

## UNITAT DE CONEIXEMENT

# Gestió del temps

*"Els filòsofs han explicat l'espai. No han explicat el temps, que és la matèria primera inexplicable amb la qual tot està fet"*

**Arnold Bennett**

## Sumari

<b>Què és?</b> _____	<b>1</b>
<b>Eines</b> _____	<b>2</b>
<b>La dada</b> _____	<b>3</b>
<b>Guia de Treball</b> _____	<b>3</b>
<b>L'experiència</b> _____	<b>3</b>
<b>Materials</b> _____	<b>6</b>
Bibliografia bàsica _____	6
Materials en línia _____	6

## Què és?

- ✓ Sota el concepte de **gestió del temps** englobem els moviments que proposen noves maneres de gestionar i optimitzar el temps disponible, tant en l'esfera laboral com en la personal. Algunes de les tendències que han pres volada en temps recents són:
  - Organització del temps de treball
  - Gestió i prioritització de tasques
  - Conciliació vida laboral-vida personal
  - *Downshifting*
  - Moviment *Slow*
- ✓ Des de les institucions s'ha començat a parlar del **temps de les ciutats**. Es tracta de definir com l'organització urbana i el teixit ciutadà afecten a les

necessitats de les persones en l'àmbit del temps. L'optimització dels desplaçaments, els transports públics i una xarxa de serveis disseminada pel territori poden disminuir els requeriments en consum de temps que la ciutat exigeix als seus habitants.

## Eines

A continuació detallarem alguns dels moviments innovadors que han fet del temps i la seva gestió el vector fonamental d'anàlisi i la pedra de toc del seu èxit.

- ✓ **Gestió i prioritització de tasques:** les noves eines informàtiques permeten una millor organització de les tasques des de l'establiment de prioritats a complexes eines de gestió de projectes col·lectius. En el primer àmbit cal destacar l'èxit mundial de tècniques com la *Getting Things Done* (GTD) de David Allen. Es tracta d'una metodologia en 5 fases d'organització i execució de tasques pendents. En l'àmbit de la gestió de projectes destaquen els portals *online* com *Zoho Projects* ([www.projects.zoho.com](http://www.projects.zoho.com)) o *BaseCamp* ([www.basecamp.com](http://www.basecamp.com)) que permeten una gestió col·lectiva a distància.
- ✓ **Organització del temps de treball:** en aquest camp les possibilitats són àmplies si bé força inexplorades en el nostre país. Hi podem trobar eines com l'organització dels fluxos de treball, optimització dels pics de feina, polivalència, treball a distància, bosses d'hores, treball a distància o treball flexible. En l'apartat d'experiències d'aquesta unitat de coneixement es pot consultar el cas de la primera organització d'Espanya expressament dedicada a l'organització del temps de treball.
- ✓ **Downshifting:** aquest moviment, que pot traduir-se per "baixada de ritme", engloba pràctiques molt heterogènies però amb un denominador comú, reduir l'estrès laboral per cercar una simplicitat vital més plena. Això pot aconseguir-se reduint la jornada laboral o canviant de carrera i d'estil de vida radicalment. Suposa un canvi en la valoració dels diners i una posada en valor de les **hores de lleure** que no tenen traducció monetària. Sovint s'enquadra dins la denominació de **simplicitat voluntària**. L'èxit a Internet de *blogs* que comparteixen aquesta filosofia, com ara *Zen Habits* ([www.zenhabs.net](http://www.zenhabs.net)) o *Get Rich Slowly* ([www.getrichslowly.org](http://www.getrichslowly.org)), és indicatiu del l'interès creixent que desperta aquest moviment.
- ✓ **Moviment Slow:** proposa el control de temps i la recuperació d'activitats com les passejades i les llargues sobretauls. És el contrapunt al vertigen d'acceleració que el canvi constant propi de la globalització imposa. Ha donat lloc al moviment del **slow food**. A diferència del *fast food*, proposa tornar als menjars tradicionals, propis de cada regió, ecològics i un retorn al gaudi de l'assaboriment reposat dels aliments.

## La dada

Les enquestes de la Regidoria de Nous Usos del Temps de l'Ajuntament de Barcelona revelen que un 76,6% de barcelonins treballen a la ciutat i cada vegada gasten més temps en desplaçar-se (una mitjana de 25 minuts i 44 segons per trajecte). Per contra, el temps dedicat a l'àmbit familiar domèstic va a la baixa (2,09 hores per dia el 2000, davant les 2,39 el 1990). Segons les mateixes fonts, les dones encara dediquen a la llar més del triple de temps que els homes (3.48 hores diàries).

## Guia de Treball

### PASSOS CAP AL DOWNSHIFTING

- Clarificar el resultat final on volem arribar
- Parlar del canvi amb els amics i la família
- Tenir objectius clars i organitzats per etapes graduals
- Preparar-se mentalment pel canvi d'hàbits
- Estalviar els diners suficients per a una transició sense urgències (es recomanen uns 6 mesos de despeses cobertes)

## L'experiència



- ✓ *RationalTIME* ([www.rationaltime.com](http://www.rationaltime.com)) és una *spin off* de la *Universitat Politècnica de Catalunya* creada l'abril de l'any 2007. Els seus socis promotors són tots professors de la UPC. És la primera empresa d'Espanya centrada en l'àmbit de l'**organització del temps de treball**.
- ✓ *RationalTIME* s'ha creat per explotar el *know-how* de tot el treball de recerca relacionat amb l'Organització del Temps del Treball (OTT) desenvolupat dins l'Institut d'Organització i Control de Sistemes Industrials (IOC) que pertany al departament d'Organització d'Empreses de la UPC. Les seves solucions estan basades en **models matemàtics i algorismes** desenvolupats durant anys de recerca.
- ✓ Alguns dels projectes de recerca en col·laboració amb empreses que s'han desenvolupat a l'IOC són:
  - Organització del temps de treball en serveis amb demanda estacional i anualització de jornada
  - Especificacions del sistema per a la programació de les activitats dels Jocs Olímpics de 1992
- ✓ *RationalTIME* té l'objectiu d'assessorar en:
  - La planificació anual de les hores de treball setmanals: decidir per a cada treballador/a el número d'hores de treball de cada setmana, els dies de vacances, etc., de forma que es treballin les hores anuals contractades
  - La programació dels horaris setmanals: una vegada conegudes les hores de treball setmanals, determinar, per a cada treballador/a l'horari setmanal que ha de realitzar en funció de les condicions que ha de respectar aquest horari i del número de treballadors mínim i que es desitja per a cada període i per a cada tipus de tasca a realitzar
  - L'assignació de tasques: coneguts els horaris de presència dels treballadors/es, decidir quin tipus de tasca ha de realitzar cada persona
- ✓ Els principals productes i serveis de *RationalTIME* són:
  - **Formació:** realització de cursos de formació, conferències i seminaris
  - **Diagnòstics:** auditoria de la situació actual de l'organització del treball i definició de propostes de millora
  - **Estudis:** per exemple,
    - ❖ valorar l'impacte d'una anualització de jornada en un nou conveni col·lectiu
    - ❖ definir la implantació d'una borsa d'hores

- **Projectes a mida**



- ✓ L'Ajuntament de Barcelona ha impulsat una innovadora **Regidoria de Nous Usos del Temps**. Ha posat en marxa el Programa dels Nous Usos Socials del Temps (NUST), creat com a instrument de planificació i execució de les polítiques del temps a Barcelona.
- ✓ La missió del programa NUST és impulsar, des dels principis de transversalitat, iniciativa i lideratge, les actuacions que es derivin de les polítiques municipals orientades a millorar l'ús i l'organització del temps a Barcelona.
- ✓ Els eixos de treball del programa són:
  - **L'observació de la realitat:** la irrupció del valor del temps en la realitat urbana és un fenomen recent, sobre el qual no existeixen encara suficients dades objectives. La gestió del coneixement, la recopilació de documentació i la producció d'estudis marc i enquestes és necessària per detectar i valorar disfuncions
  - **La intervenció:** s'han iniciat experiències pilot per adaptar la ciutat als usos dels temps de la ciutadania. S'actua sobre els àmbits quotidians i propers: el barri, el treball o l'escola i es fa amb la participació dels agents i veïns implicats
  - **La concertació i la participació:** les polítiques dels usos socials del temps tenen una dimensió transversal, tant en el seu disseny i contingut, com en la seva aplicació. Requereixen la participació i implicació del major nombre possible d'agents: els responsables municipals, els ciutadans i les entitats, les empreses, organitzacions laborals i les xarxes de ciutats. La concertació es desenvolupa, per tant, a diferents nivells,
    - ❖ processos de debat ciutadà
    - ❖ taules i instruments de coordinació
    - ❖ treball en xarxa
    - ❖ participació en xarxes de ciutats
- ✓ Un altre instrument de la regidoria és el **Laboratori del Temps** ([www.laboratorideltemps.org](http://www.laboratorideltemps.org)). És una base de dades que neix com un instrument per conèixer la realitat i fer visibles les polítiques del temps que

es desenvolupen arreu, posant a l'abast de tothom les publicacions, estudis i la legislació existent.

- ✓ Actualment, conté informació sobre projectes en marxa com ara:
  - *Protocole Troll* sobre mobilitat nocturna
  - *Piano dei Tempi e Orari di Roma*
  - *Projet Tempora-Initiative communautaire EQUAL* sobre igualtat d'oportunitats entre homes i dones en l'ús del temps
  
- ✓ També ofereix estudis com ara:
  - El Mercat de treball nocturn a Barcelona
  - Informes Estadístics. El moviment Demogràfic de Barcelona 2003
  - La Jornada Escolar. Propostes pel debat
  - Temps i ciutat. L'estudi del temps a la ciutat més enllà de la seva dimensió horària

## Materials

### Bibliografia bàsica

---

Drake, John J. *Vivir más, trabajar menos: downshifting: una nueva opción de vida*. Barcelona. Paidós Ibérica, 2002.

Allen, David. *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin, 2002.

### Materials en línia

---

#### Laboratori del Temps

Recopilació d'estudis, enquestes i publicacions sobre la gestió del temps. S'organitza en un banc de recursos, una secció de treballs d'investigació i les publicacions pròpies.

[www.laboratorideltmps.org](http://www.laboratorideltmps.org)

#### Slow Society

Societat amb seu a Suècia que pretén inspirar i proveir de guies en qualsevol assumpte relacionat amb aquest tema i el de la sostenibilitat.

<http://www.slovsociety.org>

### Slow Food Espanya

Associació internacional sense ànim de lucre nascuda el 1986 com a resposta a la invasió homogeneïtzadora de la *fast food* i al frenesí de la *fast life*. Avui agrupa més de 80.000 persones a 104 països dels cinc continents.

<http://www.slowfood.es>

Sarriegui, Josep M. "Bancs de temps per conciliar". El País, 13/01/2008.

El que en la dècada dels noranta va començar sent un moviment veïnal impulsat per associacions cíviques i ajuntaments, els bancs de temps per intercanviar activitats i serveis, s'està començant a desplaçar als centres de treball.

[http://www.factorhuma.org/ficha.php?id\\_ficha=6558](http://www.factorhuma.org/ficha.php?id_ficha=6558)

Beagrie, Scott. "Downshift: how to". Personneltoday.com, 20/08/2007. (Article consultat *on line*: 27/09/2007)

El concepte del *downshifting*, quelcom semblant a "baixar el ritme" en anglès, ha sorgit com una forma de millorar la qualitat de vida. Entre altres coses, pot suposar deixar un treball o començar a fer tasques completament diferents en una feina.

<http://www.personneltoday.com/Articles/2007/08/20/41927/downshift-how-to.html>

Traducció disponible a factorhuma.org:

[http://www.factorhuma.org/ficha.php?id\\_ficha=6268](http://www.factorhuma.org/ficha.php?id_ficha=6268)