Associació Asociación
SALUD Y FAMILIA



TIME USE WEEK
ORGANITZACIÓ COL·LABORADORA

RESGUARDO DE LA PRISA Y DEL RUIDO SOCIAL

Dra. ELVIRA MÉNDEZ MÉNDEZ
Fundadora de los Bancos del Tiempo en España

LA COLONIZACIÓN DEL TIEMPO

Personas que viven en un estado de constante disponibilidad.

Sociedad del crecimiento continuo que tiende al desbordamiento de tareas, consumos materiales y relaciones.

Sociedad que no puede parar, en la que hay que correr hacia arriba para mantenerse en el mismo sitio.



LA COLONIZACIÓN DEL TIEMPO

Tiempo presente acelerado por la caducidad y la precariedad. Miedo constante a perderse algo y también a desaparecer/no ser tenido en cuenta. (FOMO)



Cuanto más nos apresuramos menos tiempo nos queda.

Más de todo, más rápido, cuanto antes y menos de nosotros.

¿QUÉ ES LO HIPER?

Prefijo griego (más allá, exceso) que define una realidad desbordada, acelerada y saturada.



Dimensión social de lo hiper: sociedad desbocada impulsada por el Hiperconsumo, la Hiperconectividad y el Hiperindividualismo.

¿QUÉ ES LO HIPER?

Hiperconsumo: Búsqueda constante de experiencias, estatus e identidades emocionales efímeras.

Hiperconectividad: Fusión de la vida física y digital, simulacros más atractivos que la vida real, copias que reemplazan la realidad tangible.



Hiperindividualismo: Focalización externa en el "yo", el cuidado del cuerpo, el éxito propio y el rendimiento personal.

EXCESO QUE CRUZA LOS LÍMITES HUMANOS Y SOCAVA LA PROPIA REALIDAD AUMENTANDO LO IMPREDECIBLE/ LO INCIERTO

PENSAR EN IR DEPRISA

Necesitamos atajos con el fin de simplificar lo complejo y hacer manejable el vértigo de la incertidumbre.

Atajos / Sesgos más comunes: Hipótesis del mundo justo, sesgo de confirmación, sesgo del superviviente/ Pensamiento dicotómico.



PENSAR EN IR DEPRISA

Hipótesis del mundo justo: "Si hago las cosas bien estaré a salvo"

Sesgo de confirmación: Buscar información que confirme nuestras ideas e ignorar la que las contradice.

Sesgo del superviviente: Convertir las excepciones en normas, celebrar a los que vencieron la adversidad.

Pensamiento dicotómico: Dividir la realidad en dos extremos, lo que ofrece una falsa sensación de claridad.



Associació Asociación SALUD y FAMILIA

¿POR QUÉ NUNCA TENEMOS TIEMPO?

- 54% de la población adulta tiene problemas para conciliar vida laboral, familiar.

- 77% de la población adulta trabaja a contrarreloj.

- 35% de la población adulta sufre falta de sueño.



Las mujeres dedican 1,13 horas diarias más que los hombres a labores del hogar y tareas de cuidado.

Fuente: Encuesta de Empleo del Tiempo (EET), Instituto Nacional de Estadística, 2025

UNA VIDA INSOSTENIBLE

Associació Asociación SALUD y FAMILIA

¿POR QUÉ NOS HEMOS VUELTO TAN AUTOMÁTICOS?

ESTEREOTIPOS: Sentido de las cosas y de las personas prefabricado y previo a las experiencias concretas (ya visto-ya sentido-ya pensado) nos conducen a la aplicación de palabras-código y de respuestas automáticas.

ESTEREOTIPOS buscan ocupar todo el espacio de la atención. Quieren más de si mismos, eliminan todo disenso. Que no quede nada por observar, nada por pensar.



ESTEREOTIPOS anestesian nuestra percepción impulsando la pasión por la repetición, la confirmación, la imitación y la adhesión.

ESTEREOTIPOS nos ausentan del mundo y favorecen la victoria de la indiferencia y la desconfianza ante lo que ocurre, taponan el aprendizaje de estar presentes en el mundo.

DETENER LOS AUTOMATISMOS

- Para desafiar lo automático es necesario poner atención a lo que nos requiere una situación descentrándonos de nuestra identidad particular y/o de acrecentar nuestra posición social.

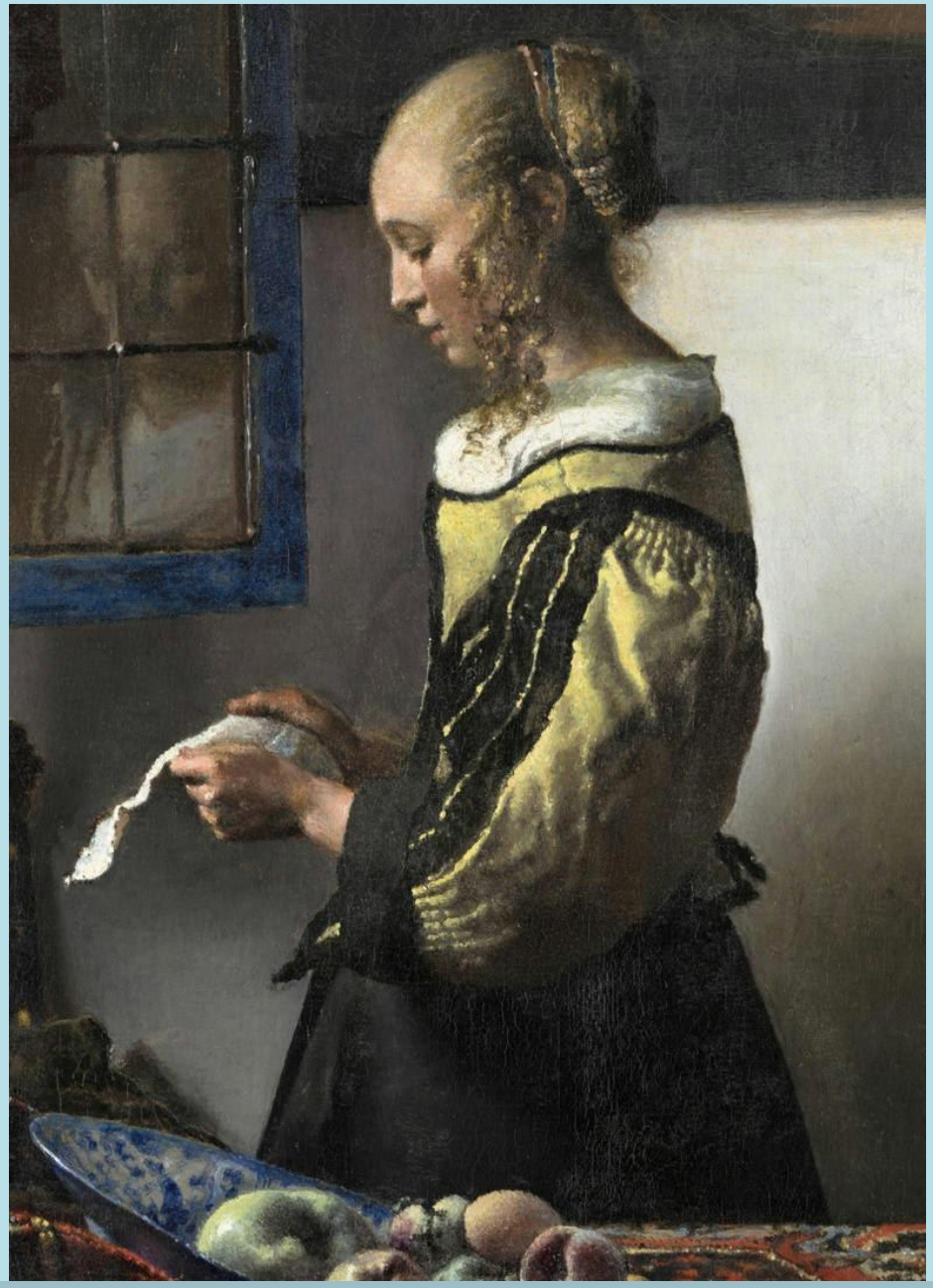


- Romper la relación ansiosa con el tiempo para poder confiar en los procesos, en que hay algo en marcha, en que no estamos en precario, en la nada. El futuro se abre desde el presente.

- Recuperar la atención voluntaria, la capacidad de seleccionar a que estímulos responder.







RECUPERAR EL PLACER DE LOS TIEMPOS LENTOS

Frente a vivir sin tiempo, sin paciencia, sin espera:

- Recuperar la presencia.
- Rehabilitar los cuidados.
- Desafiar lo automático.



Estar presente es estar involucrado en una situación, afectado por ella, vibrando con su energía, habitándola desde dentro.

RECUPERAR EL PLACER DE LOS TIEMPOS LENTOS

El placer tiene que ver con la gratificación de lo que es aquí y ahora, de lo que lleva la recompensa en si mismo, de lo que no es diferido o pospuesto. Para ello necesitamos sincronizar nuestro ritmo a cada situación.



RECUPERAR EL PLACER DE LOS TIEMPOS LENTOS

- Acompañar es recuperar la capacidad de ver el mundo desde la perspectiva del prójimo, interesarse por lo que le sucede al otro, más allá de las ideas previas.



- Cooperar/competir resolver conflictos/ Aclarar las reglas/ Esperar turno/ requiere de procesos y tiempos propios.

- Cultivar el pensamiento situado: pensar por funcionamientos para crear estrategias móviles, dinámicas específicas para cada tarea, objetivo y/o proyecto.

RECUPERAR EL PLACER DE LOS TIEMPOS LENTOS

Actividades/situaciones que no pueden acelerarse pues se compromete la calidad del proceso y de los resultados:

- Clubs de lectura y cultura.
- Grupos para pasear/acompañarnos.
- Aprender y practicar juegos de mesa y sensoriales.
- Aprender a cocinar juntos/cuidar plantas.
- Grupos de ayuda mutua y conversación.



Actividades/ situaciones en que no se fomenta la prisa por concluir, por interrumpir la creación, por llenar los vacíos y las pausas.

RECUPERAR EL PLACER DE LOS TIEMPOS LENTOS

Distanciarse de la tiranía de la euforia y/o la perfección 365 días.

La vida real cobra un tributo mental al trato con la realidad en base a deseos rápidos, constantes y de consumo inmediato. Esos tributos son: ansiedad, burnout, trastorno por déficit de atención y depresión.

