

LOS HORARIOS INTERMINABLES Y LA SALUD DE LAS MUJERES

En nuestra sociedad la gestión del tiempo es una exigencia cada vez más importante: llegar a tiempo, sincronizarse, prever, decidir en el momento adecuado. El tiempo es un motor de oportunidades sociales. Una persona excluida es aquella a la que no se permite acoplar su tiempo a los tiempos públicos donde fluyen oportunidades vitales tales como el empleo, el reconocimiento, o la mejora de la posición social. Una persona marginada no está solo situada en una periferia espacial sino que vive literalmente en otro tiempo.

Vivimos en una sociedad donde el ritmo de casi todas las interacciones sociales se ha acelerado. La organización actual del trabajo, las tecnologías omnipresentes de la información y la comunicación, las transacciones económicas instantáneas y los

transportes ultrarrápidos actúan como turborreactores de tiempo imprimiendo ritmos discordantes y a la vez planteando nuevas exigencias de sincronización entre tiempos diversos. Las dificultades de entrelazamiento y cohesión entre el tiempo de trabajo, el tiempo familiar, el tiempo para ejercer la ciudadanía activa y el tiempo personal se han multiplicado y provocan cada vez mayores disparidades entre mujeres y hombres, entre generaciones y entre personas con diferente posición social y económica.

El tiempo es un recurso y a la vez conforma el medio en que se desenvuelven nuestras vidas. Por ello, acompasando la evolución social se han ido estableciendo diferentes convenciones en la división del tiempo diario. Estas convenciones son los horarios que



fijan límites entre el tiempo dedicado al trabajo remunerado, al estudio, a la vida familiar, ciudadana y de relación y el tiempo inexcusable para restaurar y regenerar nuestro cuerpo-mente. Los horarios configuran la estructura temporal y también delimitan los espacios de la vida. Hasta épocas recientes, las convenciones horarias han tenido presente de algún modo que los seres humanos no podemos estabilizarnos solo con medios defensivos y que necesitamos tiempo para expandirnos usando nuestras capacidades de relación y dando margen a nuestra creatividad.

***El tiempo es un
recurso y a la vez
conforma el medio
en que se
desenvuelven
nuestras vidas***

Horarios y usos del tiempo no son lo mismo aunque están estrechamente ligados. Las convenciones horarias son el perno sobre el que giran, se articulan y se distribuyen los usos sociales del tiempo. Estamos

inmersos en un mundo fluido en que el poder de unos sobre otros se ejerce cada vez más a través de formas rítmicas. Las apropiaciones del tiempo ajeno toman la forma del apresuramiento, la impaciencia y la impuntualidad. Todas estas modalidades de imposición de tiempo estimulan la aceleración social que nos fuerza a condensar episodios vitales y que desafía las capacidades humanas para integrar con éxito las experiencias temporales.

Los horarios alargados, partidos, tardíos e interminables que todavía hoy son la pauta temporal dominante en España provocan un espejismo de abundancia y flexibilidad del tiempo disponible y favorecen la continua intrusión del tiempo de los otros en el tiempo propio. Necesitamos contemplar los horarios que rigen en España sin trastocar los signos que nos informan sobre lo real: nuestras pautas temporales favorecen un uso del tiempo sobrecargado, ineficiente y vacío de vida, nos impiden pensar y visualizar los cambios necesarios para sincronizar de forma equitativa entre mujeres y hombres las lógicas temporales dispares que todos padecemos y además nos ofrecen un acceso muy escaso a los amortiguadores de tiempo que

contribuyen a la reducción del estrés.

En España, los horarios al uso favorecen y refuerzan que vivamos en contenedores temporales que se cruzan y se interfieren por todas partes. En este contexto, las mujeres actúan de organizadoras y sincronizadoras de las lógicas temporales dispares de los miembros de sus grupos familiares y asumen mayoritariamente el cuidado de los menores, los adultos dependientes y las tareas del hogar con independencia de que a la vez realicen un trabajo remunerado. A mayor abundamiento, un tercio de las mujeres asumen en solitario el cuidado de los menores, la mitad de las mujeres que viven con personas adultas dependientes se hacen cargo en solitario de sus familiares y cuatro de cada diez mujeres realizan también en solitario las tareas del hogar.

La sobrecarga de funciones y tareas que las mujeres cumplen en la vida diaria afecta de pleno a los factores de producción de una buena salud: las mujeres disfrutan de menos tiempo de sueño, descanso y ocio que los varones, realizan menos ejercicio físico, sufren prácticamente el doble de síntomas de dolor y malestar y problemas de salud crónicos tales como ansiedad, dolor cervical y lumbar crónicos y dolor de

cabeza están presentes en el doble de mujeres que de varones. En conjunto, las mujeres declaran tener un peor estado de salud que los hombres aunque dicen encontrarse mejor que en décadas anteriores. La percepción de una salud de baja calidad presenta un gradiente negativo en función de la posición social de tal manera que las mujeres

En conjunto, las mujeres declaran tener un peor estado de salud que los hombres aunque dicen encontrarse mejor que en décadas anteriores

más desfavorecidas y vulnerables perciben tener un peor estado de salud con un diferencial de casi veinte puntos respecto a las mujeres mejor situadas.

Los horarios españoles contribuyen a que el tiempo propio de las mujeres, ya de por sí muy escaso, se vea continuamente fragmentado, interferido y recortado, perpetúan las largas e inefectivas jornadas de trabajo, refuerzan la opción del trabajo femenino a tiempo parcial y

suponen un serio obstáculo para avanzar en la corresponsabilidad entre mujeres y hombres en las tareas de cuidado y domésticas. Necesitamos horarios y usos del tiempo que nos permitan aligerar nuestras vidas precisamente porque nos vemos como lo que somos, seres humanos, unidades frágiles que vivimos en estrecha vecindad y a la vez precisamos espacios de retiro del ruido del grupo. Por eso, si concertáramos un nuevo formato de

horarios nos daríamos la oportunidad de alimentar las fuerzas plásticas remodeladoras y regeneradoras de nuestra vida social y personal.

Elvira Méndez Méndez
Médica especialista en medicina preventiva y salud pública y Directora de la Asociación Salud y Familia