



# TIEMPO REENCONTRADO

LAS MUJERES Y LA REFORMA HORARIA

---

*Informe cofinanciado por el Institut Català de les Dones de la Generalitat de Catalunya.*

## ÍNDICE

---

1. Resumen Ejecutivo.
2. Introducción.
3. Objetivos y Metodología.
4. Resultados.
5. Conclusiones y Recomendaciones.
6. Comunicación pública de la reforma horaria orientada a las mujeres.
7. Perfil de las participantes en los Grupos Focales.
8. Guía Dialógica.
9. Referencias Bibliográficas.
10. Declaración de autoría.

## 1. RESUMEN EJECUTIVO

---

El núcleo central de la reforma horaria consiste en recuperar las dos horas de desfase horario respecto al resto del mundo así como aprovechar la oportunidad que se abre de impulsar una nueva cultura del tiempo. La participación activa de las mujeres organizadas y con capacidad de decisión es primordial para dibujar un tejido de oportunidades para todas las mujeres de cualquier edad, clase social y origen con el fin de evitar la repetición de las pautas de género.

Este Informe refleja cómo las mujeres somos capaces de pensar el tiempo cuando tenemos un tiempo para hacerlo. Han participado en este estudio cualitativo mujeres vulnerables que viven en condiciones adversas y recortan sus necesidades más básicas y mujeres profesionales que se mueven entre tiempos y espacios muy diversos y contradictorios. Todas ellas han contribuido apasionadamente a dar forma a una serie de ideas, propuestas y recomendaciones prácticas para cambiar la cultura imperante del tiempo y poder vivir estos cambios en primera persona y, a la vez, conseguir que se sostengan a lo largo del tiempo.

## 2. INTRODUCCIÓN

---

### 2.1. LA ORGANIZACIÓN SOCIAL DEL TIEMPO

Vivimos vidas frenéticas en una sociedad que casi no deja margen de tiempo para la regeneración necesaria de los seres humanos y de sus entornos sociales. Vidas sin pausa, con pocas posibilidades de desconexión parcial, sometidas a una aceleración corrosiva para la salud, el bienestar y la prosperidad de todos/as. Y donde destacan dos grupos de perdedores netos como son las mujeres y los menores. Las mujeres duermen poco y mantienen una conectividad extenuante con todos sus familiares y en el trabajo remunerado si lo tienen.

La organización actual de los tiempos sociales perjudica nuestras vidas, no nos permite tomar perspectiva del mundo que nos rodea, obstaculiza el aprendizaje en la infancia y a lo largo de la vida, socava la participación democrática y cultural y asigna la última fila al tiempo para las relaciones humanas y la atención mutua.

En Catalunya, la Iniciativa por la Reforma Horaria, *Ara és l’Hora*, propone una reorganización de los horarios en todos los ámbitos sociales con objeto de armonizarlos, de manera gradual pero firme, a los que ya desde hace muchos años rigen en Europa. Esta reordenación de los tiempos sociales comporta un cambio sistémico que afecta tanto la vida laboral, como la educativa, la social y la familiar con múltiples ramificaciones en los hábitos de la vida diaria. La reforma horaria afecta prácticamente todas las actividades humanas, desde el trabajo, el ocio, la escuela, el deporte, la alimentación, la familia, hasta las horas de sueño. Un cambio de esta magnitud no se puede imponer de forma alguna sino que será fruto del diálogo, la toma de conciencia, el debate y la concertación entre esferas sociales que hasta ahora estaban desincronizadas.

El proceso a favor de la reforma horaria se inició a propuesta del Grupo Promotor integrado por ciudadanas y ciudadanos provenientes de diferentes sectores y disciplinas profesionales. La independencia de criterio y el entrelazado de diferentes conocimientos y experiencias proporcionaron al Grupo Promotor suficiente impulso y creatividad para promover un cambio en el cual se implicó activamente el Parlament de Catalunya, el Gobierno de la Generalitat de Catalunya, los sindicatos, las organizaciones empresariales y múltiples sectores de la ciudadanía.

Una nueva organización social del tiempo tiene que permitirnos **encontrar tiempo dentro del tiempo** haciendo calar la idea de que si conseguimos tomarnos el tiempo que cada cosa necesita ésta será la palanca de nuestra libertad para vivir el tiempo de nuestras vidas. Pues, no es lo que tenemos sino más bien lo que disfrutamos aquello que verdaderamente alimenta nuestra abundancia.

Vivir el tiempo a tiempo completo únicamente se puede lograr desde una perspectiva de equidad que incluya y tenga presente las circunstancias y las necesidades de los colectivos de mujeres más vulnerables, porque ellas deben gozar de las máximas oportunidades para poder ser las principales ganadoras de la reforma horaria.

## 2.2. Las Mujeres y la Reforma Horaria en Catalunya

Los horarios y los usos del tiempo condicionan la vida diaria y la salud de las mujeres que, en Catalunya, son las más estresadas de Europa. Por otro lado, en los últimos años, la Iniciativa por la Reforma Horaria, liderada por mujeres con la cooperación activa de hombres comprometidos, ha introducido en la agenda pública una serie de propuestas de cambio en la organización horaria de la sociedad en su conjunto.

El núcleo central de la reforma horaria consiste en **recuperar las dos horas de desfase horario** en relación al resto del mundo, así como impulsar una nueva cultura del tiempo entre la ciudadanía que nos permita atender las nuevas complejidades sociales teniendo muy en cuenta la perspectiva de las necesidades humanas de apoyo y reparación de nuestras capacidades y de nuestra salud.

La reforma horaria irá conformando un **tejido de oportunidades para las mujeres** que contribuirá, entre otros aspectos a: a) Mejorar la salud y la calidad de vida, b) Tener tiempo de libre disposición, c) Mejorar la práctica de la actividad física, d) Recuperar el valor del sueño, e) Hacer una alimentación equilibrada, f) Tener disponibilidad para formarse a lo largo de la vida, g) Desarrollar la carrera profesional, h) Conseguir corresponsabilidad y tiempos de cuidado compartidos, i) Coliderar la sociedad y las organizaciones.

**El impulso de las mujeres organizadas** en asociaciones y también de las mujeres referentes de colectivos profesionales clave como son el sistema educativo, el sistema sanitario y la función pública, es primordial para hacer avanzar la reforma horaria y construir una nueva cultura del tiempo. La acción colectiva de las mujeres a favor de la reforma horaria debe tener desde el inicio una base equitativa, por lo que es muy importante contar de forma activa con las mujeres que se encuentran en posiciones sociales desfavorables y/o vulnerables.

## Las mujeres en Catalunya en cifras

- Las jóvenes completan la educación primaria y secundaria a la edad prevista mucho más que los chicos. El fracaso escolar de las jóvenes es del 18% frente al 27% de los chicos.
- El número de mujeres tituladas universitarias supera en un 37% al de hombres, aunque el número de trabajadoras con estudios universitarios supera solo en un 14% al de los hombres.
- La tasa de ocupación de las mujeres es del 48,7%, diez puntos menos que la de los hombres.
- En el sector privado, el número de mujeres ocupadas es un 13% inferior al de hombres. El 73% de contratos a tiempo parcial son de mujeres.
- En el sector público, el 61% de los empleados son mujeres pero sólo un 44% son cargos de confianza y representan un 32% de los altos cargos.
- En el sector del comercio, el 72% de las personas ocupadas son mujeres. En los últimos 10 años el 67% de los nuevos establecimientos han sido abiertos por mujeres sobre todo en pequeños y medianos municipios.
- La brecha salarial, medida en horas, entre mujeres y hombres es del 14,7% siendo la diferencia salarial más significativa en las ocupaciones más precarias.
- La tasa de pobreza para las mujeres es del 25,4%, un punto y medio por ciento más que la de los hombres.
- El tiempo medio diario destinado al hogar y la familia en el caso de las mujeres es de 4 horas y el de los hombres es de 2 horas.
- Las mujeres tienen una percepción positiva de la propia salud cinco puntos porcentuales por encima de la de los hombres, aun cuando ha evolucionado del 71,4% al 80,7% en los últimos 10 años.
- Las mujeres duermen menos horas, practican menos deporte, tienen más exceso de peso que los hombres y presentan más ansiedad o depresión.
- Las mujeres son el 57% de las personas científicas e intelectuales, leen más libros que los hombres y menos periódicos.
- Las mujeres están más representadas en aquellas organizaciones que implican atención y servicios hacia los demás como son las AMPA, las entidades de defensa de los derechos humanos y las entidades sociales y culturales.

*Fuente actualizada: Observatorio de la Igualdad de Género (2018) "Les Dones a Catalunya". Institut Català de les Dones, Generalitat de Catalunya.*

## 2.2. Contribuciones y limitaciones de la reforma horaria

La reforma horaria **puede contribuir** de forma directa a:

- Disfrutar de una mejor salud y calidad de vida.
- Tener más tiempo de libre disposición.
- Practicar actividad física moderada y deporte.
- Recuperar el valor del sueño.
- Hacer una alimentación equilibrada.
- Practicar un consumo sostenible y saludable.
- Tener disponibilidad para formarse a lo largo de la vida.
- Desarrollar la carrera profesional.
- Coliderar las empresas y la sociedad entre hombres y mujeres.
- Desarrollar la corresponsabilidad y el tiempo de cuidado compartido entre hombres y mujeres.
- Mejorar la ocupabilidad.
- Disminuir el riesgo de pobreza.
- Tomarse la sostenibilidad de la vida como el eje de todo el proceso social y político.

La reforma horaria tiene muchas limitaciones o **no puede contribuir** a:

- Reducir la brecha salarial entre hombres y mujeres.
- Combatir la precariedad laboral.
- Conseguir la plena igualdad de oportunidades.
- Lograr una corresponsabilidad plena y efectiva.
- Conseguir el empoderamiento de todas las mujeres.
- Regenerar la participación y el liderazgo en la toma de decisiones.
- Formular políticas de protección social.
- Proveer infraestructuras y prestar servicios públicos.
- Alcanzar el pleno reconocimiento de los trabajos de cuidado no remunerados a personas.

### 3. OBJETIVOS Y METODOLOGIA

---

#### OBJETIVOS

- Aportar evidencias específicas desde la perspectiva y el interés de las mujeres para abogar por la reforma horaria y una nueva cultura del tiempo.
- Identificar barreras y facilidades para las mujeres con objeto de que se incorporen a una nueva cultura del tiempo.
- Construir argumentos a favor de la reforma horaria y de una nueva cultura del tiempo adaptados a la pluralidad de puntos de vista y a la diversidad de condiciones de vida de las mujeres.
- Cohesionar el núcleo de una red de mujeres activistas de orígenes y posiciones sociales diversas a favor de una nueva cultura del tiempo.

#### METODOLOGIA

Se ha utilizado la metodología del GRUPO FOCAL de encuentro único mediante un muestreo intencional para conseguir diversidad en relación a la edad, el origen, el nivel de estudios y el desarrollo profesional (ver apartado 7. Perfil de las Participantes). Se han reunido separadamente un grupo de doce mujeres en situación de vulnerabilidad y/o desventaja y un grupo de diez mujeres profesionales y con capacidad de decisión en sus organizaciones. Se han utilizado dos Guías Dialógicas (ver apartado 8. Guía Dialógica) de cuestiones claves con el fin de focalizar las aportaciones y el discurso de las mujeres. Para la participación y la captación de las mujeres vulnerables se ha contado con la colaboración de asociaciones de mujeres inmigrantes.

Los Grupos Focales han sido conducidos por las coautoras. Se garantizaron las preceptivas condiciones de anonimato y confidencialidad de todas las participantes. En ambos Grupos Focales se dio oportunidad para que las mujeres expresasen sus ideas y testimonios, en primera persona y de forma proyectiva. Posteriormente con el material se realizó un análisis narrativo generando y agrupando categorías de respuestas. La lengua vehicular del Grupo Focal de mujeres vulnerables fue el castellano aunque también algunas participantes se expresaron en inglés. La lengua vehicular principal del Grupo Focal de mujeres profesionales fue el catalán aunque también algunas participantes se expresaron en castellano.



## 4. RESULTADOS

---

### MUJERES VULNERABLES

#### **La maternidad inesperada gira el tiempo en contra de las mujeres.**

El embarazo y la maternidad por defecto son muy frecuentes entre los colectivos de mujeres vulnerables de origen inmigrante nacidas en terceros países extracomunitarios. En los países de origen, las consecuencias de la maternidad inesperada en la vida diaria de las mujeres se ven amortiguadas por sus redes familiares femeninas que proporcionan apoyo a la crianza de los/as hijos/as. Cabe destacar que las aspiraciones formativas y económicas que las mujeres inmigrantes han aprendido a lo largo de su socialización en los países de origen han sido menos exigentes que las que después encuentran en la sociedad de acogida. La maternidad inesperada las deja a la intemperie y sometidas a tiempos sociales intempestivos.

*“A mi empezó a faltarme tiempo a los 19 años cuando fui madre. No podía organizarme para estudiar y a la vez cuidar de mi hijo”* (Boliviana, estudios universitarios, dos hijos).

*“Fui madre a los 42 años de forma inesperada y esto me cambió la vida pues estoy sola con mi hija y ahora tengo una enfermedad grave. No puedo cuidarme ni a mí ni a mi hija”* (Peruana, estudios secundarios, una hija).

*“Para las mujeres pakistanís el tiempo no existe, se olvidan de sí mismas. Son máquinas de limpiar, cocinar y cuidar al marido y a los/as hijos/as”* (Pakistani, estudios universitarios, sin hijos/as).

*“Empezó a faltarme el tiempo cuando nació mi segunda hija en Catalunya. Tenía que acabar un curso para encontrar trabajo y me sentí muy estresada porque no conseguía salir adelante”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijas).

*“Con el segundo hijo empezaron las complicaciones porque los tuve muy seguidos. He solicitado una excedencia en el trabajo y ahora que se acaba no sé qué haré”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

**El tiempo dedicado a la crianza de los/as hijos/as y a la vida familiar se percibe insuficiente y escaso.**

Una buena parte de las mujeres inmigrantes que presentan diversos factores de vulnerabilidad o desventaja sienten que se están perdiendo la infancia y la adolescencia de sus hijos/as y que no dedican ni disponen del tiempo que los menores necesitan y merecen. También encuentran mucho a faltar momentos de encuentro y vida familiar.

*“Para mí el tiempo de las comidas con mis hijos era muy importante y ahora lo hemos perdido. No puedo conciliar los horarios de mi hija adolescente y de mi hijo pequeño. Llevo muy mal esta falta de contacto con mis hijos y siento que así los niños se estropean”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Me he perdido los tres primeros años de vida de mi primer hijo que tuve a los 17 años y ahora con el segundo, mi pareja se ocupa pero yo tengo muchas dificultades para combinar los horarios del trabajo y la lactancia”* (Ecuatoriana, estudios primarios, trabaja e intenta estudiar, dos hijos).

*“Los fines de semana hacemos poca vida familiar porque se acumula el trabajo doméstico aunque mi pareja también ayuda”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Nosotros somos adventistas y aquí me he desligado de mi iglesia y de sus actividades comunitarias por falta de tiempo y esto está desestructurando mi familia”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“El tiempo que debo dedicar a preparar comidas es excesivo y me quita mucho tiempo para estar con mi hijo”* (pakistaní, estudios secundarios, un hijo).

*“Aquí no puedes estar con los hijos y casi no los conoces y los niños se dan cuenta”* (Peruana, estudios secundarios, una hija).

**Los horarios escolares dislocan todo el tiempo de la vida personal y familiar de las mujeres.**

La totalidad de las mujeres vulnerables viven de forma agobiante los horarios escolares de sus hijos/as que ven demasiado extensos y exigentes y consideran que son un factor decisivo que disminuye la calidad de vida personal y familiar y perjudica la crianza de los/as hijos/as.

*“El horario de la escuela nos quita tiempo para estar juntos, la pausa del mediodía se nos hace corta y, entonces, por la noche mi hijo llega tarde y no podemos hacer nada o lo hacemos muy a deshora”* (pakistani, estudios secundarios, un hijo).

*“Mi hija va a refuerzo escolar y se pasa todo el día fuera de casa. Siento que me voy desligando de ella. Además, cuando mi hijo pequeño sale de la guardería no puedo estar mucho por él pues tengo cosas de la casa por hacer”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“No puedo compaginar los horarios de los trabajos que me van saliendo y a menudo voy sin comer a buscar a mi hija al colegio”* (Colombiana, estudios secundarios, embarazada con una hija).

*“El colegio está muy lejos de mi trabajo y pierdo mucho tiempo en desplazamientos y como muy deprisa para llegar a llevar o recoger al pequeño al colegio”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

### **La presión del tiempo pasa factura y las mujeres recortan sus necesidades básicas.**

Las mujeres vulnerables se encuentran sobredemandadas en términos de tiempo. Para cumplir con sus diversas obligaciones, principalmente las familiares, recortan el tiempo personal destinado a cubrir sus necesidades básicas. También son conscientes de que la falta de tiempo disponible agrava su aislamiento.

*“Yo para poder llegar a todo, duermo poco y me cuido menos de lo que querría”* (Boliviana, estudios universitarios, dos hijos).

*“A mí, el tiempo me ha llevado al colapso. Tengo dos hijos a mi cargo. Necesito tiempo para ducharme, para dormir...”* (Chilena, estudios secundarios, dos hijos).

*“Me gustaría poder comer sin continuas interrupciones y tener tiempo para dormir y leer”* (Colombiana, estudios secundarios, embarazada con un hijo).

*“Mis hijos son todavía pequeños y al que tiene un año todavía le doy el pecho. No tengo tiempo para la intimidad con mi pareja”* (Ecuatoriana, estudios primarios, dos hijos).

*“Estoy cansada, no duermo bien y he disminuido mi cuidado físico y personal”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“No tengo tiempo de cuidarme lo suficiente de mi enfermedad”* (Peruana, estudios secundarios, una hija).

*“Me doy cuenta que vivo medio aislada porque no puedo organizar mi tiempo”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

*“A mí, los horarios me hacen sentir que vivo al margen de la sociedad que me rodea”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

### **Acabar con el desorden horario y disfrutar de los tiempos de la vida**

Las mujeres vulnerables piensan que la reforma horaria les permitiría tener más tiempo disponible. Priorizan lo que harían con el tiempo reencontrado: en primer lugar lo dedicarían a cubrir las necesidades básicas y a reorganizar sus tareas y en segundo lugar, escogerían algunas de las actividades que no hacen porque no tienen suficiente tiempo y que identifican con claridad como una mejora de su calidad de vida.

#### **EN PRIMER LUGAR**

*“Yo dedicaría más tiempo a dormir, descansar y a mi higiene básica”* (Chilena, estudios secundarios, dos hijos).

*“Yo dedicaría más tiempo a estar con mis hijos”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Yo dedicaría más tiempo a arreglarme, ir bien peinada, cuidarme la piel”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Yo acabaría con el desorden a la hora de las comidas y comería tranquila sin interrupciones ni prisas”* (Colombiana, estudios secundarios, embarazada con un hijo).

*“Yo tendría más tiempo para comprar las cosas que necesito”* (Boliviana, estudios universitarios, dos hijos).

*“Yo tendría más tiempo para estar con mi pareja y para tener intimidad sexual”* (Ecuatoriana, estudios primarios, dos hijos).

*“Yo reduciría el tiempo que me veo obligada a dedicar a la cocina tradicional pakistani”* (Pakistani, estudios secundarios, un hijo).

*“Yo tendría más tiempo para cocinar y hacer comidas más saludables para toda la familia”* (Colombiana, estudios secundarios, embarazada con un hijo).

## EN SEGUNDO LUGAR

*“Yo saldría con mi pareja a tomarme un refresco o al cine”* (Ecuatoriana, estudios primarios, dos hijos).

*“Yo saldría con mis amigas. Y no me estaría todo el tiempo en casa con la familia”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Yo iría a la iglesia y volvería a cantar en el coro y también haría un poco de deporte”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Con el tiempo que no dedicaría a cocinar iría a la biblioteca con mi hijo y leeríamos juntos”* (Pakistani, estudios secundarios, un hijo).

*“A mí me gustaría formarme, homologar mi título y viajar con mis hijos pequeños”* (Chilena, estudios secundarios, dos hijos).

*“Yo dedicaría tiempo para leer y comería y dormiría tranquilamente”* (Colombiana, estudios secundarios, embarazada con un hijo).

*“Yo haría voluntariado acompañando a enfermos y estaría más pendiente de mi hija”* (Peruana, estudios secundarios, una hija).

*“A mí me gustaría escribir relatos y cocinaría platos más sencillos”* (Pakistani, estudios universitarios, sin hijos).

*“Yo disfrutaría de comidas más tranquilas en familia y saldría con mis amigas llevándome a mi hijo”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

## Tiempo para pensar el tiempo

El Grupo Focal se ha vivido por las mujeres vulnerables participantes como un tiempo de calidad, escucha y reflexión que ha servido a cada una de ellas para identificar lo que más valoran, para imaginar cómo reorganizar su tiempo y para afianzar sus expectativas de mejora.

*“Me doy cuenta que es muy importante no abandonar mis expectativas porque son el motor de todo”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Si mi marido cambiase el horario de noche yo podría dormir bien con él sin interferencias de mi familia política”* (Pakistani, estudios universitarios, sin hijos).

*“Creo que podríamos ganar tiempo en pareja y en familia si compaginásemos mejor nuestros horarios de trabajo”* (Ecuatoriana, estudios primarios, dos hijos).

*“Creo que es necesario delimitar de forma separada el tiempo personal, de pareja y de familia porque de lo contrario ni la vida ni la familia funcionan”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Me doy cuenta de la importancia del tiempo para dormir de forma que descanses de verdad”* (Boliviana, estudios secundarios, dos hijos).

*“Me afianzo en lo importante que es mantener la actividad física que hago y escuchar música”* (Pakistani, estudios secundarios, un hijo).

*“Me doy cuenta que respetar el tiempo para cubrir mis necesidades básicas haría que estuviera más contenta”* (Chilena, estudios secundarios, dos hijos).

*“Me veo capaz de reorganizar el sistema actual de alimentación familiar. Compraré más cantidad, cocinaré para más días y congelaré las comidas. Así me quedará más tiempo para cenar con mi hija”* (Venezolana, estudios secundarios, dos hijos).

## MUJERES PROFESIONALES

### Identificar barreras y construir aspiraciones para hacer crecer el tiempo propio de las mujeres

Las mujeres profesionales se han colocado mentalmente en *una posición imaginaria en la que la reforma horaria ya habría conseguido recuperar el desfase horario* de una hora u hora y media de tiempo. Esto les ha permitido concentrar su reflexión en producir ideas para no repetir el modelo de género en la utilización de los tiempos de la vida.

*“La cultura del tiempo que hemos aprendido de nuestras madres todavía tiene mucho peso y nos genera culpa cuando no estamos pendientes de los demás, especialmente de la familia”* (Médica, Directora HPH Catalunya).

*“Las mujeres que hemos pensado sobre la reorganización de los tiempos pertenecemos a una determinada clase social. Somos las mujeres y no lo hombres las que valoramos el aprovechamiento, la utilidad y la organización de los diferentes tiempos de la vida”* (Maestra, ex-senadora, Presidenta ASF).

*“Los/as hijos/as en nuestra sociedad, como son un bien escaso, cada vez son más dependientes y esto gravita sobre el tiempo de las mujeres”* (Abogada, Programa ASF).

*“Creo que es muy necesario trabajar a fondo el valor de la libertad entre las mujeres. Así no sentiremos la culpa que ahora nos coarta para dedicarnos tiempo propio”* (Psicóloga, Secretaria ASF).

*“Es necesario recategorizar las necesidades en función de las creencias personales y repensar para no repetir lo de siempre”* (Profesora, Universidad de Barcelona).

*“Ocuparse y pensar sobre asuntos de interés común para la sociedad y la ciudadanía no está en la cabeza de las mujeres de forma generalizada. Se debe insertar la pieza del tiempo para los asuntos de interés común, más allá del uso del tiempo para cubrir las necesidades básicas, la atención familiar y el trabajo”* (Médica, Directora ASF).

*“Sería necesario dedicar un tiempo de calidad a mantener la proximidad entre los miembros de la familia de diferentes generaciones pues es una buena oportunidad para mejorar las relaciones”* (Presidenta ACESOP).

*“Debemos conseguir ponernos un límite de tiempo de una o dos horas diarias en las que digamos no estoy para nadie, este es mi tiempo personal y debe respetarse, en primer lugar por nosotras mismas” (Coordinadora de Inmigración, Tribunal Supremo de Bolivia en Barcelona).*

*“También los hombres deben hacer algo respecto a la nueva cultura del tiempo. Es necesario desarrollar la importancia y la práctica de la corresponsabilidad en los trabajos de cuidado tanto en el ámbito privado como en el público” (Socióloga y profesora, Universidad de Girona).*

*“La reforma horaria facilitaría que todo no se hiciera tan tarde y así tendría tiempo para rezar, mantener relaciones sexuales y dormir suficientes horas en la noche, ahora todas estas cosas se sobreponen y se recortan las unas a las otras” (Presidenta ACESOP).*

*“Las mujeres no tenemos tiempo que perder y somos más resolutivas que los hombres en todos los ámbitos de la vida” (Médica, Directora HPH Catalunya).*

*“Las mujeres debemos reconocer y poner en valor las capacidades que tenemos, como son la organización de la complejidad de las relaciones y de los tiempos de la vida” (Médica, Directora ASF).*

*“La discriminación de género es más intensa entre las mujeres menos instruidas y que realizan trabajos menos cualificados. Por ello, es muy importante tener en cuenta estas mujeres para que crezca su aspiración a tener más tiempo propio” (Maestra, ex-senadora, Presidenta ASF).*

*“Las mujeres somos las cuidadoras en las familias y en la sociedad, por ello somos esenciales para la práctica y la transmisión de los hábitos saludables de vida, entre los que es necesario destacar el descanso” (Médica, Directora HPH Catalunya).*

*“Debemos tener muy presente la clase social y el origen de las mujeres porque a una mujer menos cualificada o en desventaja le será más difícil gestionar el tiempo” (Coordinadora Inmigración, CEPAIM).*

*“Las mujeres vulnerables o en desventaja aprovecharían la reforma horaria para trabajar más, repitiendo las mismas pautas” (Abogada, Programa ASF).*

*“Nos han educado en cómo hacer las cosas sin dar tanta importancia a escoger y pensar sobre qué hacemos con nuestro tiempo” (Profesora, Universidad de Barcelona).*



*“En la nueva cultura del tiempo que estamos pensando, las mujeres deberían ser líderes y así la sociedad sería más inclusiva” (Presidenta ACESOP).*

*“En la escuela se debe enseñar la corresponsabilidad y la construcción del género porque es la única institución que llega a todas/os de forma directa y, además, en unas edades en las que se fijan las identidades sexuales y los roles sociales” (Socióloga y profesora Universidad de Girona).*

*“Se debe romper con el elemento cultural del aprovechamiento intensivo del tiempo que nos han transmitido a las mujeres desde nuestras familias. El tiempo permanentemente ocupado es una trampa. Debemos crear el “nothing box” para las mujeres” (Médica, Directora HPH Catalunya).*

*“Si no construimos aspiraciones e intenciones no nos podemos administrar este nuevo tiempo. Debemos saber para qué lo queremos y entonces encontraremos tiempo dentro del tiempo” (Médica, Directora ASF).*

*“Deben pensarse y difundirse actividades compartidas en familia fuera de la escuela y del hogar” (Maestra, ex-senadora, Presidenta ASF).*

*“Debemos aprender a parar, especialmente en el trabajo de casa. Incluso las mujeres que vivimos solas estamos sobreocupadas” (Coordinadora Inmigración, CEPAIM).*

*“Las mujeres, especialmente las madres con hijos menores, son el Estado del Bienestar en el seno de sus familias, generando y organizando recursos y canalizando las relaciones familiares. Es muy importante que estas funciones no se devalúen en un proceso de corresponsabilidad entre mujeres y hombres” (Médica, Directora ASF).*

*“En estudios sociológicos y laborales sobre diferentes oficios se observa que los oficios y los trabajos pronto podrán ser substituidos por robots, el oficio más difícil de substituir es el de ama de casa” (Socióloga y profesora, Universidad de Girona).*

*“Nosotras somos las que pensamos, en el día a día, las necesidades de la familia y como resolverlas. Es necesario que esto se ponga en valor en una sociedad cada vez más masculinizada” (Maestra, ex-senadora, Presidenta ASF).*

## **Oportunidades y propuestas para una nueva cultura del tiempo a favor de las mujeres.**

Las mujeres profesionales han conectado las barreras y las aspiraciones con las oportunidades y las propuestas para abrir un nuevo tiempo de tal manera que haya una estrecha coherencia entre ambas. Se ha cuidado con esmero que casi todas las iniciativas propuestas puedan ser reproducidas a diversas escalas, desde las familias, los barrios, las comunidades, los medios de comunicación, los espacios formativos y de creación hasta la participación ciudadana y política.

*“La nueva cultura del tiempo debe hacer crecer la ciudadanía activa de las mujeres pues debemos entrar de pleno en la elaboración de propuestas sobre los asuntos de interés común”* (Maestra, ex-senadora, Presidenta ASF).

*“Deben fomentarse y ponerse en marcha transversalmente a escala de barrio y de ciudad iniciativas grupales para promover hábitos de vida saludables, como son las caminatas por los parques y actividades lentas abiertas a todos pero cediendo el paso a su uso por parte de las mujeres”* (Médica, Directora HPH Catalunya).

*“La nueva cultura del tiempo avanzará si hacemos visibles y hablamos de madres y mujeres emprendedoras en la organización del tiempo personal y familiar”* (Socióloga y profesora, Universidad de Girona).

*“Se deben promover actividades culturales y formativas completas a escala de los diferentes territorios grandes y pequeños dando entrada a diferentes ámbitos temáticos, como la música, el cine, la cocina, el arte, etc.”* (Profesora, Universidad de Barcelona).

*“Se deben organizar talleres de mujeres y hombres para identificar necesidades e intercambiar experiencias de conciliación y corresponsabilidad”* (Médica, Directora ASF).

*“Se debe extender la idea no solo de compartir sino también de reducir las tareas domésticas simplificando en el día a día las tareas de cocina y del hogar. Se debe hacer una lista de todo lo que podemos no hacer”* (Coordinadora Inmigración, CEPAIM).

*“En una sociedad que cambia tanto y tan deprisa, es necesario desarrollar oportunidades y espacios de formación a lo largo de toda la vida que atrapen la curiosidad y el impulso de aprender de las mujeres. Espacios de experiencias compartidas que generen conocimiento a la vez que desarrollo personal, es decir, empoderamiento”* (Médica, Directora ASF).

*“Se debe liberar tiempo y dedicarlo a que las mujeres puedan pensar el tiempo y se apoderen de su futuro” (Presidenta ACESOP).*

*“Respecto a la corresponsabilidad y al respeto hacía el tiempo propio de las mujeres, los hombres deben aprender a base de repetir y repetir. No se vale la corresponsabilidad puntual, se deben complicar un poco la vida” (Coordinación Inmigración. Tribunal Supremo Electoral de Bolivia a Catalunya).*

*“Debemos promover actividades lentas y reducir estímulos y conectividad para poder percibir que son de verdad los tiempos de calidad como las conversaciones sin interrupciones, la escucha mutua, la producción de ideas y metas” (Médica, Directora ASF).*

*“Se debe combatir el victimismo de las mujeres y abrir posibilidades de reorientarse y centrarse en las cosas que realmente importan” (Coordinadora Inmigración, CEPAIM).*

*“Las mujeres podemos poner mucho orden en el uso de los tiempos laborales estableciendo prioridades y límites temporales a las diversas actividades. Nosotras somos resolutivas y tenemos capacidad para afrontar asuntos y tareas complejas” (Médica, Directora HPH Catalunya).*

*“Se debe atacar frontalmente la exigencia puntillista de perfección en nuestras vidas. Se deben promover series de TV, películas, vídeos, performances sobre cómo las mujeres encontramos caminos muy diversos a los dilemas de utilización de los tiempos de la vida” (Médica, Directora ASF).*

*“En el mundo de la empresa se deben promover espacios de formación continuada sobre conciliación de la vida familiar y laboral y mucho mejor si está regulada en los convenios” (Coordinadora Inmigración, CEPAIM).*

*“Las familias tienen que darse cuenta que la socialización en corresponsabilidad es una función educativa que no se puede delegar completamente en la escuela” (Maestra, ex-senadora, Presidenta ASF).*

*“Es necesario organizar una conversación pública que fecunde la corriente social principal para pensar juntos, hombres y mujeres, cómo evolucionar hacía una sociedad con menos discriminación de género que valore el trabajo de cuidado y ayuda mutua como la base del resto de las actividades humanas” (Médica, Directora ASF).*

## 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

---

### 5.1. CONCLUSIONES

Las mujeres vulnerables han resaltado los entornos desfavorables y las condiciones adversas para la utilización y la organización satisfactoria de los tiempos de la vida. La maternidad inesperada gira los tiempos en contra de ellas y también de los menores y el tiempo disponible para el cuidado de la crianza de los/as hijos/as y la vida familiar es percibido como claramente insuficiente y escaso. Los horarios escolares y laborales dislocan todavía más los tiempos de la vida personal y familiar pasando una factura muy dura a las mujeres que acaban recortando sus necesidades básicas. Pese a esta situación de desventaja en todas las esferas de la vida, las mujeres vulnerables creen que la reforma horaria les ofrecería una buena oportunidad para acabar con el desorden horario y disfrutar de los tiempos de la vida. La fuerza y la esperanza de estas mujeres hace que mantengan sus expectativas de mejora y que hayan descubierto **el tiempo para pensar el tiempo como una nueva dimensión de empoderamiento**. También han contribuido a las recomendaciones dándose cuenta de las estructuras de desigualdad más allá de sus propias circunstancias personales.

Las mujeres profesionales con capacidad de decisión se colocaron mentalmente en la posición imaginaria de una reforma horaria parcialmente exitosa con el fin de concentrar su esfuerzo reflexivo en **producir ideas para no repetir el modelo de género aprendido** en la utilización de los tiempos. Así, primero se identificaron barreras y se construyeron aspiraciones para hacer crecer el tiempo propio de las mujeres manteniendo en todo momento una mirada inclusiva y equitativa. En una segunda aproximación se imaginaron toda una serie de oportunidades y propuestas para el desarrollo de una nueva cultura del tiempo a favor de todas las mujeres. Se cuidó especialmente que casi todas las iniciativas propuestas pudieran ser reproducidas a diversas escalas, desde las familias, los barrios, las comunidades, los medios de comunicación, los espacios formativos y de creación hasta la participación ciudadana y política.

## 5.2. RECOMENDACIONES

- Es necesario promover espacios de **formación a lo largo de toda la vida** que atraen la curiosidad y el impulso de aprender y actualizarse de las mujeres. Estos espacios deben priorizar el compartir la experiencia de vida y a la vez el desarrollo personal, es decir, el empoderamiento de las mujeres.
- Deben fomentarse y ponerse en marcha a escala de barrio y de ciudad iniciativas grupales para **promover los hábitos saludables** de forma práctica. Hacer caminatas por los parques, clubs de lectura, talleres de cocina fácil y actividades lentas abiertas a todos pero cediendo el paso a las mujeres contribuirá a una nueva utilización de los tiempos.
- Deben diversificarse y hacerse accesible cultural y económicamente toda una serie de actividades culturales para las familias al completo a escala de los diferentes territorios y ampliando los ámbitos temáticos a **compartir en familia fuera del hogar**.
- Debe aceptarse **el liderazgo de las mujeres para poner orden en el uso del tiempo laboral y profesional** estableciendo prioridades y límites temporales a las diversas actividades. La capacidad de encarar y resolver la complejidad por parte de las mujeres jugará a favor de ellas y de todos.
- Se debe **potenciar la producción cultural** en diversos formatos (series de TV, películas, vídeos, performances, etc.) relatando y mostrando historias de vida de mujeres emprendedoras que han encontrado salidas diversas e imperfectas a dilemas de utilización de los tiempos de la vida y a los retos de la corresponsabilidad y la conciliación.
- Es imperativo hacer crecer la **ciudadanía activa de las mujeres** en relación a los asuntos de interés común tomando como eje principal una corriente social de participación de hombres y mujeres en propuestas políticas orientadas a disminuir la discriminación de género y situar el trabajo de cuidado y ayuda mutua en la base de todas las iniciativas y las actividades públicas.

## 6. COMUNICACIÓN PÚBLICA DE LA REFORMA HORARIA ORIENTADA A LAS MUJERES

---

- Nueva Cultura del Tiempo: Cediendo el Paso a las Mujeres.
- La Reforma Horaria: Ahora las mujeres van las primeras.
- Necesito tiempo para Pararme.
- Tiempo para Escoger tiempo.
- Tiempo para Conversar y Soñar Juntas.
- Tiempo de mi propiedad.
- Tiempo para disfrutar sola o acompañada.
- Mujeres activistas del Tiempo propio.
- Tiempo para compartir en familia.
- Tiempo desocupado.
- Tiempo para la acción ciudadana.
- Acercar el Tiempo de Cuidado / Acerca el Cuidado.
- Mover las Fichas del Tiempo.
- Tiempo para pensar mi Libertad.
- Tiempo para cambiar el tiempo.

## 7. PERFIL DE LAS PARTICIPANTES EN LOS GRUPOS FOCALES

### GRUPO FOCAL MUJERES PROFESIONALES

Número	Perfil	Cargo/Formación	Entidad/Administración
1	Jurídico	Abogada	Asociación Salud y Familia
2	Sanitario	Psicóloga	Asociación Salud y Familia
3	Político	Ex-Senadora y Maestra	Asociación Salud y Familia
4	Sanitario	Directora	HPH Catalunya
5	Educativo	Socióloga y Profesora Universitaria	Universidad de Gerona
6	Sanitario, Asociativo	Directora General	Asociación Salud y Familia
7	Inmigración	Presidenta	ACESOP
8	Inmigración	Coordinación	Servicio Intercultural de Fortalecimiento Democrático Tribunal Supremo Electoral Bolivia en Barcelona
9	Educativo	Máster Mujeres, Género y Ciudadanía	Universidad de Barcelona
10	Asociativo	Área de Igualdad y No Discriminación /Programa Retorno Voluntario	CEPAIM

### GRUPO FOCAL MUJERES VULNERABLES

Número	Procedencia	Edad	Estudios	Ocupación
1	Barcelona	65	Universitaria	Trabajo Asalariado
2	Barcelona	53	Universitaria	Trabajo Asalariado
3	Bolivia	39	Secundarios	Trabajo Asalariado
4	Chile	41	Secundarios	En paro
5	Perú	41	Secundarios	En paro
6	Ecuador	23	Primarios	Estudiante
7	Bolivia	48	Secundarios	En paro
8	Colombia	33	Secundarios	En paro
9	Venezuela	36	Secundarios	En paro
10	Pakistán	36	Secundarios	Trabajo Asalariado
11	Pakistán	32	Universitaria	Estudiante
12	Bolivia	38	Universitaria	Trabajo Asalariado

## 8. GUÍA DIALÓGICA

---

### GUÍA DIALÓGICA GRUPO FOCAL MUJERES PROFESIONALES

- Presentación de la finalidad del trabajo del Grupo Focal (10 minutos). Elvira Méndez.
- Presentación de la situación global de las desigualdades en el uso del tiempo entre mujeres y hombres en Catalunya y de la iniciativa por la reforma horaria (15 minutos). Cristina Sánchez Miret.
- Debate sobre **las nuevas oportunidades sociales** a generar para que una buena parte de las mujeres puedan disponer de tiempo para  **cubrir sus necesidades básicas** (teniendo presente el desplazamiento horario que supondría la reforma horaria para toda la sociedad) (1h 30 minutos).
  - Pensar y compartir nuevas oportunidades sociales transversales y sectoriales.
- Descanso (15 minutos).
- Debate sobre **las nuevas oportunidades sociales** a generar para que todas las mujeres puedan utilizar el tiempo disponible en **las opciones de desarrollo personal que deseen escoger** (teniendo presente el desplazamiento horario que supondría la reforma horaria para toda la sociedad) (1h 30 minutos).
  - Pensar y compartir nuevas oportunidades familiares y sociales.

### GUÍA DIALÓGICA GRUPO FOCAL DE MUJERES VULNERABLES

- Presentación de la finalidad del trabajo del Grupo Focal (10 minutos). Elvira Méndez.
- Presentación de los beneficios para participar en el Grupo Focal (5 minutos). Griselda Paredes.



- Presentación de la situación global de las desigualdades en el uso del tiempo entre mujeres y hombres en Catalunya y de la iniciativa por la reforma horaria (15 minutos). Cristina Sánchez Miret.
- Debate sobre **necesidades** en el uso del tiempo por parte de las mujeres vulnerables (1h 30 minutos). Todas.
  - ¿En qué momento de tu vida sentiste que el día no tenía suficiente horas para abarcar todas las tareas/actividades?
  - Señala las actividades básicas que recortarías porque no tienes suficiente tiempo disponible (dormir, cuidar a tus hijos/as, cocinar, tener tiempo para estar tranquilamente con tus hijos/as, etc.).
  - Señala las actividades que no llevas a cabo porque no tienes suficiente tiempo disponible (formación, tener tiempo para estar con los/as amigos/as, participar en actividades de tu comunidad/escuela/aficiones, etc.).
- Descanso (15 minutos).
- Debate sobre **propuestas** para mejorar el uso del tiempo (teniendo presente el desplazamiento horario que supondría la reforma horaria para toda la sociedad) (1h 30 minutos). Todas
  - Si tuvieras más tiempo disponible (1h - 2h al día) ¿Cómo te organizarías un día normal?
  - Si tuvieras más tiempo disponible (1h - 2h al día) ¿A cuál/es de la/as actividad/es básicas dedicarías más tiempo?
  - Si tuvieras más tiempo disponible (1h - 2h al día) ¿Cuál/es de la/s actividad/es que ahora no llevas a cabo, realizarías?

## 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Berbel, Sara (2015) *Una dècada de polítiques de temps a Catalunya*. Barcelona: Iniciativa per la Reforma Horària.
- Cardús, Salvador (2002) *Propostes d'intervenció per a la conciliació d'horaris familiars, escolars i laborals*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Benestar Social i Família.
- Dominguez Folgueras, Marta (2012) *La división del trabajo doméstico en las parejas españolas. Un análisis del uso del tiempo*. Revista Internacional de Sociología, V70, núm. 1.
- GPI Consultores SL (2009) *Nuevas formas de organización de los tiempos: estudio de las iniciativas públicas y privadas adaptadas a las necesidades de las personas*. Ministerio de Igualdad. Instituto de la Mujer.
- Ferrant G., Pesando LM., Nowacka K. (2014) *Unpaid Care Work: the missing link in the analysis of gender gaps in labour outcomes*. A OECD Development Centre.
- Institut Català de les Dones (2018) *Les Dones a Catalunya 2018*. Observatori de la Igualtat de Gènere.
- IDESCAT (2011) *Enquesta de l'ús del temps*.
- Maganto, JM, Etxeberria, J (2010) *La corresponsabilidad entre los miembros de la familia como factor de conciliación*. Educatio Siglo XXI, V28, núm. 1.
- Mari-Klose, Pau et al (2009) *La reorganització del temps de la vida quotidiana a les llars catalanes amb fills i filles adolescents a Barcelona*. Societat: revista de coneixement i anàlisi social, núm. 15.
- Sánchez, Cristina Y Vall-Llosera, Laura (2008) *Gènere i conciliació de la vida personal, familiar i laboral*. Polítiques, núm. 65, Fundació Jaume Bofill.

## 10. DECLARACIÓN DE AUTORÍA

---

Elvira Méndez y Cristina Sánchez Miret son coautoras de este Informe y responsables de su orientación y contenidos.

Este Informe se ha realizado en el marco del Proyecto TIEMPO REENCONTRADO cofinanciado por el Institut Català de les Dones de la Generalitat de Catalunya y la Asociación Salud y Familia.



Traducción al castellano: Junio 2018. Barcelona.  
Versión original en catalán: Diciembre 2017. Barcelona  
Composición de Portada: Asociación Salud y Familia.  
Diseño y maquetación: Pere Anglada y Carolina Herrera.

Esta obra está sujeta a la licencia de Reconocimiento –  
NoComercial-SinObraDerivada- 3.0 Unported de Creative  
Commons. Para ver una copia de esta licencia, visitar:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

