

Temporalitat i activisme polític

Dones i joves entre la pobresa i la llibertat de temps



DRA. NURIA CODINA

Catedràtica de Psicologia Social de l'Oci

*

DR. JOSÉ VICENTE PESTANA

Professor Agregat de Psicologia Social



Barcelona, febrer de 2025

Índex general

Índex general	2
Índex de taules	3
1. Introducció	4
1.1. Quant dona de sí el temps de la dona?	5
1.2. El temps del jovent, lliure o desnortat?	6
2. Com experimenten dones i joves el temps a la seva quotidianitat. Algunes dades	8
2.1. Dades quantitatives	9
2.1.1. Participants	9
2.1.2. Instruments	9
2.1.3. Procediment	10
2.1.4. Resultats	11
2.1.4.1. Ocupació principal	11
2.1.4.2. Les activitats quotidianes, entre la satisfacció i la procrastinació	12
2.1.4.3. La praxis activista en el dia a dia	16
2.2. Dones activistes i la seva consciència sobre la gestió del temps	18
2.3. Joves davant dels reptes de la temporalitat	20
3. Com pal·liar els problemes de gestió del temps?	22
4. Agenda futura: l'autogestió per superar la pobresa del temps	24
5. Per saber-ne més	25
6. Referències	26

Índex de taules

Taula 1. <i>Ocupació principal (n = 19)</i>	11
Taula 2. <i>Activitats quotidianes percebudes com a més satisfactòries</i>	13
Taula 3. <i>Activitat preferida del dia a dia (n = 19)</i>	13
Taula 4. <i>Activitats quotidianes que no es realitzen però es voldria</i>	14
Taula 5. <i>Què impedeix fer les activitats que no es realitzen però es voldria</i>	15
Taula 6. <i>Valoració de l'experiència percebuda de conciliació entre participar en moviments associatiu i la resta d'activitats de la quotidianitat</i>	16

1. Introducció

El temps és un element vertebrador de la quotidianitat tant per a les persones com per a les societats: sabem qui hem sigut, som i serem en tant ens emmirallem en el pas del temps. Així, doncs, a partir d'allò que observem i experimentem en termes de passat, present i futur, les persones ens plantegem el sentit de la nostra existència—. Però, a més a més, l'ahir, l'avui i l'endemà estan carregats de sentits i implicacions socials que, sovint, poden passar inadvertides.

Vet ací com qui som està inextricablement lligat a les condicions que ens envolten, per exemple: dur a la pràctica una activitat que ens agrada és possible en la mesura que el teixit social (individus, infraestructures, iniciatives) té les circumstàncies idònies per fer l'activitat. Es a dir, el nostre comportament psicosocial pivota en una tensió de contraris: per una banda, les condicions d' *autonomia* (o major llibertat per fer propositivament el que volem); i, per una altra banda, aquelles *imposades* o restrictives (obligacions o impediments per realitzar allò desitjat). Tanmateix, aquestes condicions d'autonomia i imposició són les que fan que —tal com passa en termes econòmics— hi hagi indicadors psicosocials de riquesa i pobresa de temps.

Pel que fa a la pobresa de temps, entesa com a dèficits o privacions de temps (García Sainz, 2017), pot manifestar diferents intensitats i regularitats (Gradin et al., 2018; Hoy i Zeng, 2018). Per exemple, al llarg del seu curs vital, una persona pot patir episodis de pobresa de temps que abastin —intensa i extensament— un període important de temps (la cura d'un malalt que fa que el/la cuidador/a hagi de renunciar a les seves aficions o estudis), o bé patir pobresa per una freqüent manca de espais acotats de temps (tenir cinc dels set dies de la setmana amb impossibilitat de practicar, per temes de feina, l'activitat físic-esportiva). En qualsevol cas, però, les diferents manifestacions de pobresa quantitativa de temps comporta desigualtats que afecten a col·lectius específics.

Dones i joves han estat col·lectius en els que l'ús del temps dels quals ha sofert un seguit de problemes que cal fer visibles, sent significativa la seva pobresa de temps en relació

amb altres grups socials (Artazcoz et al., 2024); pobresa i desigualtat que pot arribar a incidir en les seves salut física i psicològica. Atendre a aquesta realitat és, doncs, un imperatiu vers l'equiparació i la igualtats plenes en el si de la nostra societat actual i en pro de la defensa del benestar de les persones.

1.1. Quant dona de sí el temps de la dona?

Les dones, històricament, han patit desigualtats, pressions i riscos en els usos del temps. De fet, és en la quotidianitat on, a poc a poc, les dones han estat sotmeses a tot un seguit de pràctiques que les han col·locat en severs desavantatges respecte als homes. Aquestes desigualtats i pressions s'associen riscos psicosocials que van des de la salut física i psicològica, fins al risc d'exclusió social, atès que si una dona no disposa dels recursos en la seva quotidianitat per poder donar el màxim de si, sense estar condicionada pels imperatius de l'*heteropatriarcalitat*, es poden veure expulsades del propi sistema social.

En aquest sentit, un dels àmbits en què s'observen més problemes és en l'oci; un espai de temps en el què l'ésser humà hauria de tenir la possibilitat d'expressar-se amb més llibertat. Malauradament, l'estructura de la nostra societat i les desigualtats de gènere impedeixen que la dona tingui una quantitat equiparable a la de l'home per a aquesta expressió de llibertat. A títol d'exemple, s'ha constatat empíricament que les dones tenen menys temps d'oci (Roman i Gracia, 2024), però una experiència més rica del mateix (Codina, i Pestana, 2019); aquesta situació és paradoxal perquè ens parla de les capacitats de les dones al si d'un context que les limita.

Un altre detall a destacar és la presència de desigualtats a les generacions més joves; en un estudi realitzat amb adolescents a la ciutat de València (Codina et al., 2016), es va observar que les activitats extraescolars estaven fortament marcades pel gènere; així doncs, mentre les noies tenien a tenir activitats extraescolars d'expressió artística i d'aprofundiment dels estudis, en el cas dels nois, la presència de l'esport era més gran que en el cas dels nois.

Tot i això, aquestes diferències no han impedit que les dones hagi avançat pel seu compte, per exemple en la pràctica d'activitats físiques i esportives (Codina et al., 2013, Ministerio de Cultura y Deporte, 2022), fonamentalment pensades per i des dels homes.

De fet, en el nostre context, durant els anys de la dictadura franquista es va intervenir en les dones pel que fa a com havien de fer servir el seu temps: per exemple, tenint cura dels animals domèstics, les feines de la llar o el seguiment de principis religiosos, que, per definició, les allunyaven d'una participació social plena i igualitària (Sánchez López, 1990).

La situació descrita, amb les seves conseqüències psicològiques i socials, es tradueix en l'imperatiu d'insistir en les diferències relatives a quant dona de sí el temps de la dona, la qual cosa no és sinó una evidència de les desigualtats en relació amb els homes.

1.2. El temps del jovent, lliure o desnortat?

L'ús del temps del jovent ha estat en el punt de mira de les anàlisis de la quotidianitat. Degut al caràcter intersticial de la joventut —entre l'adolescència i l'etapa adulta—, què fan els/les joves amb el seu temps i quines conseqüències se'n deriven d'aquest ús han estat de singular importància: veure què fa el jovent avui permet inferir les influències del passat i, alhora, fer prospectiva sobre el seu futur.

Ara bé, aquestes visions del temps del jovent disten de coincidir amb les activitats realment dutes a terme per aquest sector de la població. Una anàlisi d'imatges dels mitjans de difusió massiva en relació amb l'oci de la joventut (Castrechini et al., 2015) va revelar una visió estereotipada, i. e., enfortint biaixos de gènere que atorguen més importància als homes per sobre les dones; de fet, en les imatges d'oci juvenil predominen imatges d'ells per sobre de les d'elles, sent les activitats més representades les festes i les celebracions, seguides per l'esport / l'activitat física i les activitats culturals / hobbies.

La imatge, que del temps del jovent se sol tenir, contrasta amb la cardinalitat que el temps lliure pot tenir en la construcció i enfortiment de la identitat (Albertos et al., 2020; Coatsworth et al., 2005). Sigui que l'oci es dugui a terme de manera casual o sistemàtica, cada activitat impacta de manera singular en la percepció que, de sí, té el jovent (Codina et al., 2017). De fet, l'oci estructura i regula el temps dels joves, associant-se a una experiència positiva de progressos, esforç i perseverança. Aquesta experiència s'acompanya d'una perspectiva temporal balancejada, on l'experiència del

temps —en termes d'un present hedonista— té un efecte rellevant (Codina, Pestana, Valenzuela i Stebbins, 2024).

Aquestes conclusions subratllen la importància de considerar tant les percepcions com les realitats de l'ús del temps a la joventut —a més del paper crucial de l'oci en el desenvolupament personal i social dels joves. De fet, les tensions que poden derivar-se entre les visions desnortades que promouen els mitjans de difusió massiva —tot enfortint estereotips tradicionals— i el sentit profund de la llibertat temps per als/les joves, convida a una aproximació a les experiències del jovent en analitzar el seu temps i què en fer amb el mateix.

2. Com experimenten dones i joves el temps a la seva quotidianitat. Algunes dades

Una aproximació empírica, la iniciativa de la qual es va dur a terme des de la FAVB, es va fonamentar en les següents tres activitats: una jornada de sensibilització, dos grups focals i un qüestionari en línia, de manera d'abastar diferents mirades i experiències sobre la temporalitat i l'activisme polític de dones i joves. En el cas dels grups focals i el qüestionari, es van tenir en compte els requisits relatius a l'anonimat i la confidencialitat, d'acord amb els protocols derivats de la legislació vigent sobre protecció de dades, així com les directrius de la Comissió de Bioètica de la Universitat de Barcelona.

Jornada de sensibilització. La trobada titulada «Quant dona de sí el temps de la dona?» va posar de manifest les conseqüències que comporten les desigualtats en l'ús del temps de dones i homes, sent elles les més afectades. Factors com ara la rigidesa horària a la feina, la cura de familiars i les dificultats per gaudir d'una oferta d'oci que afavorís la conciliació, van ser el punt de partida per destacar la importància de l'autoanàlisi de l'ús del temps. Aquesta recomanació es basa en la idea de que, a més presa de consciència per part de les dones de les activitats que realitzen —i, dins d'aquestes, el grau de llibertat i satisfacció que experimenten—, es podran prendre mesures en relació amb els lladres de temps, així com les sobrecàrregues i iniquitats en el seu ús.

Grups focals. Pel que fa a aquesta part del projecte, es van dur a terme dos: el primer, amb dones (en línia) i, el segon, amb un grup de joves (presencial); en tots dos casos, es tractava de persones implicades en l'activisme i moviments veïnals coordinats des de la FAVB.

Qüestionari en línia. Es va dissenyar un instrument per a la recollida de dades quantitatives per via telemàtica (tot fen servir escales prèvies i ítems de creació ad hoc) de manera de abastar més persones que, voluntàriament, volguessin formar part activa de l'estudi.

Les dades obtingudes amb aquestes tres activitats es comenten en els apartats següents de la manera que segueix: primer, les dades quantitatives del qüestionari, per tal de donar una visió general de la problemàtica de la temporalitat; a continuació, les dades qualitatives recollides amb els grups focals, tot distingint entre dones i joves, pormenorització la qual ens ofereix una mirada més detallada dels col·lectius estudiats.

2.1. Dades quantitatives

2.1.1. Participants

Les dades relatives a la part empírica de tipus quantitativa de l'estudi provenen d'una mostra de 19 persones extretes de les llistes de distribució de la FAVB amb persones interessades en les activitats de l'organització.

D'aquests 19 persones, en termes de gènere, 12 es van definir com a dones, tres com a homes i tres com a no-binariis/àries. Una persona no va donar informació sobre aquesta característica. Pel que fa a l'edat, es va observar una forquilla que va des dels 19 fins als 75 anys ($M = 40,8$ i $DE = 20,6$), la qual cosa il·lustra una gran amplitud pel que fa a les generacions incloses en l'estudi.

2.1.2. Instruments

El format triat per recollir la informació va ser el d'un qüestionari, tot combinant en el seu contingut tres instruments: escales validades amb ús consolidat en estudis psicosocials, dades sociodemogràfiques i preguntes ad hoc d'acord amb els propòsits del l'estudi.

Escales validades. En concret, es van fer servir dues: l'escala de Satisfacció amb la Vida (Diener et al., 1985, d'acord amb la validació al nostre context d'Atienza et al., 2003 — puntuacions mínima i màxima d'1 i 7, respectivament); i l'escala de Procrastinació Pura (Steel, 2010, validada per Guilera et al., 2024 — puntuacions mínima i màxima d'1 i 5, respectivament).

Ocupació principal. En relació amb aquesta informació, es va preguntar sobre l'activitat a que es dedicava el/la respondent (treball, estudi, ambdues activitats, cap), amb estimacions de les hores destinades a l'esmentada activitat.

Preguntes ad hoc d'acord. Aquestes qüestions van cobrir dos aspectes diferenciats. Per una part, l'estructura de la quotidianitat en termes de les activitats més rellevants i la satisfacció percebuda amb la seva realització. I, per una altra part, si es participava en el dia a dia en algun moviment associatiu (tipus AFA, ateneus, moviment veïnals, etc.), amb la corresponent informació sobre l'experiència percebuda sobre aquesta participació.

El qüestionari va estar precedit per una *plana informativa* d'acord amb legislació vigent sobre protecció de dades, així com les directrius de la Comissió de Bioètica de la Universitat de Barcelona. Rere aquesta plana informativa, es va preguntar si s'acceptava participar, «tot entenent que les dades que envieu seran tractades de la manera descrita a la pàgina anterior».

2.1.3. Procediment

La recollida de la informació es va fer via telemàtica, mitjançant un enllaç que portava a un qüestionari en línia creat amb la plataforma *Qualtrics* subministrada per la Universitat de Barcelona. Rere una primera programació de l'enquesta, es va sotmetre a l'anàlisi de les persones responsables de la FAVB, de manera de garantir la inclusió de tota la informació a que s'aspirava amb el projecte.

Aquest enllaç es va enviar per correu electrònic des de la FAVB a llistes de distribució de l'organització, relatives a persones vinculades amb les diferents activitats de la mateixa. La crida a respondre el qüestionari va romandre activa durant vuit setmanes, tot fent recordatoris per accedir-hi.

Van fer ús de l'enllaç un total de 31 persones, de les quals una no va acceptar participar en l'estudi. De les 30 restants, es van descartar els duplicats i els qüestionaris incomplets, selecció la qual va donar la mostra de 19 participants descrita anteriorment. La informació subministrada pels/les participants es va analitzar mitjançant les eines de càlcul del programa Excel. En el cas de les preguntes obertes — fonamentalment, relatives a les activitats del dia a dia —, es van classificar a partir dels estàndards més recents de la Unió Europea per als estudis sobre els usos del temps (European Union, 2019).

Per tal d’afavorir la comprensió de les dades obtingudes, en el cas de la prevalença (freqüència) en el conjunt de les dades es farà en termes de percentatges, tot i que la mostra estudiada té una $n = 19$. Tanmateix, es presenten tant taules com a gràfics, de manera d’afavorir diferents lectures dels resultats d’aquesta part de l’estudi.

2.1.4. Resultats

2.1.4.1. Ocupació principal

A més de les informacions preceptives sobre gènere i edat —ja comentades—, les dades sociodemogràfiques obtingudes permeten caracteritzar la mostra estudiada en termes de la seva ocupació principal i les hores dedicació a la mateixa.

Sobre aquesta variable (Taula 1), s’ha observat que en 11 dels 19 casos (equivalents al 58% del total de participants) l’ocupació principal consisteix en un treball remunerat. Lluny d’aquesta prevalença, el fet de treballar i estudiar —així com ni treballar ni estudiar— són realitats, en cada cas, per a tres persones (16%). L’ocupació de les dues persones restants és la d’estudiar però no treballar.

Taula 1. *Ocupació principal* ($n = 19$)

Ocupació principal	<i>n</i>	%
Treballa i no estudia	11	58
Treballa i estudia	3	16
Estudia i no treballa	2	11
Ni treballa ni estudia	3	16

En el cas de les hores dedicades a activitats laborals, la mitjana observada va ser de 30,0 h ($DE = 21,3$), amb valors mínims i màxims, respectivament, de 8h h i 40 h a la setmana. Queden paleses les diferències entre les hores que es dediquen a activitats remunerades, òbviament afectades —en dos dels casos— pel fet de simultaniejar feina i estudis.

En el cas de qui té els estudis com a activitat destacada dins el seu dia a dia, la mitjana observada és de 24,6 h de dedicació a la setmana ($DE = 8,0$), sent els valors mínims i màxims de 15,0 h i 36,0 h, respectivament. Dit d'una altra manera, hi ha realitats en les quals els estudis ocupen poques hores al dia fins a assolir els valors d'una jornada laboral a temps complert. A més assistir a classes, cinc persones que tenen els estudis com a activitat en el dia a dia —sigui en exclusiva ($n = 2$) o compartida amb una feina remunerada ($n = 3$)— procuren dedicar fora de les aules a l'estudi un parell d'hores (o en un cas, com a màxim, quatre).

2.1.4.2. *Les activitats quotidianes, entre la satisfacció i la procrastinació*

L'anàlisi del dia a dia dels/es participants es va fer de manera seqüencial, tot començant per esbrinar les activitats que fan experimentar una major satisfacció, precisar-ne la que més per, acte seguit, obtenir informació sobre allò que es voldria fer però no es pot (i la raó percebuda d'aquest impediment).

Com a indicador general, els valors de obtinguts en relació amb la satisfacció amb la vida se situen al voltant de la mitjana ($M = 4,84$; $DE = 1,38$), percepció una de les fonts de la qual és el conjunt d'activitats dutes a terme els dies de cada dia.

L'*activitat quotidiana percebuda com a més satisfactòria* (Taula 1) és socialitzar amb amistats, triada pel 68% de les persones enquestades. Rere aquesta activitat, destaquen en idèntica proporció l'activisme i la lectura (cadascuna senyalada pel 32% dels/les enquestats/des), seguida per l'activitat física (26%) i les aficions (21%). Només en dos casos (11%) es fa menció tant de la cura dels fills com de viatjar com activitats preferides en el dia a dia.

En demanar precisió sobre aquestes activitats, és a dir, quina era la preferida sobre la resta (Taula 3), el 42% va reiterar les seves preferències en relació amb socialitzar amb amistats, proporció la qual duplica a la de l'activisme (senyalada pel 21%). Les aficions i el viatjar van estar triades, en cada cas, per dues persones (equivalents al 11% dels/les responents) i tan sols en casos puntuals ($n = 1$) es va triar el consum cultural i els jocs de vídeo. Tan sols una persona no va respondre a aquesta qüestió, al·legant que li agradaven totes les seves activitats per igual.

Taula 2. *Activitats quotidianes percebudes com a més satisfactòries*

Activitats que més satisfan en el dia a dia	<i>n</i>	%
Socialitzar amb amistats	13	68
Activisme	6	32
Lectura	6	32
Activitat física	5	26
Aficions	4	21
Cura dels fills	2	11
Viatjar	2	11
Dormir	1	5
Menjar	1	5
Feina	1	5
Estudi reglat	1	5
Estudi lliure	1	5
Fer reformes a casa	1	5
Consum cultural	1	5
Jocs de vídeo	1	5
Veure TV / Pel·lícules / Sèries	1	5

Nota. Es podien explicitar fins a tres activitats per participant.

Taula 3. *Activitat preferida del dia a dia (n = 19)*

Activitat preferida	<i>n</i>	%
Socialitzar amb amistats	8	42
Activisme	4	21
Aficions	2	11
Viatjar	2	11
Consum cultural	1	5
Jocs de vídeo	1	5

Nota. Un/a participant no va respondre a aquesta pregunta.

Aquestes proporcions canvien en demanar que es digui *allò que es vol fer però —es percep— no es pot* (Taula 4). En aquest cas, viatjar és l’activitat triada per la majoria (58%), seguida de les aficions (47%). A més a més, s’observa (en cada cas, en un 26% de la mostra) que es voldria dur a terme més activisme i activitat física, ocupacions seguides de la lectura (21%). Cal advertir que, en aquest conjunt d’activitats, hi ha vàries opcions triades tan sols per una persona; entre d’altres ocupacions, la cura d’un/a mateix/a o estudiar (sigui una formació reglada o no).

Taula 4. *Activitats quotidianes que no es realitzen però es voldria*

Activitats que <i>no</i> es realitzen però es voldria	<i>n</i>	%
Viatjar	11	58
Aficions	9	47
Activisme	5	26
Activitat física	5	26
Lectura	4	21
Socialitzar amb amistats	2	11
Cura d'un/a mateix/a	1	5
Feina	1	5
Estudi reglat	1	5
Estudi lliure	1	5
Cura de la família	1	5
Cuinar	1	5
Fer reformes a casa	1	5
Voluntariat	1	5
Consum cultural	1	5
Informàtica	1	5

Nota. Es podia donar més d’una resposta per participant.

La manca de temps és la principal *raó que impedeix fer les activitats que no es realitzen però es voldria* (Taula 5), resposta senyalada pel 53% de la mostra. A aquesta raó li

segueix la manca de diners (7%). En proporcions equivalents s’observen les dependències familiars i els problemes de salut (cadascuna senyalada pel 16% dels/les participants). I, tot i que es tracta d’opcions esgrimides, en cada cas, per una persona, criden l’atenció la interferència de les tecnologies digitals o les mancances d’informació, lloc o estratègies d’organització personal com a impediments per fer allò que es vol en el dia a dia.

Taula 5. *Què impedeix fer les activitats que no es realitzen però es voldria*

Què impedeix fer les activitats que no es realitzen però es voldria	<i>n</i>	%
Manca de temps	10	53
Manca de diners	7	37
Dependències familiars	3	16
Problemes de salut	3	16
Interferència de les tecnologies digitals	1	5
Manca d’informació	1	5
Manca de lloc	1	5
Manca d’organització personal	1	5

Nota. Es podia donar més d’una resposta per participant.

A més d’aquest detall de les activitats del dia a dia, els/les participants van respondre una escala per mesurar el seu nivell de procrastinació, és a dir, el grau (en puntuacions des de l’1 fins al 5) en que tendien a postergar el fer les ocupacions de la quotidianitat. En el conjunt de la mostra estudiada, els valors obtinguts en aquest problema de gestió del temps van estar al voltant de la mitjana ($M = 2,61$; $DE = 1,24$), observant-se en les persones més joves les majors puntuacions en procrastinació, tal como s’observa en correlacionar aquestes dues variables ($r = -,493$) —valor que il·lustra un efecte significatiu tot i que moderat.

2.1.4.3. *La praxis activista en el dia a dia*

De les 19 persones que van respondre el qüestionari, 12 (proporcionalment, un 63%) van afirmar el participar en algun moviment associatiu (tipus AFA, ateneus, moviment veïnal i afins). Sobre aquesta participació, es van fer dos tipus de valoracions (ambdues de 0 a 10 punts); en primer lloc, la percepció general de satisfacció i, tot seguit, l'experiència percebuda relativa a poder conciliar les tasques de participació amb la resta d'ocupacions del dia a dia.

Pel que fa a percepció general de satisfacció, con la participació en moviments associatius, els valors obtinguts ($M = 6,66$; $DE = 2,49$) posen de manifest una satisfacció adequada però amb fluctuacions, és a dir, amb persones que valoren molt positivament aquesta activitat i d'altres que no.

L'esmentada experiència percebuda de conciliació, resumida en la Taula 6, permet observar dues realitats diferenciades.

Taula 6. *Valoració de l'experiència percebuda de conciliació entre participar en moviments associatiu i la resta d'activitats de la quotidianitat*

<i>Experiència percebuda de conciliació entre participar en moviments associatiu i la resta d'activitats de la quotidianitat</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>
Satisfacció	6,41	2,53
Equilibri	6,00	2,82
Es pot manegar	6,58	2,93
Estrès	4,75	2,49
Saturació	3,66	2,18

Nota. Els valors màxim i mínim possible són, respectivament, l'1 i el 10.

Pel que fa als aspectes positius de la conciliació —satisfacció, equilibri, capacitat de maneig— aquests presenten característiques similars a les de la percepció general de satisfacció, és a dir, els valors són adequats (lleugerament per sobre el punt mig de 5)

però amb fluctuacions, en el sentit d'haver persones amb opinions dissímils dins del conjunt.

L'altra realitat a la que fan referència aquestes valoracions és als baixos valors d'aspectes com a estrès i saturació com a resultat de la conciliació entre activisme i quotidianitat, percepcions les quals enforteixen la idea d'una experiència positiva per a les 12 persones que varen manifestar la seva implicació en els moviments veïnals.

2.2. Dones activistes i la seva consciència sobre la gestió del temps

En aquest primer grup van participar 9 dones vinculades activament amb la FAVB. Amb edats compreses entre 55 i 81 anys, van compartir durant 90 min les característiques essencials de la seva experiència amb la gestió del temps. La discussió plantejada pel grup investigador va centrar-se en tres temes: la percepció sobre la gestió del temps en la quotidianitat, què fa guanyar temps —i en perdre.

Sobre aquests temes, les principals respostes de les participants van permetre posar de manifest tres qüestions: les càrregues familiars, l'ambivalència de l'activisme social i la dinàmica llibertat-obligació en el dia a dia. En cada cas, es fan servir d'exemple aportacions de les participants, que per qüestions de confidencialitat es mantenen en l'anonimat.

El pes de les càrregues familiars. Sense qüestionar la importància del a cura als altres, sí que es va fer explícit les dificultats de comptar, en alguns casos, amb el suport d'altres membres del grup familiar, per la assumpció —tan històrica com a desigual— de tractar-se d'una obligació de les dones:

Me encuentro un poco agobiada de que de mi hijo y de los problemas de mi hijo y de mi madre me ocupo yo. Y si no, no se ocupa nadie. Me gustaría cambiar eso un poco, pero bueno, sé que no lo puedo cambiar, porque mi hermano es un inútil para llevar al tema mi madre, y mi ex, pues muy bien, pero para cosas prácticas soy yo.

... nosaltres [les dones] tenim ja com un programa d'una trajectòria vital que hi ha hagut moltes imposicions

... jo soc germana gran i dona. Llavors... t'has de responsabilitzar i tot això, potser... potser ho minimitzaria, això, si pogués. El que passa és que de vegades és molt difícil perquè és tota una trajectòria vital, no?

Aquests testimonis fan palesa com romanen encara les desigualtats dins dels usos del temps, com a conseqüència d'una socialització marcada pels dictàmens de la *heteropatriarcalitat* i el masclisme.

L'ambivalència de l'activisme social. En línies generals, hi ha satisfacció per les tasques dutes a terme, tot i que l'organització de les mateixes pot arribar a generar un cert malestar:

M'agrada molt la vida que tinc ara, de poder, doncs, dedicar temps a la política i a l'activisme veïnal i al feminisme. És veritat que és una mica esgotador, però, bé, m'agrada, l'hi dedico amb gust. El que ha quedat apartat és tot el tema de la casa, de les cures que tenen a veure amb la casa, que és un caos, però, bé, no m'importa gaire.

Dedico moltes hores a l'associació, hi ha diferents tasques que sorgeixen de l'associació, i em trobo a faltar temps per relacionar-me amb les amistats o amb família que tinc.

El caos vino cuando tenía que compartir mi tiempo con una entidad como es la Asociación de Vecinos, que es muy complicada y es muy compleja, porque hay 300.000 incendios que yo intentaba apagarlos todos, con lo cual era caótico mi tiempo, era caótica la asociación y era caótico todo... A mí lo que más me molesta... son las reuniones inútiles. O sea, el ir, reunión, reunión, reunión, para siempre decir lo mismo... yo preferiría que hubieran [sic] menos reuniones y más contundentes, no sé cómo, más eficaces, ¿no?

Com es pot observar, la centralitat de l'activisme en les seves practicants cal que sigui acompanyat i enfortit amb infraestructures i organitzacions que vetllin per la eficiència en el desplegament de les seves accions.

Les tensions entre llibertat i obligació en el dia a dia. La situació d'algunes dones que per la seva circumstància vital no tenen cap compromís laboral són testimonis de les paradoxes que el temps disponible comporta en termes de llibertat i obligació, és a dir: el tenir una disponibilitat de temps que no necessàriament comporta un ús predominantment lliure del mateix.

en teoria, diríem que estic lliure, però aquesta llibertat és molt relativa, perquè tinc moltes reunions, i ara, en aquests moments, avui em m'agafeu, a més a més, amb molt mal dia, perquè trobo que el cap no em dóna per pensar en tantes coses, i això és el que em té més atabalada

Perquè moltes vegades realment no pots assolir tot allò que voldries. Però jo crec que aquest és un desajustament vital que també es torna a re col·locar si ens ho proposem.

quizás he dejado mi tiempo en manos de las personas que han manejado el tiempo, con lo cual me he quedado en la obligación que a lo mejor no era la mía con la cual me he puesto una responsabilidad encima que yo no he elegido

[el temps] el tinc bastant lliure, perquè puc fer el que vull. Això em va costar, potser, al principi, de deixar de treballar, però, finalment, doncs, m'he pogut anar situant. Però, de tota manera, clar, hi ha els inconvenients de la soledat, però hi ha totes les altres avantatges.

Tot i els obstacles per gaudir d'un temps predominantment lliure, es pot evidenciar la consciència de las participants sobre la barreja o borrositat que llibertats i obligacions comparteixen en el dia a dia, així com la possibilitat d'anar fent esforços —amb bons resultats— per tenir un temps en el qual predomini una gestió més autònoma i menys influïda per agents externs.

2.3. Joves davant dels reptes de la temporalitat

El segon dels grups focals es va realitzar amb quatre joves —d'entre 20 i 36 anys— vinculats al activisme i als moviments veïnals.

Aquesta sessió va tenir dues parts. En la primera, els/les participants, rere presentar-se, van comentar els següents dos aspectes vinculats als usos del temps:

En quines coses els agradaria invertir el temps, però davant les quals es percep que manca temps per dur-les a terme. En resposta a aquesta qüestió, es va referència a la socialització amb amistats (i, fins i tot, invertir en la relació de parella), la pràctica musical amb instruments i el portar a terme estudis reglats.

Comentar les activitats que s'han de fer, la realització de les quals fa experimentar mandra. En aquest cas, va haver consens en relació amb els desplaçaments en transport públic a més de les feines de la llar (neteja, etc.).

Un cop feta aquesta ronda de preguntes, es van dur a terme els exercicis *El semàfor de la procrastinació* i *Guia i camí* (Pestana et al., 2024). Amb *El semàfor...*, les activitats pendents de realitzar es detallen en termes de: les tasques que n'inclouen, les seves urgència i importància, els temps estimat de realització de les mateixes i, alhora, el temps del qual es disposa fins als seus terminis. Per exemple, un/a estudiant pot necessitar 20 h per estudiar per a un examen, però prendre consciència de si disposa de menys del que necessita pot ajudar a engegar iniciatives adreçades a millorar la autogestió del temps.

Pel que fa a l'exercici *Guia i camí*, la idea es relacionar el que fem amb com ens percebem a nosaltres mateixos/es. Per tal d'orientar el bescanvi d'opinions entre participants, es va destacar la importància de reflexionar sobre la pregunta base d'aquest segon exercici: fins a quin punt el que fem en el nostre dia a dia, té a veure amb qui som en realitat? Com a exemples d'aquesta pregunta, es pot pensar en alguna persona que es defineix a sí mateix/a com a «músic/a», però gairebé no pot dedicar temps a aquesta activitat; en el cas contrari es podria pensar en qui inverteix majoritàriament el seu temps en una activitat amb la qual no troba gairebé relació a com es percep a sí mateix/a.

La discussió amb els/les participants sobre els dos exercicis, va posar de manifest les següents tres temàtiques:

Les dificultats tant de la manca com de l'excés de temps. En el grup es va problematitzar, per una part, la sobrecàrrega d'ocupacions en el temps, situació la qual genera experiències negatives que, en alguns casos, poden portar a l'estrès i l'ansietat. Per una altra part, també es van fer visibles les dificultats que representa el tenir massa temps disponible, donades la desorientació i absència de sentit que produeix la manca d'estructura del dia a dia.

Els «lladres» de temps en el dia a dia. De manera inadvertida, diferents activitats quotidianes poden disminuir la nostra dedicació a determinades obligacions o necessitats. Per exemple, el temps destinat a jugar a videojocs o desplaçar-se en transport públic pot afectar, respectivament, la dedicació als estudis o al descans. Al marge que una activitat pugui resultar engrescadora o inevitable, cal tenir en compte les possibles afectacions que la seva realització pot tenir en relació amb altres aspectes de la quotidianitat.

La importància de la consciència sobre l'ús del temps. Com a darrera reflexió del grup de joves, es va fer palesa la rellevància que el destinar a reflexionar sobre què fem és cabdal per poder dur a terme una adequada autogestió del temps. En el dia a dia, la confluència de activitats i demandes en entorns reals i virtuals porta una sobrecàrrega que minva la possibilitat de pensar sobre la rellevància d'allò que fem en relació a les nostres aspiracions més autèntiques.

3. Com pal·liar els problemes de gestió del temps?

Arran dels problemes de gestió del temps plantejats, és recomanable fer ús d'estratègies pràctiques i de incorporació gradual en el dia a dia, de manera d'afavorir una experiència més lliure de la temporalitat, com a conseqüència de una adequada autogestió. Específicament:

- Sobre el *problemes associats a les càrregues familiars*, cal implicar —quan sigui possible— a la resta de membres de la família (o, segons el cas, a les administracions responsables); a més, és necessari posar límits en el sentit d'establir i defensar espais de temps per a la pròpia persona; encara que siguin espais petits de temps, l'objectiu és arribar a gaudir de un temps propi, exclusiu o de gaudi individual cada dia. Les petites accions que es portin a terme en aquest sentit portaran a caminar de la pobresa a la riquesa de temps.
- En relació amb la *dificultat de posar límits a les reunions*, en línies generals els grups necessiten destinar uns 5-10 min d'espai de socialització, previs a l'inici de la trobada pròpiament dita és a dir, el seguiment de l'anomenada ordre del dia). Tanmateix, és important distingir entre grups (vinculats afectivament) i equips (relacionats a partir de tasques), de manera de visibilitzar la importància d'enfocar les reunions a partir de pautes i terminis clars i assolibles. També cal marcar explícitament l'hora d'inici i finalització de les reunions i, si fos el cas, de delimitar el temps de les intervencions, per donar l'oportunitat a tothom de poder-se manifestar.
- A la manera d'un recurs no recuperable, la *desorientació tant amb la manca com amb l'excés de temps* convida a la presència dels lladres i a la pobresa de temps. En tots dos casos, cal disposar d'una estructura de temps que, per una banda, tingui present les activitats que —sovint inadvertidament— minven un temps que es podria destinar a ocupacions autogestionades més centrals al nostre desenvolupament com a persones; i, per una altra banda, aquest temps amb estructura ha de fomentar, qualitativament, experiències de satisfacció i benestar —fonamentals per a la salut. El temps amb estructura i autogestió construeix a la persona en allò que vol ser.

- Pel que fa a les tensions de *llibertat i obligació* en el dia a dia, es necessària una reflexió sistemàtica per clarificar els diferents condicionaments en l'ús del temps. Per una banda, el temps en el qual —fàctica i subjectivament— predomina la llibertat per sobre l'obligació, circumstància en la qual la persona té l'oportunitat d'ésser més propositiva i autònoma. I, per un altra banda, les limitacions que sota la forma de pautes externes, imposades (o ambdues), minven la possibilitat d'exercir la pròpia llibertat. Aquesta reflexió enforteix la consciència que tenim sobre nosaltres mateixos al llarg del curs vital.

4. Agenda futura: l'autogestió per superar la pobresa del temps

La gestió del temps de dones i jovent en l'actualitat mou a la reflexió en relació amb el futur de d'una possible pobresa de temps; fenomen documentat en el nostre context (Vega-Rapun et al. 2021), tot advertint com la manca de temps lliure afecta desproporcionadament les dones, limitant-ne el seus desenvolupaments professional i personal.

De les evidències científiques prèvies, així com els resultats originals descrits al llarg d'aquest informe, es fa palesa la importància d'una autogestió del temps que, basada en els següents principis, possibiliti fer front a la pobresa de temps:

- *La formació pràctica en la consciència sobre la llibertat i l'obligació en el dia a dia*, tasca emancipadora que possibilita fer front a *sobrecàrregues* (orígens i possibilitats de canvi), *iniquitats* (esbrinar què fem que també podrien estar fent uns altres) i *lladres* (què em fa perdre el temps o procrastinar) en la gestió del temps.
- *La implementació de l'activisme del temps*, programa de seguiment on qui participi, rere entrenar-se en l'autoanàlisi del temps (valoració crítica de la gestió del temps, establiment de pautes de canvi i el següent seguiment), esdevingui portaveu que monitoritzi aquest activisme en el si de la seva comunitat.

En definitiva, l'autogestió del temps és un procés que es pot sintetitzar amb el imperatiu «Busca la busca!»: la cerca i maneig de les agulles del rellotge —prioritzant les pròpies necessitats davant d'imperatius i imposicions—, és una imatge a potenciar en el nostre dia a dia, per fer front a la pobresa del temps i assolir la llibertat en el seu ús.

5. Per saber-ne més

Per al foment de l'activisme polític vinculat a la temporalitat, els següents materials ofereixen un seguit d'eines pràctiques a tenir en compte:

- De-Juanas Oliva, Á., García Castilla, F. J., Hossein-Mohand, H. i Hossein-Mohand, H. (2024) (Eds.). *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral*. Dykinson.
 - El text aborda com els/les joves gestionen el seu temps i com aquesta gestió impacta en el seu benestar integral. Hi inclou estratègies i experiències per a que el jovent aprengui a gestionar el seu temps de manera de fomentar el benestar i la qualitat de vida, tot atenent especialment al jovent en situacions de vulnerabilitat.
- De-Juanas Oliva, Á., García Castilla, F. J., Hossein-Mohand, H. i Hossein-Mohand, H. (2024) (Eds.). *¡Su tiempo, su vida! Guía práctica de orientaciones para profesionales de la intervención socioeducativa comprometidos con la gestión del tiempo de las personas jóvenes*. UNED / Grupo de Intervención Socioeducativa.
 - Aquest llibre ofereix eines per ajudar a els/les joves a gestionar el seu temps de manera efectiva, considerant aspectes com l'oci, la cultura i l'esport adreçats al desenvolupament d'habilitats d'autoregulació del temps.

6. Referències

- Albertos, A., Osorio, A. y Beltramo, C. (2020). Adolescentes y ocio: desarrollo positivo y transición hacia la vida adulta. *Educación y Educadores*, 23(2), 201-220. <https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.2.3>
- Artazcoz, L., Cortès-Franch, I., Arcas, M. M., Ollé-Espluga, L. i Pérez, K. (2024). Time poverty, health and health-related behaviours in a Southern European city: A gender issue. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 78(5), 284-289. <https://doi.org/10.1136/jech-2023-220750>
- Atienza, F. L., Balaguer, I. i García-Merita, M. L. (2003). Satisfaction with Life Scale: analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255-1260. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00332-X](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00332-X)
- Castrechini, Á., Pestana, J. V. i Codina, N. (2015). El ocio juvenil en las imágenes de la prensa: entre la estereotipia y la ambigüedad. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 91-118. https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.05
- Coatsworth, J. D., Sharp, E. H., Palen, L.-A., Darling, N., Cumsille, P., & Marta, E. (2005). Exploring adolescent self-defining leisure activities and identity experiences across three countries. *International Journal of Behavioral Development*, 29(5), 361-370. <https://doi.org/10.1177/01650250500166972>
- Codina, N. i Pestana, J. V. (2019). Time Matters Differently in Leisure Experience for Men and Women: Leisure Dedication and Time Perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 2513. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142513>
- Codina, N., Pestana, J. V. i Armadans, I. (2013). Physical Activity (PA) Among Middle-Aged Women: Initial and Current Influences and Patterns of Participation. *Journal of Women and Aging*, 25(3), 260-272. <https://doi.org/10.1080/08952841.2013.791605>
- Codina, N., Pestana, J. V., Castillo, I. i Balaguer, I. (2016). “Ellas a estudiar y bailar, ellos a hacer deporte”: Un estudio de las actividades extraescolares de los adolescentes mediante los presupuestos de tiempo. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(1), 233-242.
- Codina, N., Pestana, J. V. i Stebbins, R. A. (2017). Serious and casual leisure activities in the construction of young adult identity: a study based on participants' self-descriptions. *OBETS. Revista de Ciencias Sociales*, 12(Extra 1), 65-80. <https://doi.org/10.14198/OBETS2017.12.1.12>
- Codina, N., Pestana, J. V., Valenzuela, R. i Stebbins, R. A. (2024). Perspectivas temporales tras el ocio serio de la juventud. *Cauriensia. Revista Anual de Ciencias Eclesiásticas*, 19, 1167-1190. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.19.1167>
- Codina, N., Pestana, J. V. i Valenzuela, R. (2024). Fomentar la autogestión del tiempo en la juventud. Experiencias y pautas. En Á. De-Juanas Oliva, F. J. García Castilla, H. Hossein-Mohand i H. Hossein-Mohand (Eds.), *Juventud y autorregulación del tiempo. Intervención socioeducativa para el bienestar integral* (pp. 23-35). Dykinson. <https://doi.org/10.14679/3057>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Espinar-Ruiz, E. i Moreno-Seco, M. (2022). Life-course effects of women's political activism: Public and private trajectories from Anti-Francoism to the 15-M in Spain. *Mobilization*, 27(2), 211–228. <https://doi.org/10.17813/1086-671X-27-2-211>
- European Union (2019). *Harmonised European Time Use Surveys (HETUS) 2018 Guidelines* (3ª ed.). Autor. Disponible a: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-manuals-and-guidelines/-/ks-gq-20-011>
- García Sainz, C. (2017). El impacto de la crisis económica en la pobreza de tiempo y la desigualdad de género. *Arbor*, 193 (784): a382. <http://dx.doi.org/10.3989/arbor.2017.784n2005>
- Gradín, C., Cantó, O. i del Río, C. (2018). Poverty over time: empirical findings. In *Handbook of Research on Economic and Social Well-being* (pp. 250–271). Edward Elgar Publishing Limited. <https://doi.org/10.4337/9781781953716>
- Guilera, G.; López-Martínez, M. D.; Barrios, M.; Hidalgo, M. D.; Steel, P. i Gómez-Benito, J. (2023). Spanish validation of the pure procrastination scale: dimensional structure, internal consistency, temporal stability, gender invariance, and relationships with personality and satisfaction with life. *Frontiers in Psychology*, 14, 1268855. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1268855>
- Hoy, M. i Zheng, B. (2018). Poverty over time: theoretical approaches. In C. D'Ambrosio (Ed.), *Handbook of Research on Economic and Social Well-being*. Edward Elgar Publishing Limited. <https://doi.org/10.4337/9781781953716>
- Ministerio de Cultura y Deporte. (2022). Encuesta de Hábitos Deportivos en España 2022: Síntesis de resultados. Consejo Superior de Deportes. Disponible a: <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2022-12/Encuesta%20de%20Hábitos%20Deportivos%20en%20España%202022.%20Síntesis%20de%20resultados.pdf>
- Pestana, J. V., Codina, N. i Valenzuela, R. (2024). Una aproximación práctica para hacer frente a la procrastinación en la gestión del tiempo. En F. J. García Castilla, Á. De-Juanas Oliva, H. Hossein-Mohand i H. Hossein-Mohand (Eds.), *Escenarios profesionales de los Servicios Sociales: nuevas propuestas de intervención* (pp. 233–247). Narcea. <https://apidspace.linhd.uned.es/server/api/core/bitstreams/5a75ead0-b564-4ace-a80e-b139ef150d4c/content>
- Román, J. G. i Gracia, P. (2024). Correction: Gender differences in time use across age groups: A study of ten industrialized countries, 2005–2015. *PLOS ONE* 19(7): e0307860. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0307860>
- Sánchez López, R. (1990). *Mujer española, una sombra de destino en la universal: trayectoria histórica de Sección Femenina de Falange (1934-1977)*. Murcia, Universidad de Murcia.
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48(8), 926–934. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.025>
- Vega-Rapun, M., Domínguez-Serrano, M. i Gálvez-Muñoz, L. (2021). The multidimensionality of poverty: Time poverty in Spain. *Journal of Time Use Research*, 15(1), 18-33. <https://doi.org/10.32797/jtur-2020-2>