mala y tengo que ir al cole y ya no puedo hacer las cosas”

- “si tengo que llevarlo al médico o tengo médico yo”
- “mi pareja me da mucho estrés quiero esto ahora, por eso voy al psicólogo porque me estresa mucho lo que me pide”

## Sense temps per a elles mateixes...

Les necessitats de marits i criatures i d'obligacions domèstiques passen per davant de les seves.

- “yo no tengo tiempo ni para ducharme”
- “cuando voy al graduado es un tiempo para mi dos horas que me desconecto y no están mama y mama”
- “bañarte que a veces tienes que hacerlo de madrugada o me tengo que poner el despertador antes para poder hacerlo o hacerlo muy corto”
- “arreglarme guapa siempre me queda por hacer y yo antes me arreglaba verme yo bien como llevo a mis hijos bien arregla”
- “no todos los días puedo hacer todo porque a veces no llego a lo que me he programado, pero me pasa dos días puntuales porque tengo una organización porque si no te pasa siempre me he organizado des de que supe que iba a tener gemelos la mujer tiene un papel muy fuerte en la casa”
- “tengo tiempo para todos los que necesitan de mi ayuda mi madre viene a mi cuando necesita ayuda somos 6 hermanos creo que tengo tiempo para todos me siento igual porque quieren coger mi ayuda y yo cojo tiempo para ayudarles”
- “a mí no me queda nada por hacer”
- “me falta tiempo para estudiar el orgullo que yo quería que mi madre sintiera por mí me queda e intento organizarme con los niños e intento estudiar”
- “el tiempo ha corrido mucho en mi contra por las circunstancias que nosotros tenemos como inmigrantes aquí cuesta mucho conseguir los papeles he perdido mucho tiempo... en no haber estudiado”

- “hay madres que dicen vamos al bar y yo no entiendo cómo pueden hacerlo yo me tengo que ir corriendo”
- “no hablo del tiempo que paso en casa fregando porque ahora el tiempo soy yo”
- “estas fregando y te viene a la mente tengo que ir a comprar y si puedes hacer dos cosas a la vez mejor así te horas tiempo”
- “a mí me gusta limpiar mi casa porque es donde estoy y mis hijos están”
- “me encanta tener toda mi casa bien limpia me da mucho gusto ver mi casa bien, pero es mucho desgaste psicológico y todo y quieres tener todos los días todo bien y hay muchas cosas en una casa”
- “yo tengo mi bebe de 8 meses y yo me doy tiempo y cuando duerme me voy al gimnasio”
- me doy tiempo en la ducha estoy media hora o una hora. yo no tengo la posibilidad de irme a un gimnasio o al bar
- “no tengo tiempo para la vida propia, la vida es tan rápida y tan confusa que siento como si alguien me estuviera corriendo atrás”
- “nunca estoy contenta con lo que he hecho en el día, tengo obligaciones familiares y laborales, no tengo tiempo para mí misma”
- “lo más difícil es dejar a los niños cuando trabajaba “
- “he trabajado de los 17 a los 30 y poco y organizaba mejor que ahora, pero estaba más realizada pero mucho más cansada. reventada. para mi es mejor”
- “mejor trabajando de camarera muchas horas, pero el niño se quedaba con mi abuela me gustaba más cuando trabajaba”
- “siempre iba muy agobiada porque, aunque estaba con el padre de mis hijos el no hacía nada”
- “tienes que pagar adicionales guardería, entrada, o cuando los niños enferman todo se te desordena y tienes que dejar el trabajo o ir muy agobiada ahora tengo el agobio de no estar activa y el problema económico me agobia no tener un ingreso fijo yo soy muy metódica en todo y buscar en internet te machaca mucho porque no encuentras nada”
- “es mejor cuando trabajo porque yo misma me presiono para cumplir con todo y me hace más responsable cuando no trabajaba me levantaba más tarde, pero me agobiaba mucho se me agolpaba peinar a los tres”

- “te organizas de otra manera cuando tienes que hacer otra cosa, trabajar o venir aquí “
- “yo tengo tiempo propio y lo invierto en hacer cosas productivas”
- “sí cuando ella duerme aprovecho para limpiar o para salir”
- “yo es que tengo 5 hijos yo solo son lavadoras la casa el bebé solo me puedo duchar cuando viene el grande 17 y les echa un ojo”
- “contenta con la organización horaria de mi día a día”
- “me levanto a las 7 vuelvo y hago faena de casa y me bajo y tomo un café con una amiga subo y preparo la comida el o yo y comemos a las tres no estoy muy contenta con esa hora estoy descontenta porque me gustaría que fuera siempre a la misma hora”
- “yo tengo dos semanas diferentes me levanto a las seis y media cuando esta mi hijo. organizo mi cama y me centro en la búsqueda de trabajo si él no está duermo más y tengo más tiempo para buscar el trabajo”
- “no estoy satisfecha cada vez que trato de cumplir el horario me levanto a las 4:30 porque tengo que tomar el autobús a las 5 trabajo un par de horas y vuelvo a llevar a los niños no llego a cumplir lo que tengo programado y si mi hija se pone mala y sale del cole ya no puedo hacer nada”
- “no tengo organización es caótico y depende de las pastillas no suelo querer salir con amigos no suelo querer estar con gente vivo con medio constante no puedo cuidar bien de mi hija”
- “yo estoy satisfecha con la organización”
- “yo no ni duermo... me toca pasar esto como sea hasta que vayan al cole”
- “me levanto a las 7 y media para que la niña llegue al instituto si hace bueno me quedo en la calle si duerme limpio y me adapto”
- “a veces sí, pero a veces no, aprovecho mientras ellos están durmiendo para bañarme yo. si ellos se levantan ya no puedo hacer nada más para mí”
- “yo sí que tengo tiempo para mí, antes de prepararlos a ellos tengo que prepararme a mí, estipulo un tiempo y organizo, yo me despierto media hora antes y así organizo mi tiempo. uno puede intentar sobrellevarlo”
- “todo gira con el tiempo del niño y su entrada al colegio”
- “mi marido se marcha a trabajar a las 5 de la mañana y acaba a la 1”
- “es muy importante buscar trabajo y me gusta trabajo para papeles”

- “hay muchas veces que algo te impide la programación. por ejemplo, el niño en el hospital”
- “cuando trabajaba a la zona franca me levantaba a las 4 de la mañana y tenía que hacer un montón de cosas. se te cruza otra cosa entre medio y ya no puedes hacer nada más. El viernes pasado fui a recoger el niño y estaba mal y fui al hospital de las 5 de la tarde a las dos de la mañana”
- “en el tiempo que llevo aquí muy tranquila no tengo la responsabilidad de los niños”
- “no tengo esas responsabilidades conmigo ahora, y por eso estoy tranquila”
- “es como un interruptor y lo dejas todo”
- “rato de ver no por mi tiempo por los demás”
- “yo he tenido tiempo para todos yo he cogido gente de la calle que no tienen nada y han dormido en mi sofá y yo no tengo nada, pero yo quiero ayudar a todo el mundo me da pena todo el mundo, pero yo no me doy pena a mí misma”
- “yo estaba muy muy mal y yo estaba pendiente de lo que todo el mundo necesitaba de mi ayuda y en la terapia me dijeron que si tu no estas bien no pues ayudar a nadie”

## Les hores de son retallades

És una pauta comuna retallar les hores de son especialment si es treballa fora de casa i sens dubte si es tenen criatures petites i moltes d’elles acaben amb una dependència dels fàrmacs, no sempre efectiva, per a poder dormir

- “las mujeres con los hijos dormimos despiertas”
- “yo tengo dos semanas diferentes me levanto a las seis y media cuando esta mi hijo. organizo mi casa y me centro en la búsqueda de trabajo si él no está duermo más y tengo más tiempo para buscar el trabajo”
- “si los niños enferman entonces no duermes”
- “duermo unas 6 horas; una siesta y 4 o 5 de noche”
- “tres horas y media como mucho”

- “7 u 8 depende del día”
- “tengo insomnio por el estrés no puedo dormir solo duermo 3 o 4 horas y miro la tele”
- “depende de cada día y las pastillas, por la noche no duermo tengo terror nocturno dos horas y media por la noche y siesta de 4 horas”
- “yo cinco horas por la noche”
- “yo tengo la suerte que mi hija duerme de las 12 de la noche a las 8 de la mañana duermo 8 horas”
- “me voy a dormir a las 11 y me levanto a las cinco para rezar y estoy en la cama hasta las 8, 7 o seis horas durmiendo”
- “seis horas por la noche y por la mañana una hora”
- “dos horas me levanto a dar la leche y tengo que vigilarlo por lo tanto no sé cuánto duermo nunca yo creo que estoy acostada 6-7 horas durante la noche”
- “5-6 horas no seguidas por el bebé”
- “a mí me faltaban horas para dormir cuando trabajaba”
- “si me voy a dormir tarde me falta sueño, necesito dormir entre nueve horas y nueve y media. Si duermo menos me duelen los pies”
- “a mí no me faltan horas de sueño”
- “5 no el día no tiene suficientes horas para mí”
- “hasta el mes pasado que trabajaba, trabajaba des de las 10 de la noche y volvía a casa a las 5 de la mañana, y solo dormía 3 horas porque se despertaba el niño era mucho peor”
- “seis horas me gustaría dormir si tuviera tiempo”
- “la costumbre es que por la mañana tienes que hacer un montón de cosas por lo tanto solo cinco horas para dormir el día que tengo tiempo duermo”

## La manca de corresponsabilitat dels homes i fills i filles

- “siempre que tienes pareja trabajamos más las mujeres”
- “la mujer siempre trabaja más que el hombre. No trabajo fuera, pero en casa a veces no tengo tiempo ni de ducharme”
- “trabajo más que mi marido”

- “trabajo más que mi marido”
- “trabajamos más de tiempo las mujeres y en mi caso también”
- “a veces hay la sensación que se trabaja más que ellos”
- “por encima de mi trabajo, va su trabajo, así lo ve ella, como si yo tengo la obligación y es prácticamente como una obligación. Mi hija no me pregunta y yo relego lo mío en función de ella” (Parla de la seva filla que ja está independitzada)
- “los hombres son como un niño”
- “los hombres son más inmaduros”
- “hay que decirles lo que tienen que hacer mi marido es de etnia gitana a las mujeres no tienen que decirnos lo que tengo que hacer y si ves que necesitan que te lleves al hijo lo haces a ellos no se les ocurre, mi marido dice ahora voy, ahora voy... y no es eso , es ya”
- “ellos viven en el mundo de yupi”
- “la mujer está haciendo y está pensando, ellos no”

## La propietat del temps i de la seva organització

- “yo soy dueña de la organización de mi tiempo, no tienes que pedir permiso, él me apoya”
- “por encima de mi trabajo, va su trabajo, así lo ve ella, como si yo tengo la obligación y es prácticamente como una obligación. Mi hija no me pregunta y yo relego lo mío en función de ella”
- “no tengo un hombre controlador, pero yo sé que tengo responsabilidades, y yo decido, pero yo sé que tengo que cumplir”
- “ahora soy dueña de mi tiempo, antes no. yo pedía todo el tiempo permiso, puedo hacer esto o esto otro y tenía que estar a lo que él me decía”
- “siempre doy prioridad a mis hijos, si no puedo dejar a mis hijos con alguien, no vengo”
- “a partir que tengo 40 años puedo decir yo, si yo tengo la oportunidad no tengo que pensar si quería mi pareja o no. Es la palabra que ahora puedo decir, sí quiero”

- “de parte de mi pareja no tengo problema, pero si se aparece un trabajo sí, porque tengo que pagar el alquiler”
- “los hijos a veces son impositivos, esto es más importante que lo tuyo, entonces como madre dices, es que yo tengo que apoyarlos vivo con mi marido y mis hijos yo organizo mi día llevo poco tiempo con el marido”
- “yo misma organizo vivo con mi marido”
- “organizo yo, pero a veces lo hacemos entre los dos”
- “yo sola en mi casa mi marido trabajando”
- “yo libre en mi casa limpio cuando quiero nadie me dice que he de hacer”
- “todo sola me organizo sola”
- “los dos yo mi marido y él me hace el café no sentamos a hablar que vamos a hacer y los dos planificamos”
- “yo arreglo la comida, a la casa lo hago por mí misma”
- “no en general yo no soy dueña del tiempo con mi madre ella me dice todo el tiempo que tengo que hacer o que no”
- “mi hijo grande si tiene que regañarme me regaña, mama quiero pechuga y lo tengo que hacer y tener lo suyo., mama que voy”
- “no es un problema de tiempo estás obligada estás controlada y ese es el problema”
- “las mujeres no disponemos de nuestro tiempo”
- “mi marido es discapacitado y eso hace que tenga menos presión o control”
- “yo trabaja 16 horas y mi trabajo no está reconocido y mi marido me da dinero si quiere, mi trabajo no se ve”
- “yo quiero una vida para mí yo no soy sirvienta el cambio fue eso o el divorcio del marido y del y de los hijos”
- “el 99 % de las mujeres que conozco viven según lo que pide el marido, yo he conseguido intentar vivir como (...) desde que la conozco”
- “yo vivo según deseos de marido y está contento y estoy contenta y también hijos”
- “vivo 50 % según mi voluntad y 50 % marido todo el resto según el deseo del marido”
- “he vivido según la voluntad del marido, pero ahora quiero hacerlo diferente pero no puedo porque soy dependiente de él”
- “aquí controlo más yo aquí el tiempo no es como en Pakistán un cambio bueno cocino lo que quiero yo no tiene no tengo que preguntar”

## És diferent aquí que en el teu país

És diferent però no sempre és millor, depèn dels casos i les vivències concretes per les que han passat aquí i allà

- “aquí me pasa el tiempo mucho más rápido. allá vivía en un pueblo, la escuela es más flexible, son pocas horas, era mucho más tranquilo”
- “en Perú las personas tienen un horario 8 de la mañana, y los niños también en la escuela este horario y esto hace que te levantes a las 6 de la mañana y ves que tu tiempo es más largo y en cambio aquí, al entrar a las nueve, hace que vayas más tarde y hace ir a dormir más tarde”
- “en mi país a las siete de la noche ya estamos en la cama, es horario de descanso en la capital. pero en los pueblos a las 6 de la noche, hay mucha diferencia. Aquí hay chicas que van a trabajar a las casas de 7 a 10 de la noche y eso allí no pasa”
- “a las 8 en honduras ya estamos en la cama”
- “en cuba también a las 8 de la noche”
- “yo no he logrado identificarme con la comida a las 2 de la tarde y llevo muchos años aquí”
- “en Bolivia mi mama a las 4 de la mañana ya está despierta”
- “se duerme más en mi país”
- “en Honduras se duerme más”
- “en Cuba no se duerme más se va a otro ritmo”
- “habitualmente has dormido más, has tenido un buen descanso, a la mañana tienes más energías, ya tu cuerpo no es igual”
- “acá yo me siento más tranquila y descanso mejor”
- “traje a mi madre de vacaciones hace un mes y ella me dice: aquí no duerme la gente”
- “aquí a las 10 de la noche está el sol y allí no”
- “es muy difícil mantener el horario del país de origen”
- “adaptarnos al horario forma parte de nuestro proceso de adaptación”
- “las mujeres de Marruecos nos gusta dormir no es porque somos vagas el cuerpo lo pide a mi madre le encanta dormir”
- “en Marruecos no hay ningún problema por dormir mucho”
- “yo no estoy de acuerdo hay familias que les gusta dormir y otras que no”

- “totalmente, la diferencia dormir y el valor social que tiene en cada país”
- “en Pakistán tenía tiempo, pero no estaba feliz porque no tenía o era menos libre”
- “aquí tenemos más probabilidad de pequeñas escapadas”
- “allí el resto de familiares me ayudaban para cuidar o para estar en el hospital aquí nada y mis hijos se pusieron malos porque nadie los cuidaba”
- “aquí podemos ir a la playa al parque hacer una vuelta”
- “no pensamos que las mujeres catalanas tienen más tiempo, pero saben manejar su tiempo cada una trabaja gana dinero son autosuficientes hombres y mujeres, pero nuestro colectivo solo una persona trabaja y los otros dependemos y uno manda dinero a la madre”
- “las autóctonas trabajan, pero también disfrutaban de la vida y cumplen sus sueños”
- “las mujeres de aquí no son un peso para sus familias no son consideradas como como tales”
- “es distinto de mi país aquí limpieza se hace en media hora en Pakistán tres veces limpiar y mucho polvo”
- “en Pakistán no podía descansar entre trabajos siempre trabajando y encima me criticaban”
- “en Pakistán presión de la suegra y el suegro cuñados y cuñadas todo el día tenía que servir a todos y recogerlo todo”
- “yo también hacía el trabajo a toda la familia y a las visitas que no paraban de venir”
- “allá para abuelos suegros tíos aquí solo para hijo y marido es mejor aquí no hay visitas ni tanta gente tenemos menos peso en la cabeza”
- “yo sí que tengo más trabajo aquí que en el Pakistán”
- “mezcla de todo en algunas cosas sí y en otras no”
- “todavía soy muy feliz de cocinar para tanta gente incluso 20 o 40 personas estoy contenta y agradecida porque tengo salud y puedo hacer las cosas”
- “primero preguntamos que quieren los niños comer y después adaptamos nosotros”
- “doble trabajo en Pakistán porque los abuelos suegros cada uno quiere un plato y los otros y hay que hacerles la comida y mucho más trabajo”
- “aquí controlo más yo aquí el tiempo no es como en Pakistán un cambio bueno cocino lo que quiero yo no tiene no tengo que preguntar”

- “yo aquí también cocino lo que quiero yo”
- “en la comunidad cómo es que hacen las mujeres”
- “me levantaba a las 4:00 de la mañana cuando vivía con mis suegros para prepararles el desayuno y encima nunca les gustaba uno estaba bien o querían otras cosas o más cosas”
- “en mi país dormía muchas más horas que aquí”
- “en mi país i aquí igual por los niños pequeños allí y aquí”
- “la única diferencia que tenemos aquí y allí, es que allí tenemos la familia unida y entonces te puede ayudar. Si estas cansada tu madre te puede ayudar, y puedes dormir, no sufres tanto”
- “en mi país todos juntos cuidamos los niños”
- “en mi país tenía más tiempo porque solo estudiaba, y aquí antes de tener a mi bebe”

## En quina època has gaudit més del teu temps...

La majoria han d'anar prou enrere, quan no tenien obligacions d'adultes i això no sempre es correspon amb haver-se fet grans

- “de los 16 a los 18 yo tenía mi hijo lo tuve a los 15 pero vivía con mi madre y fue la mejor época para mi entraba salía hacia lo que quería”
- “de los 12 a los 14 o hasta los 18 mi adolescencia ha sido muy bonita disfrutar de los amigos, visitas hasta que me pongo a trabajar, antes tienes todo el tiempo”
- “hasta los 19 que fui madre”
- “no me acuerdo haber tenido un tiempo para mí, mis padres siempre me han tenido haciendo cosas, no recuerdo haber tenido tiempo para mí”
- “yo soy nacida aquí y mi madre nacida en El Salvador mi madre tiene una forma de crianza muy dura de pequeña pase maltrato solo recuerdo de tener tiempo y de que fuera bonito era cuando estaba con mi abuela paterna ahora el tiempo más bonito es cuando estoy estudiando “
- “yo hasta antes de venirme aquí porque claro estaba con mi familia ahora tengo que pensar cómo salir adelante”

- “dos sí. yo quiero que los días se acaben para mí el tiempo pasa muy lento. para mí llego un momento que la vida no tenía sentido quiero descansar por mucho tiempo que haya no lo quiero para mí no está”
- “antes de tener a mis hijos”
- “en la adolescencia 14, 16, 18 años”
- “el proceso migratorio es algo que influye mucho, eso te aumenta tu vida en tener que hacer cosas para llegar a adaptarte, me ha reducido el tiempo. Me sentía mejor cuando estaba en mi país, más amistades, más familia, es lo tuyo. Llegar aquí, tener que enfrentarte a cosas nuevas y eso hace que tu sientes que el tiempo se te reduce”
- “en mi país tenía más tiempo porque solo estudiaba, y aquí antes de tener a mi bebe”
- “en la adolescencia en mi país”
- “emigrar es duro nos tenemos que averiguar a nuevas costumbres. Todos los días estamos en lo mismo, los inmigrantes tenemos que luchar por un objetivo y adaptarnos a la sociedad”
- “tenía tiempo cuando era niña, hasta los 8 años, yo recuerdo trabajar toda mi vida”
- “cuando era pequeña 10 11 años quizás 14”
- “solo en vacaciones de agosto”
- “cuando estoy con mi familia y dejo mis niños con ellos estoy contenta puedo salir sola”
- “en la escuela con mis amigos de 12 años a 18 años”
- “antes de tener los niños”
- “antes de tener los niños”
- “nunca, cuando era pequeña mi madre si no hacía cosas me pegaba y con 17 años casada y desde entonces no tengo tiempo libre”
- “no conozco esa sensación”
- “ahora sí porque estoy jubilada y los hijos están fuera de casa”
- “ahora porque mis hijos ya son mayores y están casados”
- “yo pienso que no existe para nadie de edad puedo decir de 10 años para arriba ya no existe este tiempo libre en mi casa he trabajado, pero no siempre hay algo no hay un tiempo que yo diga guau”
- “el día de la boda era como una reina como me casé de 14 años hasta entonces”
- “yo también porque me cuidaron toda la familia”

- “yo el día de la boda estaba perfecta, pero estuve pensando lo que me esperaba del futuro y además tendría que empezar a cocinar a hacer en mi caso lo hacía mi madre y la chica que ayudaba”
- “de 12 a 18 años he estado libre porque solo estudiaba”
- “cuando no estuve casada”
- “actualmente con mi pareja”
- “antes de tener hijos hacia lo que quería hubo un cambio brutal”
- “al dar a luz a mi primera hija porque estaba mi madre conmigo y estaba como una reina, he estado nueve meses como he querido”

## El que t'agradaria fer si el dia tingués dues hores més

Els somnis que expressen són majoritàriament coses que la majoria de la ciutadania, en general, té en el seu dia a dia.

- “anhelo acabar mis estudios, bachillerato”
- “dedicarme a leer y escribir, me gusta, y no puedo hacer porque el tiempo no me alcanza”
- “actividad física que es lo que me gusta y así quemo mi estrés, salir a correr es lo mejor”
- “estudiar y hacer deporte, mente sana en cuerpo sano”
- “estudiar y a veces hacer una actividad física”
- “yo quisiera ir, aunque fuera una hora al gimnasio”
- “a mí me gustaba mucho ir al cine, el COVID ha quebrado el cine. antes hacía espacio para ir a ver una película. yo me quito tiempo de dormir mirando películas”
- “dormir i mirar películas y me duermo mirando la película”
- “ver una película en casa”
- “caminar por las tardes, pero con la niña”
- “yo soy creyente, me siento muy bien cuando voy a un templo”
- “es que tengo tantas cosas que no hago que no sé qué decir, no hago cosas que me plazcan a mí”
- “jugar algún fin de semana al mes a básquet”
- “quedar con amigas”

- “seis horas me gustaría dormir si tuviera tiempo”
- “12 horas me gustaría dormir si tuviera tiempo”
- “dedicaría mi tiempo a estudiar y leer libros”
- “me iría de fiesta relajarse en piscina del gimnasio”
- “ir al gimnasio”
- “una tarde para estudiar”
- “si tuviera regalo de tiempo sería un curso de inglés, lo acabaría”
- “me gusta salir andar y mirar”
- “viajar me encanta”
- “aprender el Corán es un regalo por qué no se leer”
- “pasear”
- “tengo todo calculado más que nada, pero en algún momento me regalaría hacer spa, sauna”
- “estudiar algo para aumentar mi capacidad, como soy cuidadora hay cosas que necesitas, es diabético y no sabes”
- “estudiar cocina que me gusta mucho”
- “estudiar informática y saber manejar sola en informática, hacerlo sola en una pantalla sin preguntar a alguien que tengo que hacer”
- “aprender de repostería, yo hacía en mi país en mis tiempos libres tartas, crepes se me da muy bien, pero nunca he trabajado de ello. Si tuviera los papeles en regla, me falta el certificado, porque tengo la experiencia y no he estudiado. Y aprender catalán me encantaría”
- “aprender español, leer, cuidado de persona mayor, cocina, aprender”
- “volver a aprender a hablar catalán, ya lo he estudiado, pero no he practicado”
- “también pastelería, hacerlo más profesional porque la idea ya la tengo”
- “yo también peluquería de pelo natural!
- “yo tenía mi negocio en mi país y me gustaría aprender platos de aquí, de cocina catalana”

# 5. LES CONCLUSIONS D'ANÀLISI

El primer element que crida l'atenció de la vida d'aquestes dones és com estan de lligades a causa de les seves responsabilitats domèstiques i familiars. Assumeixen completament la divisió sexual del treball tradicional i la gran majoria no la problematitza; tot que alguna assenyala que te ajut de la seva parella i segons de quina cultura procedeixen diuen que, en aquest sentit, les dones d'aquí viuen d'una altra manera.

Per tant la primera conclusió és remarcar la centralitat en la vida d'aquestes dones del treball domèstic i familiar i la impossibilitat d'organitzar-se el temps. Són especialment esclaves de la immediatesa, per exemple que un fill o filla es posi malalta o malalt o, una cosa molt més quotidiana i que pot semblar menor però que te el mateix efecte, que algú de la llar vulgui un menjar diferent o un menjar acabat de fer.

Aquesta disponibilitat permanent fa que sigui pràcticament impossible organitzar el temps, tot i que moltes d'elles parlen de que planifiquen i organitzen; i, especialment, les deixa sistemàticament sense temps per a elles mateixes, fins i tot per a necessitats bàsiques.

En pocs casos manifesten expressament no ser mestresses del seu temps, tot i que als seus testimonis descriuen una quotidianitat carregada d'activitats domèstiques i de cura familiar cap a les que se senten obligades malgrat que no tinguin ningú que directament els hi vagi darrera dient-les que han de fer. Aquesta mena d'esclavatge familiar te diferents intensitats segons la cultura i expressions més o menys dissonants a ulls europeus, però és una realitat transversal que les dones de tot el món, també del nostre, compartim. Sens dubte hi ha graus diferents, però l'imperatiu institucional de la divisió sexual del treball tradicional no s'ha trencat, no ha desaparegut, en molts casos només ha deixat de ser visible a primer cop d'ull.

Les dones que també treballen fora de casa no milloren la seva situació respecte a l'organització horària general: les hores de son es retallen encara més i, en cap cas, les responsabilitats domèstiques disminueixen i esdevenen més feixugues i estressants tant des del punt de vista de les càrregues que suposen com del seu acompliment.

Alhora moltes vegades la impossibilitat de compaginar les responsabilitats fa que acabin perdent la feina o que l'hagin de deixar. En aquest sentit hi ha un factor clau, el de la manca de corresponsabilitat. D'una banda de les parelles que acaba sent determinant: la majoria no te xarxa familiar, es a dir altres dones que les ajudin, ja sigui perquè l'han perduda o perquè la tenen al seu país d'origen. De l'altra des del punt de vista social, de l'organització del temps comunitària i els horaris. La nostra no és una societat que facilita la conciliació i aquesta mancança incideix determinantment en les oportunitats de les dones. I, especialment, en les dones com les que han format part del grups focals. La reforma horària és urgent per moltes raons però ho és també i molt centralment per disminuir l'augment del risc de les dones d'empobrir-se. No podem separar el fenomen de la feminització de la pobresa i de la pobresa infantil de l'organització social del temps.

El desgavell dels temps va més enllà de la pobresa. La cultura del temps, la seva importància i les oportunitats que ens dona o ens treu, -no només pel que fa a la feina en totes les seves dimensions sinó a la riquesa en un sentit multifacètic, especialment salut i benestar físic, psicològic i emocional-, és una assignatura pendent de la nostra societat.

Actualment estem immersos en una voràgine que afecta a tots els processos socials i econòmics però no som prou conscients del seu pes estructural. Per això és important actuar en dos fronts: establir mesures de política pública i accelerar una evolució cultural de la ciutadania que doni prioritat al valor del temps i de la seva organització.

# En resum:

- » Les dones organitzen la seva vida i per tant el seu temps al voltant de les necessitats de la família, de tots els seus membres, fins i tot quan tenen feina fora de casa, perquè acostumen a ser les úniques responsables de les tasques domèstiques i de la cura de la família.
- » Com que el principi és de plena disponibilitat i prioritització de les necessitats familiars, tant filles i fills com parella, el concepte d'organització del temps queda completament desdibuixat, perquè malgrat que hi ha casos en que s'intenta una planificació prèvia les circumstàncies concretes del dia a dia la fan inviable.
- » A banda moltes vegades, més que planificació el que hi ha és sotmetiment als horaris socials, especialment els escolars que moltes vegades compliquen encara més la feina i el dia a dia de les dones. Els horaris escolars són especialment difícils de conciliar amb la vida pròpia de les dones si aquestes treballen fora de casa, i afecten especialment a les hores de dormir.
- » La manca de corresponsabilitat de la resta dels membres de la família, alguns d'ells emancipats, fa que una bona part del temps d'aquestes dones s'esmerci en cobrir necessitats apremiants de la resta de membres de la família.
- » De vegades no hi ha un control explícit sobre el seu temps i les tasques que han de dur a terme, però si implícit doncs les mateixes dones se senten obligades a portar tota aquesta responsabilitat sobre la seves espatlles.
- » Les dones estan en una situació de guàrdia permanent que fa que les seves necessitats, també les laborals en no poques ocasions, però especialment les personals queden en segon terme. Necessitats personals, d'altra banda de cura i subsistència bàsica en primer lloc a banda de les socials.

- » Són dones “comodí” serveixen per a tot i en qualsevol moment; sense pauses, sense límit, sense possibilitats de dir no. Per això les possibilitats de temps propi moltes vegades només existeixen si retallen temps de son. Hores que d'altra banda moltes vegades ja estan retallades per a poder dur a terme totes les obligacions domèstiques que tenen.
- » Malgrat que hi ha dones que surten de casa no només per acomplir obligacions, la vida social externa queda lluny i desdibuixada, tots els desitjos estan aplaçats i es converteixen en somnis; la seva és sobretot una vida de renúncies.
- » Alhora cal remarcar que les dones despleguen una immensa energia per tirar el dia a dia de la seva família endavant i per assegurar el benestar dels membres de la mateixa. Però això va en detriment de poder desenvolupar un projecte de vida propi que comenci per tenir cura de les pròpies necessitats bàsiques; no ja al marge de la família, sinó com a membres de la mateixa.

# 6. RECOMANACIONS PER A L'ACCIÓ

Les recomanacions que a continuació es proposen són aquelles que reuneixen condicions de factibilitat, acceptabilitat per part d'una gran majoria de dones i famílies, optimització de recursos públics i d'ONG's ja existents, escalabilitat i inversió pública mitjana o baixa.

Els canvis a les vides de les dones vulnerables no poden venir només de les accions que elles mateixes emprenguin, cal facilitar canvis en la vida familiar i també canvis a la societat en el seu conjunt. Aquests canvis són aplicables a les dones de tots els orígens, incloses les autòctones, doncs cal tenir present el procés d'empobriment general de les famílies i les desigualtats socials creixents desfermades per la pandèmia, encara en curs, provocada per la COVID-19.

Aquestes recomanacions són vàlides per a les dones en situacions de pobresa i exclusió social però no només per elles. L'organització social patriarcal que fomenta la divisió sexual del treball i la manca d'equitat entre dones i homes malmet les oportunitats de vida de totes les dones, també les d'aquelles que avui tenen condicions materials d'existència millors que les protagonistes d'aquesta anàlisi. El destí de les dones es troba profundament entrelaçat de forma que les millores i/o els retrocessos en la vida pública, comunitària i/o privada acaben afectant a totes.

## RECOMANACIONS ADREÇADES ALS PODERS PÚBLICS ESTATALS I AUTONÒMICS

- » Per tal de donar oportunitats a les mares d'aconseguir i/o mantenir la feina fora de la llar i reduir el risc d'empobriment i als infants de gaudir una criança positiva cal desplegar mitjançant l'ajut del Fons Europeu NEXT GENERATION, serveis de cura de 0 a 3 anys universals, gratuïts i amb una distribució territorial apropiada.

- » Aplicar de forma immediata la EUROPEAN CHILD GUARANTEE per part de l'Estat Espanyol desplegant un subsidi universal per criança que suposi una millora material tangible per a les mares i els infants vulnerables i alhora que sigui de fàcil tramitació i renovació.
- » Reduir dràsticament el temps necessari de cotització a la Seguretat Social per accedir al permís remunerat de setze setmanes després del naixement d'una criatura tant pel que fa a les mares com als pares i/o altres cuidadors familiars en el cas de les famílies monomarentals.
- » Implementar el conjunt de mesures proposades per la Reforma Horària harmonitzant els horaris socials, laborals, escolars i comercials amb els horaris europeus. Aquesta reforma tindria especial rellevància per a l'organització del temps de totes les dones a favor de la seva salut i la seva vida social fora de la llar.
- » Aquestes recomanacions formen un paquet que es pot anomenar de mesures de **conciliació i corresponsabilitat pública** per a reduir la divisió sexual del treball i combatre la pobresa i la vulnerabilitat de les dones i dels infants.

## RECOMANACIONS ADREÇADES ALS PODERS LOCALS I LES ORGANITZACIONS NO GOVERNAMENTALS

- » Els poders locals en estreta col·laboració amb les organitzacions no governamentals del tercer sector han de guanyar penetració en els col·lectius de famílies més vulnerables mitjançant accions innovadores de promoció i accés als espais lúdics oberts (parcs i patis escolars) i els equipaments culturals (centres comunitaris, centres de dia, teatre, música i espectacles infantils). Aquesta línia d'acció reportaria grans beneficis com gaudir de temps de qualitat, benestar i salut especialment per a les dones i els infants.

- » Produir campanyes públiques variades i multiculturals en Televisions autonòmiques i locals, xarxes socials i cartells al carrer sobre el repartiment i la corresponsabilitat al treball domèstic com a una forma de viure més justa i harmoniosa que facilita relacions familiars més satisfactòries i una educació de nens/es més igualitària.
- » Donar prioritat a projectes col·laboratius de ciutat, àrees metropolitanes i comarques que promoguin la formació continuada de treballadors/es i educadors/es socials i dels diversos agents municipals sobre com trencar de forma pràctica la vigència i la transmissió intergeneracional de les pautes tradicionals de treball domèstic i familiar que graviten sobre el temps de vida de les dones.
- » Fundar un Banc de Bones Pràctiques col·laboratives entre poders locals i organitzacions no governamentals on es recullin i es difonguin les idees, els projectes i els resultats al voltant de com **“Guanyar Temps i Salut per a les Dones”**.

## RECOMANACIONS ADREÇADES A LES ORGANITZACIONS NO GOVERNAMENTALS, LES COMUNITATS I ELS SERVEIS PÚBLICS DE PROXIMITAT

- » Les escoles de tots els cicles educatius, en tant que eix de referència per a la socialització positiva dels infants, les mares i les famílies, cal que promoguin activitats lúdiques en els seus propis equipaments i que paral·lelament celebrin amb les mares i els pares, Tallers sobre les avantatges i els beneficis del repartiment de la coresponsabilitat en el treball domèstic i familiar i els camins per a fer viure als seus/ves fills/es relacions igualitàries.

- » Les organitzacions no governamentals han de promoure projectes adreçats a comunitats i barris on s'assenten famílies i dones migrades focalitzats en la dinamització de la vida comunitària al voltant de “**dones de confiança**” que facin circular en la vida diària els valors del temps propi, l'autoestima i la salut per a les dones i les mares. La nova figura de “**les dones de confiança**” a les comunitats haurà de rebre formació, atenció i suport continuat per part de les organitzacions no governamentals involucrades.
- » Les organitzacions no governamentals han de promoure **projectes de vida senzilla** adreçats a tothom i especialment a comunitats i barris multiculturals oferint activitats, campanyes i formació al voltant de l'alimentació saludable, la higiene de la son i del descans reparador, l'activitat física i social bàsica i la importància de tenir i mantenir xarxes de relacions familiars i socials significatives i no violentes.

# 7. DECLARACIÓ D'AUTORIA I AGRAÏMENTS

La Sra. Cristina Sánchez i Miret, sociòloga i professora a la Universitat de Girona i la Sra. Elvira Méndez i Méndez, metgessa especialista en medicina preventiva i salut pública són coautors d'aquesta Guia i responsables de la seva orientació, treball de camp, continguts i fonts utilitzades.

El més sincer agraïment a les trenta-quatre dones de diversos orígens que han donat un testimoni generós de l'ús del temps de les seves vides diàries.

Aquesta Guia s'ha realitzat en el marc del Projecte *TEMPS RETROBAT PER A LA VIDA DE LES DONES* cofinançat per l'Ajuntament de Barcelona i l'Associació Salut i Família.



Desembre 2021. Barcelona.

Composició de Portada: Associació Salut i Família.

Disseny i maquetació: Pere Anglada i Carolina Herrera.

Esta obra està subjecta a la llicència de Reconeixement – NoComercial-SinObraDerivada- 3.0 Unported de Creative Commons. Per veure una còpia d'aquesta llicència, visitar: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>



# 8. ANNEXES

## GUIA DIALÒGICA DELS GRUPS FOCALS

-Anem a fer una associació ràpida d'idees

Si et dic la paraula **temps...**

que et ve al cap

-I si et dic "temps propi"

-Tens temps per a tu?

-estàs satisfeta amb l'organització horària del teu dia a dia?

-Al llarg de la teva vida en quina època has tingut més temps per a tu?

-En quina època has gaudit més del teu temps?

-Has sentit alguna vegada que el dia no té prou hores per tot el que has de fer?

-Tens temps per a tu?

-Quantes hores del dia et dediques a tu mateixa i quantes hores dediques als altres? A qui dediques hores?

-Quin és l'esquema horari del teu dia a dia?

-A on (espai, dins fora de casa) passes el teu dia habitualment, en nombre d'hores?

-Quines són les activitats que realitzes en el teu dia a dia?

-Assenyala les activitats bàsiques que retalles perquè no tens prou temps disponible (dormir, cuidar les criatures, treballar, cuinar, tenir temps per estar tranquil·lament amb els teus fills/es, etc.).

-Tens la sensació que fas moltes coses alhora o més d'una? Quantes vegades al dia? En quines situacions?

-Ets mestressa del teu temps? Decideixes sobre ell? Què fer-ne? Com gastar-lo?

-El que et passa a tu creus que li passa a d'altres dones? Dones que coneixes, dones en general,...

-És diferent aquí que en el teu país d'origen?

-Treballes o no treballes? Quan has treballat se t'ha complicat la teva disposició de temps?

-Per les que treballen o han treballat Has pogut triar una feina que t'anés bé d'horari?

-L'horari de la teva feina t'afegeix problemes de temps ?

-Quin és el teu somni respecte del temps?

-Si tinguessis més temps disponible (1h - 2h al dia) què faries?

# 9. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

- Ajuntament de Barcelona. (2017) Propostes per a la dignificació i sensibilització en l'àmbit del treball de la llar i la cura de les persones. ) Consell Municipal d'Immigració de Barcelona. Ajuntament de Barcelona.  
[https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/108871/1/Treballdel aLlar\\_CAT\\_WEB.pdf](https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/108871/1/Treballdel aLlar_CAT_WEB.pdf)
- Berbel, Sara. (2011) Género y pobreza ¿es posible romper ese binomio? Políticas sociales en Europa, ISSN 1669-1257, N°. 29, 2011, pps. 139-146
- Comas d'Argemir, Dolors. (2014) Los cuidados de larga duración y el cuarto pilar del sistema de bienestar, a Revista de Antropología Social, núm. 24 (2015): 375 - 404.  
<https://revistas.ucm.es/index.php/RASO/article/view/50663/47059>
- Damián González, Araceli . (2013). El tiempo, la variable olvidada en los estudios del bienestar y la pobreza. Revista Sociedad y Equidad, (5). doi:10.5354/0718-9990.2013.26326  
<https://sy.e.uchile.cl/index.php/RSE/article/view/26326>
- De la Fuente, Miguel. (2007) Usos del tiempo, estereotipos, valores y actitudes. n 101 Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales  
<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/estudios/serieEstudios/docs/usosdelTiempo.pdf>
- De la Fuente, Maria (2017) Crisi, austeritat i pobresa amb perspectiva de gènere, a Barcelona Societat, n. 21, Ajuntament de Barcelona.  
[https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/revista/01-crisi\\_austeritat\\_i\\_pobresa\\_amb\\_perspectiva\\_de\\_genere.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/revista/01-crisi_austeritat_i_pobresa_amb_perspectiva_de_genere.pdf)
- García Sainz, Cristina (2017). El impacto de la crisis económica en la pobreza de tiempo y la desigualdad de género. Arbor, 193(784), a382.  
<https://doi.org/10.3989/arbor.2017.784n2005>

- Instituto de la Mujer ( 2009) Módulos formativos para la integración de las mujeres inmigrantes. Dirigidos al personal que se encuentra al servicio de la Administración Pública.  
<https://www.inmujeres.gob.es/observatorios/observIgualdad/estudiosInformes/docs/015-modulos.pdf>
- Keller, Christel, i Sol, Miriam (2019) Polítiques locals per millorar les condicions, el reconeixement i la provisió de cures des d'una perspectiva feminista, a Carrillo, S. Abordant la crisi de les cures: polítiques, treballs i experiències locals, pp. 160 - 195. Barcelona: Institut de Ciències Polítiques i Socials,  
<https://www.icps.cat/archivos/CiPdigital/cip-g37carrillo.pdf?noga=1>
- Parella, S. (2021) La situació de les empleades domèstiques d'origen migrant en temps de la covid-19: diagnòstic i prospectives<sup>1</sup> a Barcelona Societat, n.28  
[https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/revista/09\\_la\\_situacio\\_de\\_les\\_empleades\\_domestiques\\_dorigen\\_migrant.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/revista/09_la_situacio_de_les_empleades_domestiques_dorigen_migrant.pdf)
- Patiño, Carolina Elizabeth (2017) Análisis de pobreza de tiempo con un enfoque de género: caso del Ecuador 2012. Quito: Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2017.  
[https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/1.%20Pobreza\\_de\\_tiempo\\_3112017\\_CP.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/1.%20Pobreza_de_tiempo_3112017_CP.pdf)
- PNUD (2017) Revelando privaciones ocultas: pobreza de ingresos y tiempo, y políticas públicas en América Latina Lecciones de las experiencias LIMTIP, Cuaderno n.2, Igualdad de género.  
[https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/library/democratic\\_governance/cuaderno-2--revelando-privaciones-ocultas--pobreza-de-ingresos-y.html](https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/library/democratic_governance/cuaderno-2--revelando-privaciones-ocultas--pobreza-de-ingresos-y.html)
- Rosetti, Natalia (2017) Exclusió social, polítiques d'inclusió i desigualtats de gènere, a Barcelona Societat, n. 21, Ajuntament de Barcelona  
[https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/revista/07-exclusio\\_social\\_politiques\\_inclusio\\_i\\_desigualtat\\_de\\_genere.pdf](https://ajuntament.barcelona.cat/drets-socials/sites/default/files/revista/07-exclusio_social_politiques_inclusio_i_desigualtat_de_genere.pdf)
- Sánchez, Cristina , i Villena, Núria . (2018) Conciliació i corresponsabilitat. Una perspectiva feminista, Barcelona. Fundació Josep Irla.  
<https://irla.cat/publicacions/conciliacio-corresponsabilitat-perspectiva-feminista/>