

Ara més que mai

7è Congrés
de les Dones del
Baix Llobregat



01

**Parar per
pensar**

Perquè és urgent parlar de temps?



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



“No tinc
temps”

“Arrossego el
cansament”

“No em dona
la vida”

“No puc
desconnectar”



Perquè és urgent parlar de temps?

[Portada](#) [RTVE Play](#) [Directe](#) [Eleccions 12M](#) [Notícies](#) [El Temps](#) [Televisió](#) [Ràdio 4](#) [Arxiu](#) [Comunicació](#) [Conta](#)

Els catalans perden més de 200 hores i 5.000 euros l'any anant a la feina

Artículo 14

8 de cada 10 madres españolas sufren agotamiento mental, más que la media de Europa

Casi todas las madres españolas sufren agotamiento mental, según un estudio reciente que estudia la situación de las madres europeas.

hace 5 horas



3cat»

≡ 3cat»info

"Els horaris impossibles": La gestió del temps, un equilibri difícil d'aconseguir?

EL PAÍS

Cataluña

1 AÑO, 12

TIEMPO LIBRE >

La pobreza del tiempo: un tercio de las mujeres en Barcelona no tienen ni tres horas libres al día

La falta de ratos para destinar a actividades que no sean trabajo remunerado o de cuidados afecta más a ellas, pero una cuarta parte de los hombres también la sufre



Perquè és urgent parlar de temps?

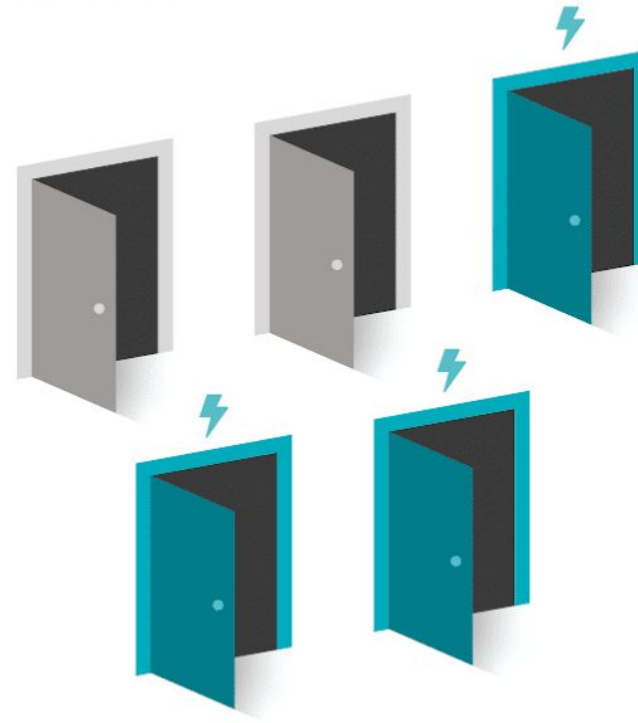
En España, se duerme menos que en el resto de Europa.



(Una media de
20 minutos menos)

FUENTE: Which countries get the most sleep
– and how much do we really need?
World Economic Forum, 2019.

El 60% de las bajas laborales tienen su origen en el estrés laboral.



Que tiene su base en la dedicación de muchas horas al trabajo, entre otras cuestiones.

FUENTE:
Instituto Nacional de Estadística

El 30% de las personas tienen dificultades para desconectar.



FUENTE:
Encuesta desconectar para reconectar,
Addecco Group Institute, 2022.



Perquè és urgent parlar de temps?

En España, se realiza menos teletrabajo que en Europa.



Solo el 14% de la población lo hace (contra el 25% de la UE), a pesar de que el 32% de los trabajos podrían incluir el teletrabajo.

FUENTE: Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) en los Hogares, Instituto Nacional de Estadística, 2022.

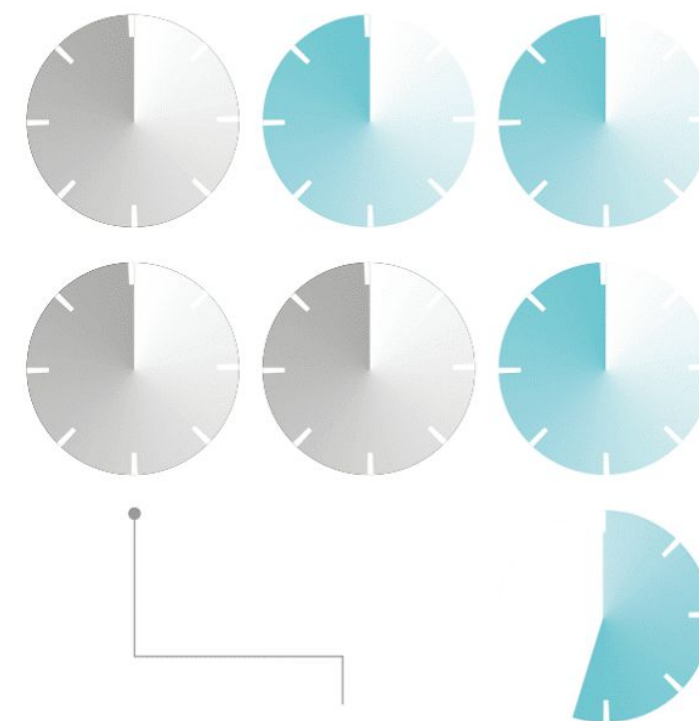
Las personas trabajadoras tienen menor autonomía para organizar su tiempo de trabajo.



(10% España vs. 18% UE)

FUENTE: Work organisation and working time arrangements in 2019, Eurostat, 2019.

En España, se realizan 6,6 millones de horas extraordinarias semanales.



De las cuales el 44% no son remuneradas.

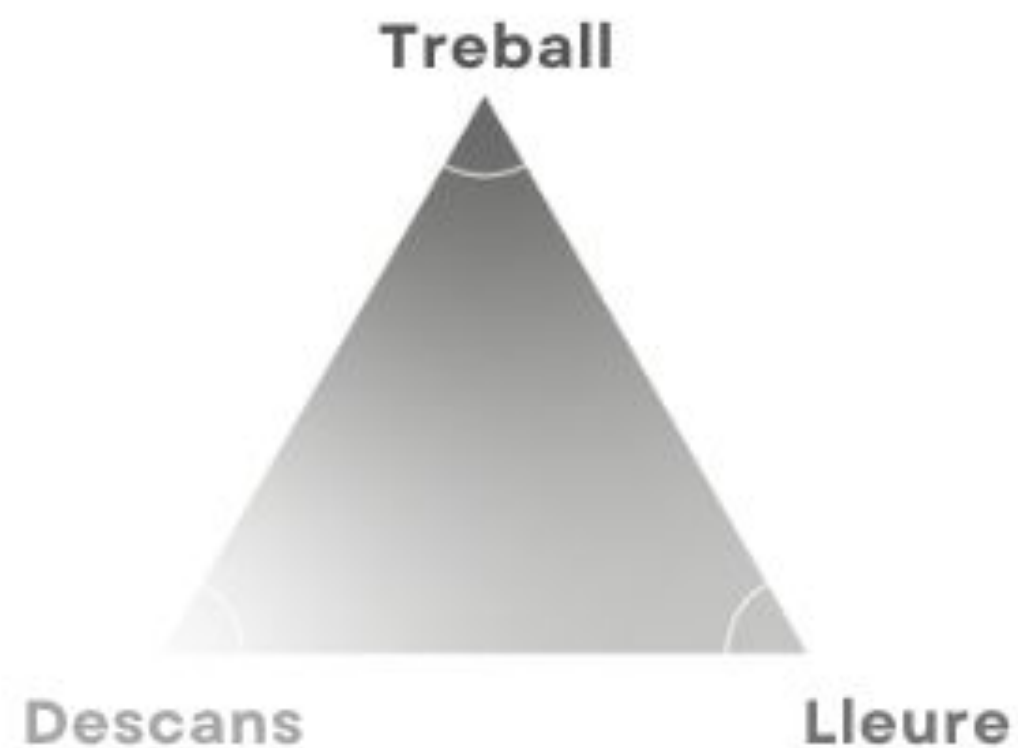
FUENTE: Encuesta de Población Activa, primer trimestre de 2022.



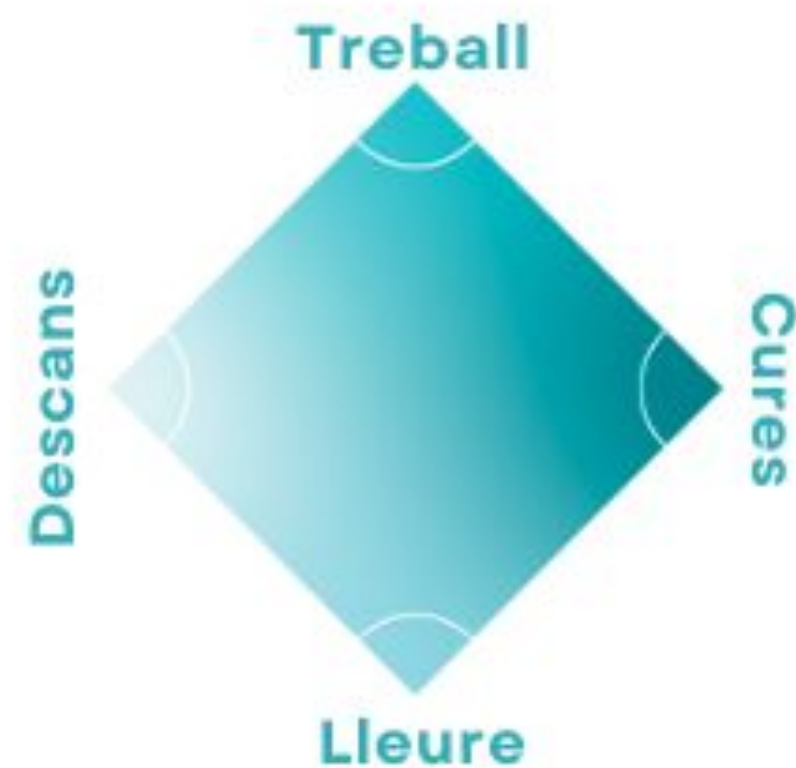
Tenim un problema amb el temps



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



Triangle de les vuit hores
(Robert Owens, 1817)

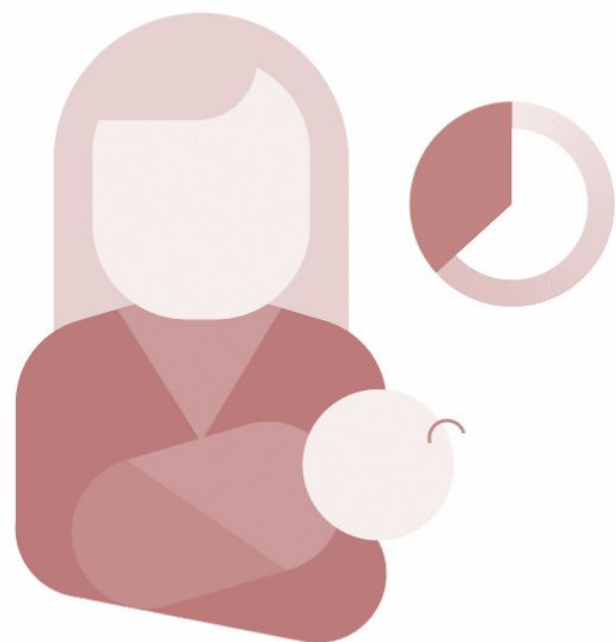


Diamant de l'equilibri vital
Societat futura



Tenim un problema amb el temps

El 35% de las mujeres
con hijos/as tiene
pobreza del tiempo.



(No tienen tiempo
para ellas)

FUENTE: The multidimensionality
of poverty: Time poverty in Spain,
Margarita Vega Rapún et al., 2020.

Les persones són **pobres en temps** quan no els
queda temps disponible per a si mateixes
després d'haver comptat les hores dedicades al
treball remunerat i no remunerat, els estudis i
la cura personal (*Vega Rapún et al., 2020*)



Tenim un problema amb el temps



GÈNERE

Les **dones realitzen de manera desproporcionada les tasques domèstiques i de cura**, restant temps per dedicar-se a altres aspectes +2h de tasques domèstiques i de cura

CLASSE SOCIAL

Existeix la possibilitat d'externalitzar tasques segons la capacitat adquisitiva. **Les persones amb capacitat adquisitiva “compren temps”** a través de persones que fan tasques domèstiques, de cura, de transport de béns, o altres, mentre les que tenen menys capacitat no poden.

ORIGEN

L'origen sovint implica multiplicació dels efectes de gènere i classe social i està vinculat a augments de temps d'espera (mobilitat, administració...) i fragmentació horària (cures, parcialitat...).



Què vol dir això en el nostre dia a dia?



Consell Comarcal
del Baix Llobregat



Escaneja el
QR i respon
l'enquesta!



Resultats...



Com afrontem els reptes?

Implementant polítiques de temps

1

Treball per objectius
i flexibilitat horària
pactada



2

Racionalització
de la jornada laboral



3

Eines i reorganització
de processos per ser
més eficients



4

Facilitar la conciliació
de la vida familiar i
laboral



5

Teletreball i
desconnexió digital



6

Plans i dades per
organitzar els usos
del temps de manera
més efectiva



7

Organització
saludable del temps
de treball



8

Formació i
sensibilització



9

Negociació col·lectiva,
convenis i participació
 dels treballadors



10

Recompensar
l'eficiència i la
productivitat

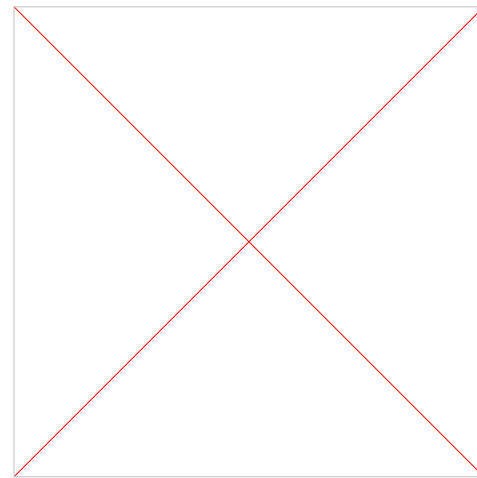


02

**Els equilibris impossibles:
Eines de planificació**

Què vol dir planificar bé?

Podem decidir sobre les activitats que fem durant el dia, i els objectius que ens marquem



No podem afegir hores al dia!

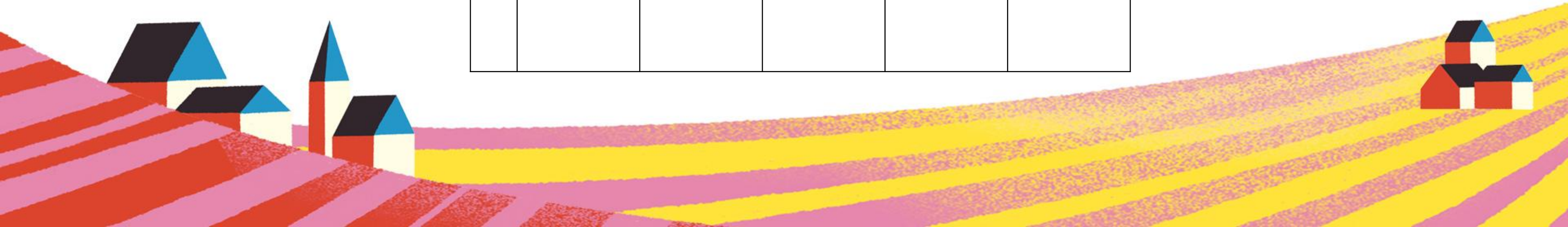


Planificar bé, viure millor

10 min

Us proposem omplir una graella setmanal, pensant en aquesta setmana que teniu per davant. Poseu les grans activitats que fareu cada dia matí i tarda (o l'horari que feu habitualment).

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ					
TARDA					



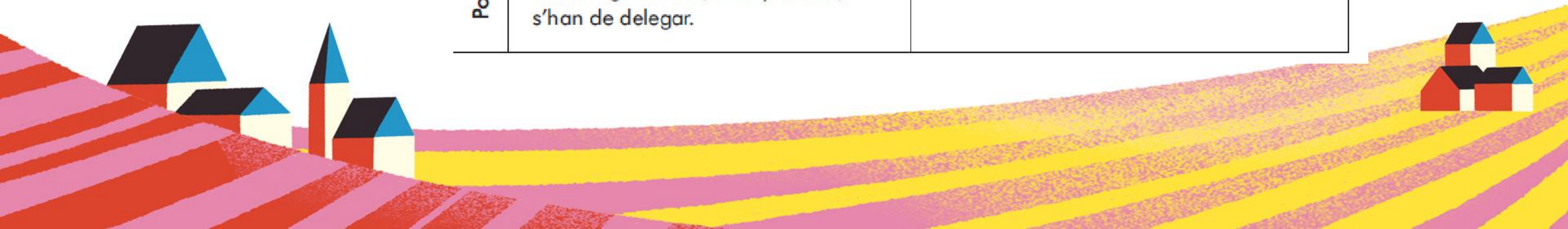
Planificar bé, viure millor

Matriu d'Eisenhower

10 min

Marqueu per cada gran
tasca que heu posat:
MU / PU i MI / PI

	Molt urgents	Poc urgents
Molt importants	Cal ocupar-se de les tasques que s'indiquen en aquest espai immediatament, sense dilació però sense instal·lar-se permanentment en aquesta zona.	Si bé les tasques d'aquest espai poden esperar, és convenient dur-les a terme abans que es converteixin en urgents; per tant, s'han de prioritzar després de les tasques molt importants i urgents. És l'espai que permet tenir una millor visió de futur i de la qualitat de la direcció.
Poc importants	Hi ha el risc de la «tirania del que és urgent» i, per tant, d'ocupar-se d'assumptes pel fet de ser-ho. Atès que aquestes tasques no tenen una importància significativa, si és possible, s'han de delegar.	Són tasques que, en general, cal evitar; ni tan sols s'han de delegar a altres col·laboradors. El seu lloc d'arxiu és la «paperera».



Planificar bé, viure millor

Algunes consideracions finals...

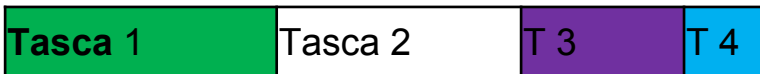
Estimació de tasques

- ✓ Estimació a la baixa
- ✓ Estimació a l'alta – La Llei de Parkinson
- ✓ Com planifiquem realment?

Planificació inicial



Execució real



Errors de programació	Encerts de programació
1. Programar tot el temps disponible	1. Programar el 80% del temps disponible
2. Donar-se tot el temps del món per fer una tasca	2. Assignar durada a cada tasca
3. Programar separadament tasques semblants	3. Agrupar en la programació les tasques semblants
4. Treballar sense descans	4. Considerar pauses
5. Voler rendir totes les hores al mateix nivell	5. Considerar ritmes biològics personals en la mesura que es pugui



Planificar bé, viure millor

10 min

Us proposem revisar la graella setmanal, pensant en el que acabem d'explicar i compartir els canvis que hagueu fet.

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
MATÍ					
TARDA					



Planificar bé, viure millor

Com ho implemento a la pràctica? – Hàbits per una jornada productiva

Inici de la jornada

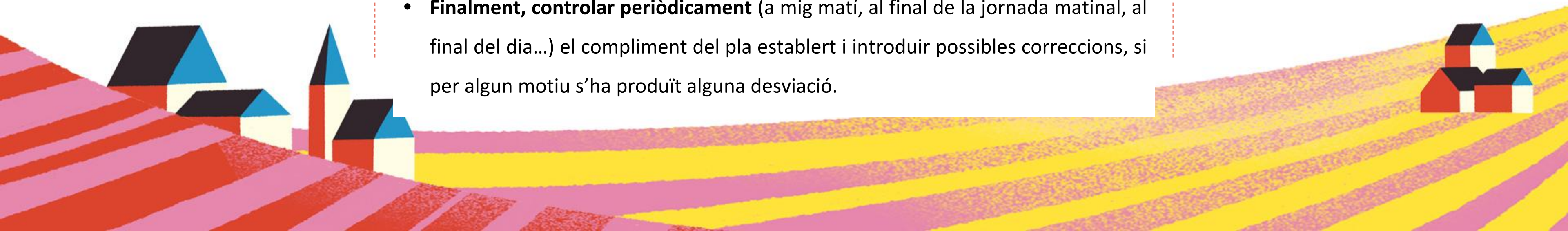
- Iniciar la jornada de manera positiva.
- Planificar la jornada. En base a les eines de planificació ja fetes. És prudent reservar espai per a imprevistos i destinar el matí a les tasques de més concentració

Durant la jornada

- **Mantenir-se centrat en objectius i tasques planificades** per a la seva consecució.
- **Cal evitar activitats no previstes**, interrupcions, etc., i actuar segons les directrius exposades al tema relacionat amb els lladres del temps.
- **És interessant acabar assumptes començats**. Tenir molts fronts oberts provoca estrès i disminueix el rendiment.
- **Agrupar qüestions similars**. Hi ha treballs empírics que mostren l'estalvi de temps que s'obté quan s'agrupen tasques simples: fer trucades de telèfon, contestar el correu electrònic, rebre visites...
- **Fer alguna pausa cada cert temps**. Treballar de manera ininterrompuda provoca pèrdua de concentració, més errors, haver de repetir els treballs...
- **Finalment, controlar periòdicament** (a mig matí, al final de la jornada matinal, al final del dia...) el compliment del pla establert i introduir possibles correccions, si per algun motiu s'ha produït alguna desviació.

Final de la jornada

- **Acabar petites tasques acumulades** durant el dia.
- **Controlar els resultats del dia**. Per exemple, aplicant la teoria dels 3 minuts.
- **Planificar la propera jornada**. En funció de l'anàlisi anterior, és possible organitzar el proper dia.



03

**Recursos per dones
emprenedores**

Ara més que mai

7è Congrés
de les Dones del
Baix Llobregat

