

- Aroa Mira Rojano, vocal titular
- Trini Castelló Cervera, vocal suplent
- Mercedes Ventura Campos, vocal titular
- Carlos Gracia Calandín, vocal suplent
- Estefania Blanes León, vocal titular
- Naiara Davó Bernabeu, vocal suplent

En conseqüència, atesa aquesta resolució i la Resolució 32/X, la representació de les Corts Valencianes en el Consell Valencià de Cooperació al Desenvolupament està formada per les diputades i diputats següents:

- Aroa Mira Rojano, vocal titular
- Trini Castelló Cervera, vocal suplent
- José Antonio Rovira Jover, vocal titular
- Elena María Bastidas Bono, vocal suplent
- Nathalie Torres Garcia, vocal titular
- Jesús Pla Herrero, vocal suplent
- Mercedes Ventura Campos, vocal titular
- Carlos Gracia Calandín, vocal suplent
- Rebeca Serna Rosell, vocal titular
- José María Llanos Pitarch, vocal suplent
- Estefania Blanes León, vocal titular
- Naiara Davó Bernabeu, vocal suplent

Palau de les Corts Valencianes  
València, 8 de juliol de 2021

El president  
Enric Morera i Català

La secretària primera  
Cristina Cabedo Laborda

**Resolució 388/X, sobre l'aprovació del dictamen elaborat per la Comissió especial d'estudi sobre els usos de temps per a impulsar polítiques concretes de racionalització dels horaris, aprovada pel Ple de les Corts Valencianes en la reunió del 8 de juliol de 2021**

#### PRESIDÈNCIA DE LES CORTS VALENCIANES

D'acord amb l'article 96.1 del Reglament de les Corts Valencianes, s'ordena publicar en el *Butlletí Oficial de les Corts Valencianes* la Resolució 388/X, sobre l'aprovació del dictamen elaborat per la Comissió especial d'estudi sobre els usos de temps per a impulsar polítiques concretes de racionalització dels horaris, aprovada pel Ple de les Corts Valencianes en la reunió del 8 de juliol de 2021.

Palau de les Corts Valencianes  
València, 8 de juliol de 2021

El president  
Enric Morera i Català

#### PLE DE LES CORTS VALENCIANES

El Ple de les Corts Valencianes, en la sessió del dia 7 de juliol de 2021, ha debatut el dictamen elaborat per la Comissió especial d'estudi sobre els usos de temps per a

- Aroa Mira Rojano, vocal titular
- Trini Castelló Cervera, suplente
- Mercedes Ventura Campos, vocal titular
- Carlos Gracia Calandín, vocal suplente
- Estefania Blanes León, vocal titular
- Naiara Davó Bernabeu, vocal suplente

En consecuencia, dada esta resolución y la Resolución 32/X, la representación de las Corts Valencianes en el Consejo Valenciano de Cooperación al Desarrollo está formada por las diputadas y diputados siguientes:

- Aroa Mira Rojano, vocal titular
- Trini Castelló Cervera, vocal suplente
- José Antonio Rovira Jover, vocal titular
- Elena María Bastidas Bono, vocal suplente
- Nathalie Torres Garcia, vocal titular
- Jesús Pla Herrero, vocal suplente
- Mercedes Ventura Campos, vocal titular
- Carlos Gracia Calandín, vocal suplente
- Rebeca Serna Rosell, vocal titular
- José María Llanos Pitarch, vocal suplente
- Estefania Blanes León, vocal titular
- Naiara Davó Bernabeu, vocal suplente

Palau de les Corts Valencianes  
València, 8 de julio de 2021

El presidente  
Enric Morera i Català

La secretaria primera  
Cristina Cabedo Laborda

**Resolución 388/X, sobre la aprobación del dictamen elaborado por la Comisión especial de estudio sobre los usos de tiempos para impulsar políticas concretas de racionalización de los horarios, aprobada por el Pleno de las Corts Valencianes en la reunión del 8 de julio de 2021**

#### PRESIDENCIA DE LAS CORTS VALENCIANES

De acuerdo con el artículo 96.1 del Reglamento de las Corts Valencianes, se ordena publicar en el *Butlletí Oficial de les Corts Valencianes* la Resolución 388/X, sobre la aprobación del dictamen elaborado por la Comisión especial de estudio sobre los usos de tiempos para impulsar políticas concretas de racionalización de los horarios, aprobada por el Pleno de las Corts Valencianes en su reunión del 8 de julio de 2021.

Palau de les Corts Valencianes  
València, 8 de julio de 2021

El presidente  
Enric Morera i Català

#### PLENO DE LAS CORTS VALENCIANES

El Pleno de las Corts Valencianes, en la sesión del día 7 de julio de 2021, ha debatido el dictamen elaborado por la Comisión especial de estudio sobre los usos de tiempo para

impulsar polítiques concretes de racionalització dels horaris; els vots particulars presentats pel Grup Parlamentari Vox Comunidad Valenciana (RE número 38.078) i pel Grup Parlamentari Popular (RE número 38.098), i les esmenes mantingudes pel Grup Parlamentari Ciudadanos en l'escrit RE número 37.962.

Finalment, el Ple de les Corts Valencianes, en la sessió del dia 8 de juliol de 2021, d'acord amb el que hi ha establert en l'article 55.4 del Reglament de les Corts Valencianes, ha aprovat les conclusions recollides en aquesta resolució i ha rebutjat els vots particulars i les esmenes:

## RESOLUCIÓ

### DICTAMEN DE LA COMISSIÓ ESPECIAL D'ESTUDI SOBRE ELS USOS DE TEMPS PER A IMPULSAR POLÍTQUES CONCRETES DE RACIONALITZACIÓ DELS HORARIS

#### I. INTRODUCCIÓ

Els usos del temps —i els horaris que els regulen— són un factor determinant en qualsevol societat i condicionen totes les esferes de les nostres vides: la salut, l'educació, les relacions personals, la participació social, l'economia, el consum i fins i tot el medi ambient. És ben conegut que els horaris a Espanya no estan en sincronia amb els de la resta d'estats del nostre entorn<sup>1</sup>. El moment de dinar, sopar o anar a dormir el fem, de mitjana, dues hores més tard que a la resta d'Europa, inclosos els països mediterranis —la qual cosa desmenteix la qüestió climàtica.

Però açò no sempre ha sigut així. Segons les persones expertes en usos del temps, aquest canvi es deu a dos factors. D'una banda, al canvi de fus horari: després d'una dècada de canvis d'hora oficial a Espanya, en març de 1940 es va escometre un canvi a l'horari d'estiu el qual mai no es va revertir i va esdevenir permanent. D'altra banda, a la doble jornada que es va consolidar en el tardofranquisme, quan es va generalitzar la realització d'una segona activitat laboral després de dinar per a tindre ingressos suficients per a sufragar el cost de la vida.

Açò no seria cap problema si no fora perquè els horaris que tenim actualment són totalment contraris al benestar i a la salut de les persones, per les quals han de vetlar els poders públics. De fet, l'evidència científica està demostrant la relació dels horaris irracionals que tenim amb malalties cardiovasculars, l'estrès, l'absentisme laboral o el fracàs escolar. A més a més, la llarga pausa per a dinar i, especialment, l'allargament de la jornada laboral ens resta temps per al gaudi personal i per a la conciliació familiar, amb les conseqüències que això té tant a nivell anímic com de salut física i mental. Així, dormim de mitjana una hora menys i disposem també de menys temps personal que els nostres veïns europeus, cosa que dificulta el desenvolupament dels projectes de vida personals i familiars.

Per això, cal aprofundir en els horaris, en l'actual cultura del temps, per a fer una revisió que permeta dur a terme les propostes necessàries perquè els nostres horaris i usos del temps puguen garantir a totes les persones desenvolupar el seu projecte de vida en les millors condicions possibles per a les persones, per a la societat i per al medi ambient.

<sup>1</sup> <[https://verne.elpais.com/verne/2016/03/18/articulo/1458309794\\_132930.html](https://verne.elpais.com/verne/2016/03/18/articulo/1458309794_132930.html)>

impulsar políticas concretas de racionalización de los horarios; los votos particulares presentados por el Grupo Parlamentario Vox Comunidad Valenciana (RE número 38.078) y por el Grupo Parlamentario Popular (RE número 38.098), y las enmiendas mantenidas por el Grupo Parlamentario Ciudadanos en el escrito RE número 37.962.

Finalmente, el Pleno de las Corts Valencianes, en la sesión del día 8 de julio de 2021, de acuerdo con lo establecido en el artículo 55.4 del Reglamento de las Corts Valencianes, ha aprobado las conclusiones recogidas en esta resolución y ha rechazado los votos particulares y las enmiendas:

## RESOLUCIÓN

### DICTAMEN DE LA COMISIÓN ESPECIAL DE ESTUDIO SOBRE LOS USOS DE TIEMPO PARA IMPULSAR POLÍTICAS CONCRETAS DE RACIONALIZACIÓN DE LOS HORARIOS

#### I. INTRODUCCIÓN

Los usos del tiempo —y los horarios que los regulan— son un factor determinante en cualquier sociedad y condicionan todas las esferas de nuestras vidas: la salud, la educación, las relaciones personales, la participación social, la economía, el consumo e incluso el medio ambiente. Es muy conocido que los horarios en España no están en sincronía con los del resto de estados de nuestro entorno<sup>1</sup>. El momento de comer, cenar o ir a dormir lo hacemos, de media, dos horas más tarde que en el resto de Europa, incluidos los países mediterráneos —lo cual desmiente la cuestión climática.

Pero esto no siempre ha sido así. Según las personas expertas en usos del tiempo, este cambio se debe a dos factores. Por un lado, al cambio de huso horario: tras una década de cambios de hora oficial en España, en marzo de 1940 se acometió un cambio al horario de verano que nunca se revirtió y se hizo permanente. Por otro lado, a la doble jornada que se consolidó en el tardofranquismo, cuando se generalizó la realización de una segunda actividad laboral después de comer para tener ingresos suficientes para sufragar el coste de la vida.

Esto no sería ningún problema si no fuera porque los horarios que tenemos actualmente son totalmente contrarios al bienestar y a la salud de las personas, por las cuales deben velar los poderes públicos. De hecho, la evidencia científica está demostrando la relación de los horarios irracionales que tenemos con enfermedades cardiovasculares, el estrés, el absentismo laboral o el fracaso escolar. Además, la larga pausa para comer y, especialmente, el alargamiento de la jornada laboral nos resta tiempo para el disfrute personal y para la conciliación familiar, con las consecuencias que esto tiene tanto a nivel anímico como de salud física y mental. Así, dormimos de media una hora menos y disponemos también de menos tiempo personal que nuestros vecinos europeos, cosa que dificulta el desarrollo de los proyectos de vida personales y familiares.

Por ello, hay que profundizar en los horarios, en la actual cultura del tiempo, para hacer una revisión que permita llevar a cabo las propuestas necesarias para que nuestros horarios y usos del tiempo puedan garantizar a todas las personas desarrollar su proyecto de vida en las mejores condiciones posibles para las personas, para la sociedad y para el medio ambiente.

<sup>1</sup> <[https://verne.elpais.com/verne/2016/03/18/articulo/1458309794\\_132930.html](https://verne.elpais.com/verne/2016/03/18/articulo/1458309794_132930.html)>

El Ple de les Corts Valencianes va aprovar, en la sessió de 23 d'octubre de 2019, la Resolució 33/X, mitjançant la qual es va acordar la creació de la Comissió especial d'estudi sobre els usos de temps per a impulsar polítiques concretes de racionalització dels horaris. Tal com es va aprovar, aquesta comissió havia de treballar des d'una perspectiva de gènere amb l'objectiu de millorar el benestar i la salut de totes les persones, i havia de comptar amb la participació de tots els actors de la societat per tal de fer una anàlisi integral per a impulsar una nova cultura del temps.

Prèviament als treballs adscrits a la comissió es va comptar amb la participació i el treball d'un grup de persones expertes que van elaborar un informe previ a la comissió. Persones expertes de diferents àmbits que van col·laborar estretament per a oferir les bases sobre les quals treballar en el marc de la comissió i a les quals agraïm enormement la seua participació, que ha sigut clau per a guiar el procés que s'ha desenvolupat a la cambra: Gonzalo Pin, Pilar Codoñer, Daniel Gabaldón, Carmen Castro, Óscar Cortijo, Capitolina Díaz, Javier Puertas i Juan Antonio Madrid.

## II. INFORME DEL COMITÈ CIENTÍFIC PER LA COMISSIÓ D'ESTUDI SOBRE ELS USOS DEL TEMPS

### Justificació de l'estudi

El ritme llum-fosc és essencial per a la vida social i els ritmes biològics. La invenció de la llum elèctrica fa poc més d'un segle va introduir una variable nova que ha facilitat una societat en la qual les persones treballen, dormen, mengen i juguen les vint-i-quatre hores del dia. Encara que la llum elèctrica clarament ha beneficiat a la humanitat, moltes persones experimenten interrupcions en els cicles de llum-fosc a causa de les seues opcions d'estil de vida (per exemple, l'ús de dispositius electrònics a la nit), la ubicació de les seues residències (per exemple, la contaminació lumínica urbana) o el treball a la nit (per exemple, el treball per torns). La cronodisrupció pot definir-se com una pertorbació rellevant i sostinguda en el temps de l'ordre temporal intern dels ritmes circadianis, generalment produïda per un desajustament entre els ritmes del subjecte i els cicles ambientals naturals. Estudis epidemiològics mostren que la cronodisrupció és un factor de risc de nombroses malalties, entre les quals es troben les alteracions del somni, malaltia cardiovascular, síndrome metabòlica, alteracions cognitives i afectives, càncer, envelliment accelerat i immunodepressió, entre altres. L'exposició a la llum i l'activitat física o mental a hores en les quals de manera natural l'ésser humà no hi estava exposat ocasiona una alteració dels ritmes biològics i, entre ells, el ritme del somni i els processos biològics controlats per rellotges circadianis endògens.

La llum es comporta, doncs, com un sincronitzador directe dels rellotges i ritmes circadianis endògens i com un facilitador d'activitats o comportaments addicionals que poden conduir a la interrupció circadiana, com el treball de torn de nit, patrons de somni-vigília o l'exposició a la llum ambiental (veg. figura 1) que poden conduir a un *jet lag* social.

El Pleno de las Corts Valencianes aprobó, en su sesión de 23 de octubre de 2019, la Resolución 33/X, mediante la cual se acordó la creación de la Comisión especial de estudio sobre los usos de tiempos para impulsar políticas concretas de racionalización de los horarios. Tal como se aprobó, esta comisión debía trabajar desde una perspectiva de género con el objetivo de mejorar el bienestar y la salud de todas las personas, y debía contar con la participación de todos los actores de la sociedad para hacer un análisis integral para impulsar una nueva cultura del tiempo.

Previamente a los trabajos adscritos a la comisión se contó con la participación y el trabajo de un grupo de personas expertas que elaboraron un informe previo a la comisión. Personas expertas de diferentes ámbitos que colaboraron estrechamente para ofrecer las bases sobre las cuales trabajar en el marco de la comisión y a las cuales agradecemos enormemente su participación, que ha sido clave para guiar el proceso que se ha desarrollado en la cámara: Gonzalo Pin, Pilar Codoñer, Daniel Gabaldón, Carmen Castro, Óscar Cortijo, Capitolina Díaz, Javier Puertas y Juan Antonio Madrid.

## II. INFORME DEL COMITÈ CIENTÍFICO POR LA COMISIÓN DE ESTUDIO SOBRE LOS USOS DEL TIEMPO

### Justificación del estudio

El ritmo luz-oscuridad es esencial para la vida social y los ritmos biológicos. La invención de la luz eléctrica hace poco más de un siglo introdujo una variable nueva que ha facilitado una sociedad en la cual las personas trabajan, duermen, comen y juegan las veinticuatro horas del día. Aunque la luz eléctrica claramente ha beneficiado a la humanidad, muchas personas experimentan interrupciones en los ciclos de luz-oscuridad a causa de sus opciones de estilo de vida (por ejemplo, el uso de dispositivos electrónicos por la noche), la ubicación de sus residencias (por ejemplo, la contaminación lumínica urbana) o el trabajo por la noche (por ejemplo, el trabajo por turnos). La cronodisrupción puede definirse como una perturbación relevante y sostenida en el tiempo del orden temporal interno de los ritmos circadianos, generalmente producida por un desajuste entre los ritmos del sujeto y los ciclos ambientales naturales. Estudios epidemiológicos muestran que la cronodisrupción es un factor de riesgo de numerosas enfermedades, entre las cuales se encuentran las alteraciones del sueño, enfermedad cardiovascular, síndrome metabólico, alteraciones cognitivas y afectivas, cáncer, envejecimiento acelerado e inmunodepresión, entre otras. La exposición a la luz y la actividad física o mental a horas en las cuales de manera natural el ser humano no estaba expuesto ocasiona una alteración de los ritmos biológicos y, entre ellos, el ritmo del sueño y los procesos biológicos controlados por relojes circadianos endógenos.

La luz se comporta, pues, como un sincronizador directo de los relojes y ritmos circadianos endógenos y como un facilitador de actividades o comportamientos adicionales que pueden conducir a la interrupción circadiana, como el trabajo de turno por la noche, patrones de sueño-vigilia o la exposición a la luz ambiental (ver figura 1) que pueden conducir a un *jet lag* social.

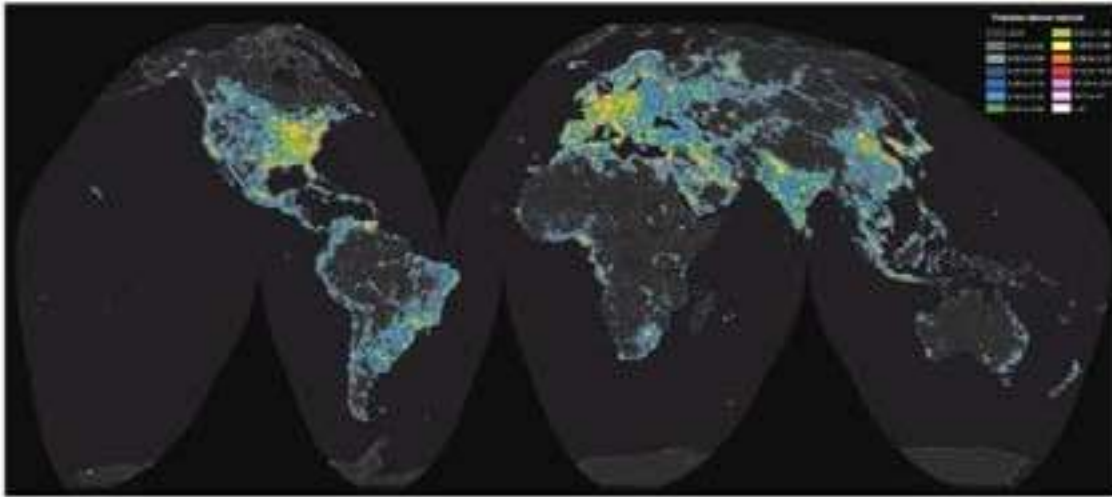


Figura 1. Contaminació lumínica ambiental. Només el 10 % de la superfície europea actual està lliure de contaminació lumínica nocturna.

A més dels treballs tradicionals que, necessàriament, es duen a terme tant de dia com de nit, com l'atenció de la salut, la seguretat i els serveis d'emergència, la globalització econòmica ha augmentat la necessitat d'entorns de treball permanents i, per tant, de produir béns i serveis les vint-i-quatre hores del dia, els set dies de la setmana. En general, el treball per torns implica treballar fora de les hores diürnes estàndard i els torns poden ser permanents, alternant lentament, canviant ràpidament de dia a nit (rotació cap endavant) o de nit a dia (rotació cap endarrere), o sense cap patró en particular. El treball de torn nocturn és una situació ocupacional comuna; aproximadament entre el 15 % i el 18 % del treball d'Europa i dels Estats Units es realitza en una gran diversitat d'horaris nocturns.

La infància i l'adolescència no estan exemptes d'aquesta situació. L'ús de tecnologia electrònica a última hora del dia, els calendaris escolars i extraescolars així com els ritmes de les famílies condicionen els seus horaris i afavoreixen que l'índex d'excessiva somnolència diürna afecte al voltant del 24 % de l'alumnat d'infantil, primària i secundària del territori valencià, i actuen com un factor del fracàs escolar.

A part dels efectes directes de la llum sobre la fisiologia del sistema circadiari, la llum també afecta indirectament els ritmes diaris en modificar els senyals de fam, el comportament i els nivells d'activació cognitiva que poden alterar el moment d'ingesta d'aliments i els efectes de les hormones i les vies de senyalització molecular. Les exposicions lumíniques antinaturals en centres educatius, de treball o al domicili, condueixen a canvis en l'expressió de gens de rellotge i proteïnes en el sistema nerviós central, així com en la melatonina i altres hormones que, al seu torn, porten a efectes sobre la durada i qualitat del somni i a l'alteració dels rellotges circadiaris centrals i perifèrics. A més, altres activitats, com el treball de torn nocturn, el moment de les menjades i la composició dels aliments que es consumeixen actuen com a senyals sincronitzadors anòmals dels rellotges perifèrics, que també modifiquen el ritme circadiari.

Figura 1. Contaminación lumínica ambiental. Solo el 10 % de la superficie europea actual está libre de contaminación lumínica nocturna.

Además de los trabajos tradicionales que, necesariamente, se llevan a cabo tanto de día como por la noche, como la atención de la salud, la seguridad y los servicios de emergencia, la globalización económica ha aumentado la necesidad de entornos de trabajo permanentes y, por lo tanto, de producir bienes y servicios las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana. En general, el trabajo por turnos implica trabajar fuera de las horas diurnas estándares y los turnos pueden ser permanentes, alternando lentamente, cambiando rápidamente de día a noche (rotación hacia adelante) o por la noche a día (rotación hacia atrás), o sin ningún patrón en particular. El trabajo de turno nocturno es una situación ocupacional común; aproximadamente entre el 15 % y el 18 % del trabajo de Europa y de los Estados Unidos se realiza en una gran diversidad de horarios nocturnos.

La infancia y la adolescencia no están exentas de esta situación. El uso de tecnología electrónica a última hora del día, los calendarios escolares y extraescolares así como los ritmos de las familias condicionan sus horarios y favorecen que el índice de excesiva somnolencia diurna ronde el 24 % del alumnado de infantil, primaria y secundaria del territorio valenciano, y actúan como un factor del fracaso escolar.

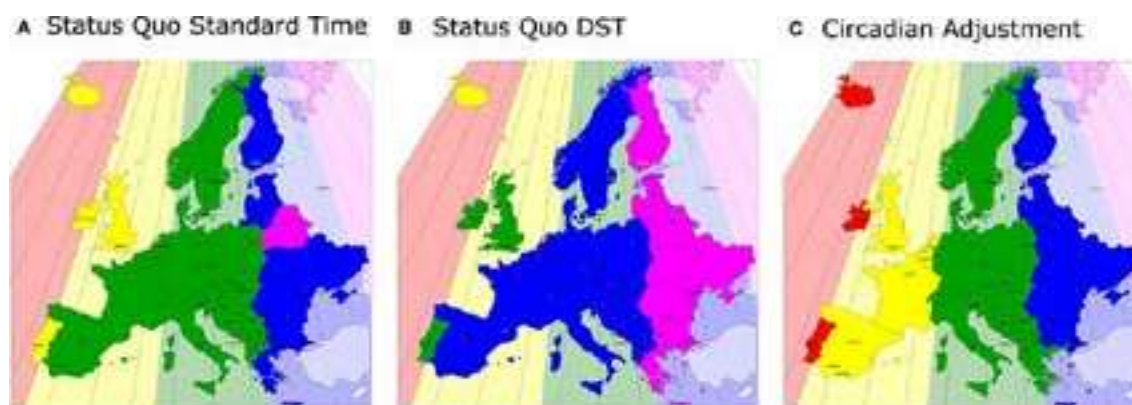
Aparte de los efectos directos de la luz sobre la fisiología del sistema circadiano, la luz también afecta indirectamente a los ritmos diarios al modificar las señales de hambre, el comportamiento y los niveles de activación cognitiva que pueden alterar el momento de ingesta de alimentos y los efectos de las hormonas y las vías de señalización molecular. Las exposiciones lumínicas antinaturales en centros educativos, de trabajo o en el domicilio, conducen a cambios en la expresión de genes de reloj y proteínas en el sistema nervioso central, así como en la melatonina y otras hormonas que, a su vez, llevan a efectos sobre la duración y calidad del sueño y a la alteración de los relojes circadianos centrales y periféricos. Además, otras actividades, como el trabajo de turno nocturno, el momento de las comidas y la composición de los alimentos que se consumen actúan como señales sincronizadoras anómalas de los relojes periféricos, que también modifican el ritmo circadiano.

L'avanç de la cronobiologia i la cronomedicina estan aportant evidències cada vegada més robustes que ens obliguen a replantejar-nos també l'organització del temps escolar a nivell *meso-micro*. Una part considerable de l'alumnat que assisteix a classe sofreix privació de somni. De fet, els estudis internacionals PIRLS 2011 i TIMSS 2011 indicaven l'existència d'una bretxa en la capacitat de lectura (507 *versus* 518) i en la de matemàtiques (11 punts de diferència) deguda a la privació de somni. La quantitat d'estudiants de quart curs (10 anys d'edat) que sofrien privació de somni era del 36 %-38 % en el cas de l'Estat espanyol, la qual cosa representa que un de cada tres alumnes la pateix. Proporció que encara s'incrementa un 10 % en alumnat de tercer de l'ESO (14 anys d'edat). Per la seua part, també Meijer apunta que la reducció crònica del somni pot afectar negativament el rendiment escolar directament i indirectament a través de la motivació i l'atenció. El grup més afectat és el de la població adolescent i d'aquí ve que hi haja estudis que proven que un retard en l'hora d'entrada al centre escolar millora el rendiment d'aquests alumnes. Però hi ha evidències que aquesta privació del somni s'inicia ja des de l'etapa preescolar. La privació del somni és causada pel desajustament entre el rellotge intern o biològic dels individus i les exigències socials, com l'hora d'entrada a l'escola o a l'institut, que és el que es denomina *jet lag* social.

Els estudis mostren que, encara que la higiene del somni i uns certs hàbits com evitar l'exposició a la llum blanca abans d'anar-se'n al llit ajuden a agafar el son i a la seua qualitat, el principal escull no és conductual ni d'hàbits, sinó que té un origen biològic. A més, la infància i joventut espanyola està particularment exposada al *jet lag* social atès que el rellotge intern se sincronitza amb la llum del sol, però el rellotge social el fa amb l'hora oficial, així que es produeix major *jet lag* social en aquells països en els quals vivim entre una i tres hores avançats a l'hora solar, segons siga horari d'hivern o d'estiu i segons ens trobem a l'est o a l'oest del territori.

El avance de la cronobiología y la cronomedicina están aportando evidencias cada vez más robustas que nos obligan a replantearnos también la organización del tiempo escolar a nivel *meso-micro*. Una parte considerable del alumnado que asiste a clase sufre privación de sueño. De hecho, los estudios internacionales PIRLS 2011 y TIMSS 2011 indicaban la existencia de una brecha en la capacidad de lectura (507 *versus* 518) y en la de matemáticas (11 puntos de diferencia) debida a la privación de sueño. La cantidad de estudiantes de cuarto curso (10 años de edad) que sufrían en privación de sueño era del 36 %-38 % en el caso del Estado español, lo cual representa que uno de cada tres alumnos la sufre. Proporción que todavía se incrementa un 10 % en alumnado de tercero de la ESO (14 años de edad). Por su parte, también Meijer apunta que la reducción crónica del sueño puede afectar negativamente al rendimiento escolar directamente e indirectamente a través de la motivación y la atención. El grupo más afectado es el de la población adolescente y de aquí viene que haya estudios que prueban que un retraso en la hora de entrada en el centro escolar mejora el rendimiento de estos alumnos. Pero hay evidencias de que esta privación del sueño se inicia ya desde la etapa preescolar. La privación del sueño es causada por el desajuste entre el reloj interno o biológico de los individuos y las exigencias sociales, como la hora de entrada en la escuela o en el instituto, que es lo que se denomina *jet lag* social.

Los estudios muestran que, aunque la higiene del sueño y unos ciertos hábitos como evitar la exposición a la luz blanca antes de irse a la cama ayudan a coger el sueño y a su calidad, el principal escollo no es conductual ni de hábitos, sino que tiene un origen biológico. Además, la infancia y juventud española está particularmente expuesta al *jet lag* social ya que el reloj interno se sincroniza con la luz del sol, pero el reloj social lo hace con la hora oficial, así que se produce mayor *jet lag* social en aquellos países en los que vivimos entre una y tres horas avanzados a la hora solar, según sea horario de invierno o de verano y según nos encontramos en el este o en el oeste del territorio.



Les conseqüències de la falta de descans suficient i d'acudir a classes quan estan encara en el seu temps biològic de descans afecten el rendiment escolar. I afecten més (pitjor) aquell alumnat amb un cronotipus més vespertí. Wolfson i Carskadon van estudiar 3.120 estudiants de Rhode Island de 13 a 19 anys i van trobar que els qui obtenien pitjors qualificacions (C, D i E en el sistema nord-americà) es

Las consecuencias de la falta de descanso suficiente y de acudir a clases cuando están todavía en su tiempo biológico de descanso afectan al rendimiento escolar. Y afectan más (peor) a aquel alumnado con un cronotipo más vespertino. Wolfson y Carskadon estudiaron a 3.120 estudiantes de Rhode Island de 13 a 19 años y encontraron que quienes obtenían peores calificaciones (C, D y E en el sistema

gitaven de mitjana 40 minuts més tard i dormien una mitjana de 25 minuts menys cada nit que els qui obtenien les millors notes (A o B). Estudis més recents coincideixen a vincular el cronotipus vespertí amb pitjors puntuacions acadèmiques i mostren que realitzar els exàmens més tard en el dia i més tard en la setmana milloren les notes de l'alumnat. En l'estudi de Van der Vinne, per exemple, es demostrava com situant els exàmens a la vesprada feia desaparèixer l'efecte cronotipus en els resultats acadèmics. I en el de Pin, que portant els exàmens del dilluns a primera hora al dimecres a mitjan matí, augmentava la puntuació mitjana un punt sobre 10.

Per la seua part, l'anàlisi de gènere del temps ens indica que no és igual per a les dones i per als homes. Ni el temps de treball remunerat, ni el del treball no remunerat ni el d'oci i/o temps propi. Aquest fenomen social es va evidenciar empíricament a partir de les diferents sèries de l'Enquesta d'ús del temps (EET) de l'Institut Nacional d'Estadística (i les seues homòlogues en altres països) que recullen a què dediquen temps dones i homes i, en el cas que dediquen temps a alguna de les tasques consultades, quina quantitat hi dediquen. Aquests mesuraments van permetre objectivar la desigual participació per gènere en diferents àmbits i, per tant, van indicar la presència de diferents bretxes en la participació social i econòmica de dones i homes.

En avaluar la seua evolució, podem parlar de bretxes de gènere de sentit invers, ja que els avanços de dones i homes arran de la igualtat, en l'ús del temps no han seguit recorreguts paral·lels. Mentre la bretxa de participació en el mercat de treball va reduint-se gradualment gràcies a una major presència de dones (i per tant, a una major dedicació del seu temps al treball remunerat), la bretxa de participació en l'espai domèstic encara no compta amb una presència masculina significativa. L'ETT 2009-2010 assenyala que la mitjana global diària de dedicació a les feines de casa i la família és per als homes: 1 hora, 54 minuts; i per a les dones: 4 hores, 7 minuts. De resultes de la qual cosa, la mitjana global diària de la bretxa de gènere en cures és de 2 hores i 13 minuts.

Però no es tracta només d'alliberar temps per a les dones a través de polítiques que proveïsquen recursos per a la cura de persones, que també són necessàries, sinó que siga quin siga el temps total que requereixen les cures i el treball a la llar, el temps de treball no remunerat estiga repartit més equilibradament entre dones i homes. Per això, s'encunya el terme *corresponsabilitat*, que pot ser utilitzat en la relació entre dones i homes, però també incloent-hi la participació d'altres agents de l'esfera pública i privada.

En aquest sentit, el «rombe de les cures» de Razavi ens resulta útil per a pensar que tots els agents que participen en la provisió de benestar i cures a la població han d'integrar la dimensió temps com un eix central de la seua mateixa organització. Això implica una gestió del temps que pose en el centre les necessitats humanes i després les articule amb les demandes tecnològiques i de la producció. És una qüestió de prioritats!

L'European Institute for Gender Equality (EIGE) assenyala que en 2019, en el domini de les bretxes entre dones i homes, la puntuació general de la Unió Europea (UE-28) és de 67,4 (0 és la màxima desigualtat i 100 la màxima igualtat).

norteamericano) se acostaban de media 40 minutos más tarde y dormían una media de 25 minutos menos cada noche que quienes obtenían las mejores notas (A o B). Estudios más recientes coinciden en vincular el cronotipo vespertino con peores puntuaciones académicas y muestran que realizar los exámenes más tarde en el día y más tarde en la semana mejoran las notas del alumnado. En el estudio de Van der Vinne, por ejemplo, se demostraba cómo situando los exámenes por la tarde hacía desaparecer el efecto cronotipo en los resultados académicos. Y en el de Pin, que llevando los exámenes del lunes a primera hora al miércoles a media mañana, aumentaba la puntuación media un punto sobre 10.

Por su parte, el análisis de género del tiempo nos indica que no es igual para las mujeres y para los hombres. Ni el tiempo de trabajo remunerado, ni el del trabajo no remunerado ni el de ocio y/o tiempo propio. Este fenómeno social se evidenció empíricamente a partir de las diferentes series de la Encuesta de uso del tiempo (EET) del Instituto Nacional de Estadística (y sus homólogas en otros países) que recogen a qué dedican tiempos mujeres y hombres y, en el supuesto de que dediquen tiempos a alguna de las tareas consultadas, qué cantidad dedican. Estas mediciones permitieron objetivar la desigual participación por género en diferentes ámbitos y, por lo tanto, indicaron la presencia de diferentes brechas en la participación social y económica de mujeres y hombres.

Al evaluar su evolución, podemos hablar de brechas de género de sentido inverso, puesto que los avances de mujeres y hombres a raíz de la igualdad, en el uso del tiempo no han seguido recorridos paralelos. Mientras la brecha de participación en el mercado de trabajo va reduciéndose gradualmente gracias a una mayor presencia de mujeres (y por tanto, a una mayor dedicación de su tiempo al trabajo remunerado), la brecha de participación en el espacio doméstico todavía no cuenta con una presencia masculina significativa. La ETT 2009-2010 señala que la media global diaria de dedicación a los trabajos de casa y la familia es para los hombres: 1 hora, 54 minutos; y para las mujeres: 4 horas, 7 minutos. De resultas de lo cual, la media global diaria de la brecha de género en cuidados es de 2 horas y 13 minutos.

Pero no se trata solo de liberar tiempo para las mujeres a través de políticas que provean recursos para el cuidado de personas, que también son necesarias, sino que cualquiera que sea el tiempo total que requieran los cuidados y el trabajo en el hogar, el tiempo de trabajo no remunerado esté repartido más equilibradamente entre mujeres y hombres. Por ello, se acuña el término *corresponsabilidad*, que puede ser utilizado en la relación entre mujeres y hombres, pero también incluyendo la participación de otros agentes de la esfera pública y privada.

En este sentido, el «rombo de los cuidados» de Razavi nos resulta útil para pensar que todos los agentes que participan en la provisión de bienestar y cuidados en la población deben integrar la dimensión tiempo como un eje central de su propia organización. Ello implica una gestión del tiempo que ponga en el centro las necesidades humanas y después las articule con las demandas tecnológicas y de la producción. ¡Es una cuestión de prioridades!

El European Institute for Gender Equality (EIGE) señala que en 2019, en el dominio de las brechas entre mujeres y hombres, la puntuación general de la Unión Europea (UE-28) es de 67,4 (0 es la máxima desigualdad y 100 la máxima

La dimensió temps s'acosta cap a la desigualtat i se situa en 65,7, només empitjorada per la dimensió poder, que se situa en 51,9. En el repartiment de temps, Suècia, els Països Baixos i Dinamarca obtenen la puntuació més alta, mentre que el marge més gran de millora es troba a Eslovàquia, Grècia i Bulgària. Al voltant del 38 % de les dones i del 25 % dels homes tenen responsabilitats de cura diària durant una hora o més. Les bretxes de gènere més àmplies es troben a Polònia i Romania i les més menudes a Letònia i Suècia. En general, el 79 % de les dones cuinen i fan les feines de casa diàriament, en comparació amb només el 34 % dels homes. En la majoria dels països, les taxes de participació en activitats voluntàries o caritatives, tant per a dones com per a homes, van disminuir. En tots els països de la Unió Europea, excepte Dinamarca i Àustria, les dones participen menys en activitats esportives, culturals i d'oci fora de la llar que els homes.

Les dones tenen «gana de temps», necessiten «una habitació pròpia». Però el seu temps és un temps condicionat i la seua jornada pot alterar-se per la disponibilitat que poden fer del temps altres persones de la llar que necessiten que els dediquen un temps en un moment indeterminat. Les xiquetes poden veure's també arrossegades per aquestes demandes quan tenen a càrrec seu la cura de germanes o germans més menuts, perdent temps propi i desenvolupant un sentit de la responsabilitat en el qual no s'educa la infància i que condicionarà, en bona part, la vida d'aquestes xiquetes en el futur: tendiran a ocupar-se dels altres perdent temps per a si mateixes.

El temps no és elàstic, té una durada física, encara que en un mateix temps es puguen superposar diverses tasques com argumenten Karen Messing *et al.* en la seua anàlisi sobre mestres de primària al Quebec. Aquest estudi parla dels minuts de 120 segons, perquè les mestres, al mateix temps que ensenyen, estan intentant verificar la comprensió, mantenir l'atenció de l'alumnat, vetlar pel seu benestar obrint o tancant finestres, donar suport emotiu i ensenyar comportaments fent participar a qui li ho demane. El treball amb persones està gairebé sempre feminitzat i aquestes qüestions de temps bigarrats amb diverses capes superposades es presenten amb bastant freqüència, incrementant els graus d'estrès personal de les dones.

El temps, quan es concreta en una jornada laboral, no sols està delimitat perquè té un horari, sinó que també té un valor, un salari. Però en les tasques no reconegudes com a treball remunerat, les dimensions d'usos paral·lels del temps són encara més difícils de percebre.

Entendre aquesta situació i dissenyar horaris i accions que disminuïsquen aquest *jet lag* social en les diverses etapes de la vida i en les diferents situacions laborals conduirà a millores en els models epidemiològics humans, avaluacions de riscos per a la salut més rigoroses i estratègies d'intervenció per a minimitzar l'aparició de resultats adversos per a la salut a causa d'aquestes exposicions amb la consegüent reducció de la morbiditat i dels costos.

El temps és una variable multidimensional, podem mesurar les hores físiques, però per a aconseguir un abordatge complex hem d'observar i analitzar com és el temps biològic,

igualdad). La dimensión tiempo se acerca hacia la desigualdad y se sitúa en 65,7, solo empeorada por la dimensión poder, que se sitúa en 51,9. En el reparto de tiempo, Suecia, los Países Bajos y Dinamarca obtienen la puntuación más alta, mientras que el margen más grande de mejora se encuentra en Eslovaquia, Grecia y Bulgaria. Alrededor del 38 % de las mujeres y del 25 % de los hombres tienen responsabilidades de cuidado diario durante una hora o más. Las brechas de género más amplias se encuentran en Polonia y Rumanía y las más pequeñas en Letonia y Suecia. En general, el 79 % de las mujeres cocinan y hacen los trabajos de casa diariamente, en comparación con solo el 34 % de los hombres. En la mayoría de los países, las tasas de participación en actividades voluntarias o caritativas, tanto para mujeres como para hombres, disminuyeron. En todos los países de la Unión Europea, excepto Dinamarca y Austria, las mujeres participan menos en actividades deportivas, culturales y de ocio fuera del hogar que los hombres.

Las mujeres tienen «hambre de tiempo», necesitan «una habitación propia». Pero su tiempo es un tiempo condicionado y su jornada puede alterarse por la disponibilidad que pueden hacer del tiempo otras personas del hogar que necesitan que les dediquen un tiempo en un momento indeterminado. Las niñas pueden verse también arrastradas por estas demandas cuando tienen a cargo suyo el cuidado de hermanas o hermanos más pequeños, perdiendo tiempo propio y desarrollando un sentido de la responsabilidad en el cual no se educa la infancia y que condicionarà, en buena parte, la vida de estas niñas en el futuro: tenderán a ocuparse de los otros perdiendo tiempos para sí mismas.

El tiempo no es elástico, tiene una duración física, aunque en un mismo tiempo se puedan superponer varias tareas como argumentan Karen Messing *et al.* en su análisis sobre maestros de primaria en el Quebec. Este estudio habla de los minutos de 120 segundos, porque las maestras, al mismo tiempo que enseñan, están intentando verificar la comprensión, mantener la atención del alumnado, velar por su bienestar abriendo o cerrando ventanas, dar apoyo emotivo y enseñar comportamientos haciendo participar a quien se lo pida. El trabajo con personas está casi siempre feminizado y estas cuestiones de tiempos abigarrados con varias capas superpuestas se presentan con bastante frecuencia, incrementando los grados de estrés personal de las mujeres.

El tiempo, cuando se concreta en una jornada laboral, no solo está delimitado porque tiene un horario, sino que también tiene un valor, un salario. Pero en las tareas no reconocidas como trabajo remunerado, las dimensiones de usos paralelos del tiempo son todavía más difíciles de percibir.

Entender esta situación y diseñar horarios y acciones que disminuyan este *jet lag* social en las diversas etapas de la vida y en las diferentes situaciones laborales conducirá a mejoras en los modelos epidemiológicos humanos, evaluaciones de riesgos para la salud más rigurosas y estrategias de intervención para minimizar la aparición de resultados adversos para la salud a causa de estas exposiciones con la consiguiente reducción de la morbilidad y de los costes.

El tiempo es una variable multidimensional, podemos medir las horas físicas, pero para conseguir un abordaje complejo debemos observar y analizar cómo es el tiempo biológico,

social, cultural i politicoeconòmic amb perspectiva de gènere. El temps és un element transversal i condicionant de tots els àmbits i és, alhora, un recurs escàs. És també producte de convencions i regles socials que es transformen en rutines, hàbits i fins i tot tradicions arrelades, però que no sempre asseguren un major benestar, rendiment i felicitat humans.

Per això, en el moment actual és necessari posar-lo en qüestió, trencar inèrcies i fer una revisió profunda, recolzada en estudis científics i experiències del nostre entorn europeu, per a dissenyar una política d'horaris que millore les regles i usos socials del temps, adequant-los als desafiaments presents i futurs amb l'objectiu final de millorar la qualitat de vida de la ciutadania, disminuir desigualtats socials i fer més eficients les polítiques socials i ambientals.

## Objectius proposats per a la comissió

### I. Objectiu general

Proposar un canvi en el posicionament de la societat valenciana en relació amb els usos horaris. Les Corts Valencianes, com a representants d'aquesta societat, han de liderar aquest posicionament.

### II. Objectius específics

1. Revisió dels horaris i dels calendaris per a fer-los compatibles amb la conciliació de la vida personal, familiar i laboral.
2. Promoure horaris que prioritzen el benestar i la salut de dones i homes de totes les edats i condicions, amb especial atenció a la infància i l'adolescència, per sobre dels interessos particulars.

Els àmbits on s'han de promoure aquests horaris han d'incloure:

- Àmbit del treball
- Àmbit del sistema educatiu en tots els nivells
- Àmbit del comerç
- Àmbit de la llar i les relacions personals
- Àmbit de les administracions públiques
- Àmbit de la cultura, l'oci i la participació ciutadana

3. Avançar en polítiques que promoguen la corresponsabilitat en la cura de les persones en la llar (menors, persones adultes, amb alguna dependència), tenint en compte les diferents dimensions de les cures (tasques, responsabilitats, disposició, cura emocional, entre altres). Aquestes polítiques han d'incloure: estudis sobre permisos per naixement, adopció i acollida, malaltia, diversitat funcional o dependència.

- Promocionar campanyes per a promoure la corresponsabilitat paternal en les cures
- Elaborar projectes de coeducació

social, cultural y político-económico con perspectiva de género. El tiempo es un elemento transversal y condicionante de todos los ámbitos y es, a la vez, un recurso escaso. Es también producto de convenciones y reglas sociales que se transforman en rutinas, hábitos e incluso tradiciones arraigadas, pero que no siempre aseguran un mayor bienestar, rendimiento y felicidad humanos.

Por ello, en el momento actual es necesario ponerlo en cuestión, romper inercias y hacer una revisión profunda, apoyada en estudios científicos y experiencias de nuestro entorno europeo, para diseñar una política de horarios que mejore las reglas y usos sociales del tiempo, adecuándolos a los desafíos presentes y futuros con el objetivo final de mejorar la calidad de vida de la ciudadanía, disminuir desigualdades sociales y hacer más eficientes las políticas sociales y ambientales.

## Objetivos propuestos para la comisión

### I. Objetivo general

Proponer un cambio en el posicionamiento de la sociedad valenciana en relación con los usos horarios. Las Corts Valencianes, como representantes de esta sociedad, deben liderar este posicionamiento.

### II. Objetivos específicos

1. Revisión de los horarios y de los calendarios para hacerlos compatibles con la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.
2. Promover horarios que prioricen el bienestar y la salud de mujeres y hombres de todas las edades y condiciones, con especial atención a la infancia y la adolescencia, por encima de los intereses particulares.

Los ámbitos donde se deben promover estos horarios deben incluir:

- Ámbito del trabajo
- Ámbito del sistema educativo en todos los niveles
- Ámbito del comercio
- Ámbito del hogar y las relaciones personales
- Ámbito de las administraciones públicas
- Ámbito de la cultura, el ocio y la participación ciudadana

3. Avanzar en políticas que promuevan la corresponsabilidad en el cuidado de las personas en el hogar (menores, personas adultas, con alguna dependencia), teniendo en cuenta las diferentes dimensiones de los cuidados (tareas, responsabilidades, disposición, cuidado emocional, entre otras). Estas políticas deben incluir: estudios sobre permisos por nacimiento, adopción y acogida, enfermedad, diversidad funcional o dependencia.

- Promocionar campañas para promover la corresponsabilidad paternal en los cuidados
- Elaborar proyectos de coeducación



4. Impulsar estudis a la Comunitat Valenciana sobre els diferents usos que dones i homes fan del temps (temps remunerat, domèstic, de cures personals, d'oci, temps lliure, temps propi, entre altres) en els diferents àmbits, i elaborar propostes per a la seua redistribució.

5. Analitzar els recursos de «respir» (residències de dia per a persones dependents, escoles infantils públiques) perquè les persones cuidadores puguen disposar de temps propi.

6. Valorar l'impacte en la sostenibilitat, canvi climàtic i estalvi de l'energia.

7. Introduir l'ús del temps en els currículums escolars.

Amb tot això, la comissió va acordar els àmbits d'estudi i els objectius següents en el pla de treball:

### III. ÀMBITS D'ESTUDI

Els àmbits en què se centraran els estudis d'aquesta comissió són els següents:

1. Marc general
2. Àmbit de la salut i sociosanitari
3. Àmbit laboral
4. Àmbit del comerç i del consum
5. Àmbit del sistema educatiu
6. Àmbit de la igualtat
7. Àmbit de la cultura, de l'oci i dels mitjans de comunicació
8. Àmbit cívic i de la participació ciutadana

### IV. OBJECTIUS

#### *i. Objectiu general*

Estudiar els usos del temps actuals en la societat valenciana amb l'objectiu d'impulsar polítiques concretes per a promoure uns horaris més saludables que ens permeten gaudir de major benestar i de més llibertat en la gestió del nostre temps, en definitiva, d'una major qualitat de vida.

#### *ii. Objectius específics*

Promoure uns horaris i una nova cultura del temps que prioritze el benestar, la salut i la qualitat de vida de dones i homes de totes les edats i condicions, amb especial atenció a la infància i l'adolescència, per damunt dels interessos particulars.

b) Conèixer les conseqüències dels horaris actuals en la salut i concretar mesures que permeten dedicar més hores al

4. Impulsar estudios en la Comunidad Valenciana sobre los diferentes usos que mujeres y hombres hacen del tiempo (tiempo remunerado, doméstico, de cuidados personales, de ocio, tiempo libre, tiempo propio, entre otros) en los diferentes ámbitos, y elaborar propuestas para su redistribución.

5. Analizar los recursos de «respiro» (residencias de día para personas dependientes, escuelas infantiles públicas) para que las personas cuidadoras puedan disponer de tiempo propio.

6. Valorar el impacto en la sostenibilidad, cambio climático y ahorro de la energía.

7. Introducir el uso del tiempo en los currículos escolares.

Con todo ello, la comisión acordó los ámbitos de estudio y los objetivos siguientes en el plan de trabajo:

### III. ÁMBITOS DE ESTUDIO

Los ámbitos en que se centrarán los estudios de esta comisión son los siguientes:

1. Marco general
2. Ámbito de la salud y sociosanitario
3. Ámbito laboral
4. Ámbito del comercio y del consumo
5. Ámbito del sistema educativo
6. Ámbito de la igualdad
7. Ámbito de la cultura, del ocio y de los medios de comunicación
8. Ámbito cívico y de la participación ciudadana

### IV. OBJETIVOS

#### *i. Objetivo general*

Estudiar los usos del tiempo actuales en la sociedad valenciana con el objetivo de impulsar políticas concretas para promover unos horarios más saludables que nos permitan disfrutar de mayor bienestar y de más libertad en la gestión de nuestro tiempo, en definitiva, de una mayor calidad de vida.

#### *ii. Objetivos específicos*

Promover unos horarios y una nueva cultura del tiempo que priorice el bienestar, la salud y la calidad de vida de mujeres y hombres de todas las edades y condiciones, con especial atención a la infancia y la adolescencia, por encima de los intereses particulares.

b) Conocer las consecuencias de los horarios actuales en la salud y concretar medidas que permitan dedicar más horas

descans, a l'esport i a l'oci actiu per tal de millorar la salut i el benestar físic i mental de la població valenciana.

c) Analitzar el model sociolaboral del territori valencià i conèixer propostes tendents a millorar la productivitat i que permeten, al mateix temps, una major disposició de temps personal als treballadors i treballadores. Revisar els horaris i els calendaris laborals actuals per a fomentar la corresponsabilitat i la conciliació de la vida personal, familiar i laboral.

d) Dissenyar recomanacions que cal tenir en compte en la negociació col·lectiva sobre disminució del temps de treball i racionalització de la distribució de la jornada, tenint en compte criteris de conciliació i corresponsabilitat, mediamambientals, productius i de salut laboral.

e) Avançar cap a una jornada laboral més compacta i flexible, que permeta acotar millor el temps destinat a la feina i allibere temps per a usos personals, familiars i socials.

f) Estudiar els horaris i l'ús del temps en els currículums escolars de les diferents etapes del sistema educatiu, així com de les escoles infantils, i concretar mesures tendents a millorar el benestar i el rendiment acadèmic de l'alumnat.

g) Estudiar els horaris i l'ús del temps en els centres ocupacionals, centres de dia i residències —tant per a persones amb discapacitat i/o diversitat funcional com per a persones majors o persones amb algun tipus de malaltia.

h) Explorar polítiques que promoguen la corresponsabilitat en la cura de les persones a la llar (persones menors d'edat, adultes i amb discapacitat i/o diversitat funcional), tenint en compte les diferents dimensions de les cures (tasques, responsabilitats, disposició i cures emocionals, entre altres). Estudiar també els permisos per adopció, acolliment, naixement i recuperació postpart o malaltia de familiars.

i) Estudiar les diferències en la distribució d'usos del temps que fan dones i homes (temps remunerat, domèstic, de cures personals, d'oci, temps lliure, temps propi, entre altres) en els diferents àmbits, i elaborar propostes per a la seua redistribució per a assolir una major igualtat entre gèneres.

j) Valorar l'impacte dels horaris actuals en el medi ambient, atès el context d'emergència climàtica en què ens trobem, i explorar mesures que promoguen la sostenibilitat i l'estalvi d'energia a través de millores en els horaris i la gestió del temps.

k) Valorar l'impacte dels horaris actuals en els hàbits de consum i com aquests influeixen en la forma d'alimentar-nos i, per tant, en la nostra salut i en el nostre medi ambient.

l) Analitzar els horaris d'oci de la societat valenciana amb especial atenció a l'oferta cultural i audiovisual. En aquest últim àmbit, prestar atenció als horaris televisius i especialment al fenomen de l'hora punta, que condiciona els horaris de moltes famílies valencianes.

al descanso, al deporte y al ocio activo para mejorar la salud y el bienestar físico y mental de la población valenciana.

c) Analizar el modelo sociolaboral del territorio valenciano y conocer propuestas tendentes a mejorar la productividad y que permitan, al mismo tiempo, una mayor disposición de tiempo personal a los trabajadores y trabajadoras. Revisar los horarios y los calendarios laborales actuales para fomentar la corresponsabilidad y la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

d) Diseñar recomendaciones a tener en cuenta en la negociación colectiva sobre disminución del tiempo de trabajo y racionalización de la distribución de la jornada, teniendo en cuenta criterios de conciliación y corresponsabilidad, medioambientales, productivos y de salud laboral.

e) Avanzar hacia una jornada laboral más compacta y flexible, que permita acotar mejor el tiempo destinado al trabajo y libere tiempo para usos personales, familiares y sociales.

f) Estudiar los horarios y el uso del tiempo en los currículums escolares de las diferentes etapas del sistema educativo, así como de las escuelas infantiles, y concretar medidas tendentes a mejorar el bienestar y el rendimiento académico del alumnado.

g) Estudiar los horarios y el uso del tiempo en los centros ocupacionales, centros de día y residencias —tanto para personas con discapacidad y/o diversidad funcional como para personas mayores o personas con algún tipo de enfermedad.

h) Explorar políticas que promuevan la corresponsabilidad en el cuidado de las personas en el hogar (personas menores de edad, adultas y con discapacidad y/o diversidad funcional), teniendo en cuenta las diferentes dimensiones de los cuidados (tareas, responsabilidades, disposición y cuidados emocionales, entre otros). Estudiar también los permisos por adopción, acogida, nacimiento y recuperación postparto o enfermedad de familiares.

i) Estudiar las diferencias en la distribución de usos del tiempo que hacen mujeres y hombres (tiempo remunerado, doméstico, de cuidados personales, de ocio, tiempo libre, tiempo propio, entre otros) en los diferentes ámbitos, y elaborar propuestas para su redistribución para lograr una mayor igualdad entre géneros.

j) Valorar el impacto de los horarios actuales en el medio ambiente, dado el contexto de emergencia climática en el que nos encontramos, y explorar medidas que promuevan la sostenibilidad y el ahorro de energía a través de mejoras en los horarios y la gestión del tiempo.

k) Valorar el impacto de los horarios actuales en los hábitos de consumo y cómo estos influyen en la forma de alimentarnos y, por lo tanto, en nuestra salud y en nuestro medio ambiente.

l) Analizar los horarios de ocio de la sociedad valenciana con especial atención a la oferta cultural y audiovisual. En este último ámbito, prestar atención a los horarios televisivos y especialmente al fenómeno del horario de máxima audiencia, que condiciona los horarios de muchas familias valencianas.

m) Avaluar els temps i els horaris dedicats al desenvolupament d'activitats cíviques i de participació ciutadana, atès que la manca de temps personal dificulta l'exercici de la participació democràtica.

## V. CONSIDERACIONS GENERALS

Tal com es va posar de manifest al llarg del treball realitzat per la comissió, les polítiques encaminades a impulsar una nova cultura del temps basada en una racionalització dels horaris requereixen la transversalitat de les polítiques públiques i la interrelació de les propostes. Una nova cultura del temps ha de tenir en compte la transformació de tots els àmbits de la societat, per a garantir l'eficàcia de les propostes. No es pot intentar transformar els horaris només en un àmbit determinat: la transformació ha de ser global. Abordem un problema general que requereix solucions integrals.

És per això que aquestes propostes haurien de marcar les línies que ha de seguir el Consell en el desenvolupament d'una estratègia dels usos del temps, tot i que també es fa més que evident i necessària una llei estatal d'usos del temps que aborde, juntament amb tots els sectors, agents socials, econòmics, sindicats i patronals, les problemàtiques i també les solucions que al llarg d'aquests mesos les diferents persones que han comparegut en les Corts Valencianes ens han aportat.

El temps és un valor escàs i alhora fonamental de les nostres vides. Com fem ús del temps i com abordar aquest ús per a una millor qualitat de vida és una qüestió inajornable.

## VI. MESURES PROPOSADES EN LES COMPAREIXENCES

### MARC GENERAL

Marc general	
Proposta	Compareixents que l'han compartida
Aplicació per les administracions del Pla Concilia (2005).	– José Luis Casero (president Arhoe)
Les televisions públiques i privades han de canviar l'hora punta abans de les 23.00.	– José Luis Casero (president Arhoe)
Ensenyament a les escoles del valor i la gestió del temps.	– José Luis Casero (president Arhoe)
Coordinació d'horaris escolars, laborals i comercials.	– José Luis Casero (president Arhoe) – Jorge Moruno
Campanyes de sensibilització a la ciutadania sobre la importància del valor del temps i la puntualitat rigorosa.	– José Luis Casero (president Arhoe) – Fabián Mohedano

m) Evaluar los tiempos y los horarios dedicados al desarrollo de actividades cívicas y de participación ciudadana, dado que la carencia de tiempo personal dificulta el ejercicio de la participación democrática.

## V. CONSIDERACIONES GENERALES

Tal como se puso de manifiesto a lo largo del trabajo realizado por la comisión, las políticas encaminadas a impulsar una nueva cultura del tiempo basada en una racionalización de los horarios requieren la transversalidad de las políticas públicas y la interrelación de las propuestas. Una nueva cultura del tiempo debe tener en cuenta la transformación de todos los ámbitos de la sociedad, para garantizar la eficacia de las propuestas. No se puede intentar transformar los horarios solo en un ámbito determinado: la transformación tiene que ser global. Abordamos un problema general que requiere soluciones integrales.

Es por ello por lo que estas propuestas deberían marcar las líneas que debe seguir el Consell en el desarrollo de una estrategia de los usos del tiempo, a pesar de que también se hace más que evidente y necesaria una ley estatal de usos del tiempo que aborde, junto con todos los sectores, agentes sociales, económicos, sindicatos y patronales, las problemáticas y también las soluciones que a lo largo de estos meses las diferentes personas que han comparecido en las Corts Valencianes nos han aportado.

El tiempo es un valor escaso y a la vez fundamental de nuestras vidas. Cómo hacemos uso del tiempo y cómo abordar este uso para una mejor calidad de vida es una cuestión inaplazable.

## VI. MEDIDAS PROPUESTAS EN LAS COMPARENCIAS

### MARCO GENERAL

Marco general	
Propuesta	Comparecientes que la han compartido
Aplicación por las administraciones del Plan Concilia (2005).	– José Luis Casero (presidente Arhoe)
Las televisiones públicas y privadas deben cambiar el horario de máxima audiencia antes de las 23.00.	– José Luis Casero (presidente Arhoe)
Enseñanza en las escuelas del valor y la gestión del tiempo.	– José Luis Casero (presidente Arhoe)
Coordinación de horarios escolares, laborales y comerciales.	– José Luis Casero (presidente Arhoe) – Jorge Moruno
Campañas de sensibilización a la ciudadanía sobre la importancia del valor del tiempo y la puntualidad rigurosa.	– José Luis Casero (presidente Arhoe) – Fabián Mohedano

Flexibilitat horària en el mercat de treball.	– José Luis Casero (president Arhoe) – Fabián Mohedano – Jorge Moruno
Teletreball acordat i amb totes les mesures de control corresponents.  Protocol consensuat de disponibilitat i desconnexió.	– José Luis Casero (president Arhoe) – Fabián Mohedano – Jorge Moruno
Atenció a les singularitats de cada persona, negoci, territori.	– José Luis Casero (president Arhoe)
Aplicació a les empreses dels plans de conciliació i horaris racionals.  Aplicació pels governs de mesures de suport de fiscalització en positiu per a organitzacions amb aquests plans (certificació i reconeixement).	– José Luis Casero (president Arhoe)
Intensificació de la jornada tot l'any.	– José Luis Casero (president Arhoe) – Jorge Moruno
Complement salarial per a la reducció de la jornada laboral amb la condició que al mes següent siga l'altra part de la família (unitat familiar) la que agafe la reducció de jornada per tal d'evitar la feminització.	– José Luis Casero (president Arhoe)
Impuls d'un gran pacte social.	– Fabián Mohedano
Instar el Govern d'Espanya a un gran pacte social i una llei integral.	– Fabián Mohedano
Horaris racionals en les Corts Valencianes i a la Generalitat Valenciana.	– Fabián Mohedano
Reduir horaris d'atenció al públic, reduir horaris comercials.	– Jorge Moruno
Reduir els desplaçaments, el temps de desplaçament i les formes.  Urbanisme (circuit curt fomentant l'ús de la bicicleta, caminar...).	– Jorge Moruno
Turisme:  Diversificar els operadors turístics.  Fomentar un turisme més sostenible.  Reduir el pes que té sobre l'economia enfortint altres sectors.	– Jorge Moruno
Inversió en noves tecnologies.	– Jorge Moruno
Quedar-nos amb el fus horari actual (UTC+1).	– Vicent Josep Martínez (astronomia i astrofísica)

En paraules del president d'Arhoe, la nova normalitat té poc de normal i ens ha fet comprendre com de fràgils podem ser.

Flexibilidad horaria en el mercado de trabajo.	– José Luis Casero (presidente Arhoe) – Fabián Mohedano – Jorge Moruno
Teletrabajo acordado y con todas las medidas de control correspondientes.  Protocolo consensuado de disponibilidad y desconexión.	– José Luis Casero (presidente Arhoe) – Fabián Mohedano – Jorge Moruno
Atención a las singularidades de cada persona, negocio, territorio.	– José Luis Casero (presidente Arhoe)
Aplicación a las empresas de los planes de conciliación y horarios racionales.  Aplicación por los gobiernos de medidas de apoyo de fiscalización en positivo para organizaciones con estos planes (certificación y reconocimiento).	– José Luis Casero (presidente Arhoe)
Intensificación de la jornada todo el año.	– José Luis Casero (presidente Arhoe) – Jorge Moruno
Complemento salarial para la reducción de la jornada laboral con la condición de que al mes siguiente sea la otra parte de la familia (unidad familiar) la que coja la reducción de jornada para evitar la feminización.	– José Luis Casero (presidente Arhoe)
Impulso de un gran pacto social.	– Fabián Mohedano
Instar al Gobierno de España a un gran pacto social y una ley integral.	– Fabián Mohedano
Horarios racionales en las Corts Valencianes y en la Generalitat Valenciana.	– Fabián Mohedano
Reducir horarios de atención al público, reducir horarios comerciales.	– Jorge Moruno
Reducir los desplazamientos, el tiempo de desplazamiento y las formas.  Urbanismo (circuito corto fomentando el uso de la bicicleta, andar...).	– Jorge Moruno
Turismo:  Diversificar los operadores turísticos.  Fomentar un turismo más sostenible.  Reducir el peso que tiene sobre la economía fortaleciendo otros sectores.	– Jorge Moruno
Inversión en nuevas tecnologías.	– Jorge Moruno
Quedarnos con el huso horario actual (UTC+1).	– Vicent Josep Martínez (astronomía y astrofísica)

En palabras del presidente de Arhoe, la nueva normalidad tiene poco de normal y nos ha hecho comprender lo frágiles

La nova política ha de servir veritablement la ciutadania en l'àmbit sanitari, d'ocupació i de conciliació.

Per a Fabián Mohedano, la dimensió del temps és una dimensió de poder, i la manera en la qual l'articulem, el comprenem, el distribuïm i l'usem està directament relacionada amb la manera en la qual organitzem les nostres societats, com es reparteix i produeix la riquesa i com ens organitzem.

En aquest àmbit comptarem amb la presència de persones representants d'entitats i d'associacions que han abordat aquest tema gairebé amb exclusivitat i que va servir per a emmarcar les compareixences posteriors, així com el treball que havia de desenvolupar la comissió d'estudi que ens ocupa.

La proposta més coincident dels testimonis aportats fou la necessitat de flexibilitat horària en el mercat de treball, proposta que es desenvolupa àmpliament en l'apartat que fa referència a l'àmbit laboral. De la mateixa manera, hi ha unanimitat en les compareixences al respecte de la necessitat de millorar la legislació del teletreball, així com destacar la necessitat d'un protocol de desconexió consensuat entre empresa i persones treballadores.

Pel que fa a l'àmbit laboral, des d'Arohe llancen la proposta d'un complement salarial per la reducció de la jornada rotatiu per tal d'evitar que aquesta reducció no siga majoritàriament utilitzada per les dones i, al remat, aprofundir en la precarització del treball de la dona i la feminització de la pobresa. D'igual forma, suggeriren que l'Estat ha d'impulsar mesures de fiscalització positiva a les empreses i organitzacions que apliquen plans de racionalització i conciliació horària.

Dues propostes en què també coincidiren dues de les tres persones que comparegueren en aquest marc general són la necessitat d'intensificar la jornada laboral, així com la necessitat que les administracions emprenguen campanyes de sensibilització a la ciutadania sobre la importància del valor del temps i de la puntualitat, és a dir, sensibilitzar la ciutadania en la importància d'un ús del temps racional. Fins i tot s'apunta a introduir aquesta sensibilització en les programacions generals dels centres escolars.

I perquè totes aquestes iniciatives funcionen i obtinguen un resultat satisfactori, els ponents coincidiren en la necessitat de coordinar horaris, tant escolars com laborals i comercials, i fins i tot Arohe va apuntar a l'hora punta de les televisions, proposta que es desenvolupa després en l'àmbit corresponent.

És fonamental també per a les ponències la necessitat d'un pacte estatal sobre la qüestió, bé siga amb l'ampliació i l'aplicació del Pla Concilia (2005) o instant directament la necessitat d'una llei del temps i un pacte social, però és coincident si més no la necessitat d'impuls per l'Estat d'un ús racional del temps. Tot i així, també es remarca la necessitat d'impuls pel govern autonòmic, que no pot quedar fora d'aquesta qüestió i al qual li demanen que en servisca com a exemple amb horaris racionals per al funcionariat de la Generalitat, així com una millora en l'ús del temps de les mateixes Corts Valencianes. En definitiva, es demana una atenció a la singularitat de cada territori, negoci o persona.

que podemos ser. La nueva política tiene que servir verdaderamente a la ciudadanía en el ámbito sanitario, de empleo y de conciliación.

Para Fabián Mohedano, la dimensión del tiempo es una dimensión de poder, y la manera en la que lo articulamos, lo comprendemos, lo distribuimos y lo usamos está directamente relacionada con la manera en la que organizamos nuestras sociedades, cómo se reparte y produce la riqueza y cómo nos organizamos.

En este ámbito contamos con la presencia de personas representantes de entidades y de asociaciones que han abordado este tema casi con exclusividad y que sirvió para enmarcar las compareixences posteriors, así como el trabajo que tenía que desarrollar la comisión de estudio que nos ocupa.

La propuesta más coincidente de los testigos aportados fue la necesidad de flexibilidad horaria en el mercado de trabajo, propuesta que se desarrolla ampliamente en el apartado que hace referencia al ámbito laboral. Del mismo modo, hay unanimidad en las compareixences al respecto de la necesidad de mejorar la legislación del teletrabajo, así como destacar la necesidad de un protocolo de desconexión consensuado entre empresa y personas trabajadoras.

En cuanto a el ámbito laboral, desde Arohe lanzan la propuesta de un complemento salarial por la reducción de la jornada rotativo para evitar que esta reducción no sea mayoritariamente utilizada por las mujeres y, al final, profundizar en la precarización del trabajo de la mujer y la feminización de la pobreza. De igual forma, sugirieron que el Estado tiene que impulsar medidas de fiscalización positiva a las empresas y organizaciones que aplican planes de racionalización y conciliación horaria.

Dos propuestas en las que también coincidieron dos de las tres personas que comparecieron en este marco general son la necesidad de intensificar la jornada laboral, así como la necesidad de que las administraciones emprendan campañas de sensibilización a la ciudadanía sobre la importancia del valor del tiempo y de la puntualidad, es decir, sensibilizar a la ciudadanía en la importancia de un uso del tiempo racional. Incluso se apunta a introducir esta sensibilización en las programaciones generales de los centros escolares.

Y para que todas estas iniciativas funcionen y obtengan un resultado satisfactori, los ponentes coincidieron en la necesidad de coordinar horarios, tanto escolares como laborales y comerciales, e incluso Arohe apuntó al horario de máxima audiencia de las televisiones, propuesta que se desarrolla después en el ámbito correspondiente.

Es fundamental también para las ponencias la necesidad de un pacto estatal sobre la cuestión, bien sea con la ampliación y la aplicación del Plan Concilia (2005) o instando directamente a la necesidad de una ley del tiempo y un pacto social, pero es coincidente cuando menos la necesidad de impulso por el Estado de un uso racional del tiempo. Aun así, también se remarca la necesidad de impulso por el gobierno autonómico, que no puede quedar fuera de esta cuestión y al que le piden que ejemplarice con horarios racionales para el funcionariado de la Generalitat, así como una mejora en el uso del tiempo de las propias Corts Valencianes. En definitiva, se pide una atención a la singularidad de cada territorio, negocio o persona.

La inversió en noves tecnologies, per a no deixar ningú arrere en la racionalització horària, permetrà també (mitjançant l'aplicació d'instruments com el teletreball) una reducció dels desplaçaments que acabarà sent beneficiosa per al medi ambient, tot i que l'urbanisme i el foment dels transports sostenibles també han de ser objecte d'atenció per les administracions. I en aquesta transformació urbanística i amb perspectiva de gènere que es demana, el turisme i el foment d'un turisme sostenible també juguen un paper fonamental.

Pel que fa al fus horari més escaient, tot i que durant la comissió són repetides les al·lusions a un fus horari o a un altre, no hi ha una proposta majoritària que es pugui validar en un dictamen, i a més, sobre la qüestió, hi ha un compromís de la Unió Europea per a legislar sobre la matèria.

### ÀMBIT DE LA SALUT I SOCIOSANITARI

Àmbit de la salut	
<i>Proposta</i>	<i>Compareixents que l'han compartida</i>
Promoure en les escoles hàbits saludables que afavorisquen una gestió del temps beneficiosa per a la salut de l'alumnat.	– Gonzalo Pin – Mari Luz Gascó – Luis Carlos Blesa
Increment de les plantilles d'infermeria en sanitat.	– Mari Luz Gascó
Teletreball amb garanties i controls com a eina per a millorar la salut.	– Gonzalo Pin
Assimilar els horaris del temps d'oci als horaris europeus.	– Juan Antonio Madrid
Sensibilització de la ciutadania en usos del temps (descans, alimentació, hàbits saludables...).	– Mari Luz Gascó
Promoure una adaptació horària de la jornada escolar en cada cicle educatiu.	– Luis Carlos Blesa – Gonzalo Pin
Adolescents, horari de 9 a 4 dinant a les 13.30/14.	

L'àmbit sanitari ha estat present durant les compareixences de la comissió d'estudi gràcies a persones expertes en la matèria que ens hi han il·lustrat.

De fet, el doctor Gonzalo Pin, expert en el son, explica l'existència del rellotge circadiari en el nostre organisme: un rellotge intern en consonància amb el medi extern que ens fa estar en harmonia amb l'ambient. Quan es perd aquesta harmonia, poden esdevenir importants conseqüències per a la salut humana (a curt, a mitjà i a llarg termini) per tal com es produeixen alteracions del nostre organisme de caire molecular, cel·lular, hormonal i energètic. Des d'un punt de vista cronològic, el nostre son i la nostra vida s'organitzen per a ser governats en funció de tres temps: temps biològic intern, temps ambiental i temps social.

El temps biològic el marca el rellotge intern situat al nostre cervell, però si aïllem el rellotge biològic de l'entorn, hi ha

La inversión en nuevas tecnologías, para no dejar a nadie atrás en la racionalización horaria, permitirá también (mediante la aplicación de instrumentos como el teletrabajo) una reducción de los desplazamientos que acabará siendo beneficiosa para el medio ambiente, a pesar de que el urbanismo y el fomento de los transportes sostenibles también tienen que ser objeto de atención por las administraciones. Y en esta transformación urbanística y con perspectiva de género que se pide, el turismo y el fomento de un turismo sostenible también juegan un papel fundamental.

En cuanto al huso horario más oportuno, a pesar de que durante la comisión son repetidas las alusiones a un huso horario o a otro, no hay una propuesta mayoritaria que se pueda validar en un dictamen, y además, sobre la cuestión, hay un compromiso de la Unión Europea para legislar sobre la materia.

### ÁMBITO DE LA SALUD Y SOCIOSANITARIO

Ámbito de la salud	
<i>Propuesta</i>	<i>Comparecientes que la han compartido</i>
Promover en las escuelas hábitos saludables que favorezcan una gestión del tiempo beneficiosa para la salud del alumnado.	– Gonzalo Pin – Mari Luz Gascó – Luis Carlos Blesa
Incremento de las plantillas de enfermería en sanidad.	– Mari Luz Gascó
Teletrabajo con garantías y controles como herramienta para mejorar la salud.	– Gonzalo Pin
Asimilar los horarios del tiempo de ocio a los horarios europeos.	– Juan Antonio Madrid
Sensibilización de la ciudadanía en usos del tiempo (descanso, alimentación, hábitos saludables...).	– Mari Luz Gascó
Promover una adaptación horaria de la jornada escolar en cada ciclo educativo.	– Luis Carlos Blesa – Gonzalo Pin
Adolescentes, horario de 9 a 4 comiendo a las 13.30/14.	

El ámbito sanitario ha estado presente durante las comparecencias de la comisión de estudio gracias a personas expertas en la materia que nos han ilustrado.

De hecho, el doctor Gonzalo Pin, experto en el sueño, explica la existencia del reloj circadiano en nuestro organismo: un reloj interno en consonancia con el medio externo que nos hace estar en armonía con el ambiente. Cuando se pierde esta armonía, pueden acontecer importantes consecuencias para la salud humana (a corto, a medio y a largo plazo) puesto que se producen alteraciones de nuestro organismo de tipo molecular, celular, hormonal y energético. Desde un punto de vista cronológico, nuestro sueño y nuestra vida se organizan para ser gobernados en función de tres tiempos: tiempo biológico interno, tiempo ambiental y tiempo social.

El tiempo biológico lo marca el reloj interno situado en nuestro cerebro, pero si aislamos el reloj biológico del

una tendència general en la població a retardar-se d'uns 15 o 20 minuts. Cal compensar aquesta tendència del rellotge biològic a retardar-se diàriament amb uns factors ambientals anomenats sincronitzadors. El més destacat i conegut sincronitzador és el cicle llum-foscor natural, generat pel sol, malgrat que hi ha altres tipus de sincronitzadors (més socials), com ara els horaris de treball, els horaris escolars, etc.

D'altra banda, també hem analitzat el concepte del temps social, que és aquell fonamentat en els horaris de treball, horaris oficials, horaris d'oci, etc. Segons diversos estudis que les compareixences han relatat, al nostre territori els horaris de les menjades són diferents als de la resta dels estats europeus, fins i tot aquells amb els quals compartim fus horari. No obstant això, els horaris d'inici de la jornada laboral sí que són similars a la resta de països europeus, per la qual cosa el nostre horari oficial de treball gairebé està en consonància amb la resta. Per tant, es dedueix que el nostre temps per a descansar i dormir és perjudicat. La mitjana actual d'hores de son durant els dies laborables se situa entre les sis hores i mitja i les set hores i mitja, valor que està per davall de les recomanacions sanitàries mundials, que estableixen un temps de son per a les persones adultes d'entre set i nou hores diàries. Tot això s'agreuja durant els festius i els caps de setmana, en què els horaris de les menjades encara es retarden més, i tot i que descansem més hores, en cap cas es pot compensar el dèficit de son acumulada durant la setmana.

Tant el doctor Gonzalo Pin com el doctor Juan Antonio Madrid consideren que, en l'actualitat, disposem d'evidències científiques que demostren que tant la pèrdua crònica de la son com dormir en horaris en desacuerdo amb el medi que ens envolta tenen greus conseqüències per a la salut, tant física com psíquica i social, a més de posar en risc la nostra seguretat i el rendiment acadèmic i laboral. També indiquen que les persones que no descansen suficientment tenen més probabilitats de patir sobrepès, malalties cardiovasculars, depressió i inclús comportaments de risc, com ara la ingesta d'alcohol, drogues i debilitat de la resposta immunitària.

Proposen els compareixents incentivar les relacions harmòniques entre els temps i els hàbits de vida, ja que està demostrat que un equilibri en aquests aspectes com el son i el descans beneficia el nostre sistema nerviós. Hi ha, doncs, una relació directa entre la manera en la qual les societats utilitzen el seu temps (els seus horaris) i la presència d'un dèficit crònic del son (l'insomni). En definitiva, es considera que els nostres horaris actuals afavoreixen que un elevat percentatge de la societat patisca l'anomenat *jet lag* social. L'ús adequat del temps és un hàbit de vida saludable que s'ha de promoure des de tots els àmbits de la societat.

En aquest aspecte, el doctor Juan Antonio Madrid, a més, emfatitza el fet que vivim en una constant cronodisrupció, entenent aquesta com una pèrdua de la sincronia dels ritmes interns i el temps, i que en gran mesura és la responsable de la gran quantitat de persones que pateixen insomni a la nostra societat. I la causa, la trobem en les polítiques horàries que cal corregir mitjançant polítiques públiques d'acord amb usos racionals del temps.

Però per al doctor Madrid no sols és preocupant l'insomni i la manca de descans de la nostra societat, sinó que també

entorno, hay una tendencia general en la población a retrasarse de unos 15 o 20 minutos. Hay que compensar esta tendencia del reloj biológico a retrasarse diariamente con unos factores ambientales llamados sincronizadores. El más destacado y conocido sincronizador es el ciclo luz-oscuridad natural, generado por el sol, a pesar de que hay otros tipos de sincronizadores (más sociales), como por ejemplo los horarios de trabajo, los horarios escolares, etc.

Por otra parte, también hemos analizado el concepto del tiempo social, que es aquel fundamentado en los horarios de trabajo, horarios oficiales, horarios de ocio, etc. Según varios estudios que las comparencias han relatado, en nuestro territorio los horarios de las comidas son diferentes a los del resto de los estados europeos, incluso aquellos con los que compartimos huso horario. Sin embargo, los horarios de inicio de la jornada laboral sí que son similares al resto de países europeos, por lo que nuestro horario oficial de trabajo casi está en consonancia con el resto. Por lo tanto, se deduce que nuestro tiempo para descansar y dormir es perjudicado. La media actual de horas de sueño durante los días laborables se sitúa entre las seis horas y media y las siete horas y media, valor que está por debajo de las recomendaciones sanitarias mundiales, que establecen un tiempo de sueño para las personas adultas de entre siete y nueve horas diarias. Todo esto se agrava durante los festivos y los fines de semana, en los que los horarios de las comidas todavía se retrasan más, y a pesar de que descansamos más horas, en ningún caso se puede compensar el dèficit de sueño acumulado durante la semana.

Tanto el doctor Gonzalo Pin como el doctor Juan Antonio Madrid consideran que, en la actualidad, disponemos de evidencias científicas que demuestran que tanto la pérdida crónica del sueño como dormir en horarios en desacuerdo con el medio que nos rodea tienen graves consecuencias para la salud, tanto física como psíquica y social, además de poner en riesgo nuestra seguridad y el rendimiento académico y laboral. También indican que las personas que no descansen suficientemente tienen más probabilidades de sufrir sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, depresión e incluso comportamientos de riesgo, como por ejemplo la ingesta de alcohol, drogas y debilidad de la respuesta inmunitaria.

Proponen los comparecientes incentivar las relaciones armónicas entre los tiempos y los hábitos de vida, puesto que está demostrado que un equilibrio en estos aspectos como el sueño y el descanso beneficia a nuestro sistema nervioso. Hay, pues, una relación directa entre la manera en la que las sociedades utilizan su tiempo (sus horarios) y la presencia de un dèficit crónico del sueño (el insomnio). En definitiva, se considera que nuestros horarios actuales favorecen que un elevado porcentaje de la sociedad sufra el llamado *jet lag* social. El uso adecuado del tiempo es un hábito de vida saludable que se tiene que promover desde todos los ámbitos de la sociedad.

En este aspecto, el doctor Juan Antonio Madrid, además, enfatiza el hecho de que vivimos en una constante cronodisrupción, entendiendo la misma como una pérdida de la sincronía de los ritmos internos y el tiempo, y que en gran medida es la responsable de la gran cantidad de personas que sufren insomnio en nuestra sociedad. Y la causa la encontramos en las políticas horarias que hay que corregir mediante políticas públicas de acuerdo con usos racionales del tiempo.

Pero para el doctor Madrid no solo es preocupante el insomnio y la falta de descanso de nuestra sociedad, sino que también los

els hàbits alimentaris són decisius en la salut dels valencians i les valencianes. Al nostre territori tenim uns horaris d'alimentació que disten molt de la resta de països europeus i, en resum, es dina i se sopa massa tard. Basant-se en diferents estudis conclou que, si es fa la principal ingesta del dia abans de les dues de la vesprada i sopar abans de les nou de la nit, a igualtat d'ingesta calòrica i mateix exercici físic s'associa un menor índex de sobrepès i d'obesitat. A més, assenyalava que dormir de forma insuficient també comporta que ens decantem per aliments menys saludables.

Per la seua banda, el doctor en pediatria Luis Carlos Blesa va fixar la seua compareixença en com influeixen els actuals horaris en la salut de la infància i en el seu rendiment acadèmic. Per al doctor, les actuals jornades escolars no sempre són coincidents amb la buscada harmonia amb els rellotges biològics de l'alumnat. De fet, amb unes senzilles pautes, fruit d'estudis que han fet arran de la qüestió dels horaris escolars, el doctor Blesa afirma que l'alumnat millora el seu rendiment acadèmic.

Per últim, la compareixent Mari Luz Gascó va explicar la influència de les condicions laborals del personal d'infermeria en la seua salut respecte als usos del temps, emfatitzant en les dificultats que *a priori* troben els usos del temps racionals en un treball a torns amb guàrdies i constants demandes dels usuaris i de les usuàries del sistema de salut. També va deixar palès que cal un major increment d'infermeres i infermers en el sistema de salut valencià.

## ÀMBIT LABORAL

Àmbit laboral	
Proposta	Compareixents que l'han compartida
Abordar la distribució del temps de treball reduint les pauses innecessàriament llargues// jornades contínues (eliminant, per exemple, pauses de dos hores per a dinar)	Comitè Econòmic i Social CCOO Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF) Intersindical Valenciana UGT Adrián Todolí (doctor en dret del treball) Laura Baena (Club Malasmadres) Carmen Castro (economista)
Concentració horària	

hábitos alimentarios son decisivos en la salud de los valencianos y valencianas. En nuestro territorio tenemos unos horarios de alimentación que distan mucho del resto de países europeos y, en resumen, se come y se cena demasiado tarde. Basándose en diferentes estudios concluye que, si se hace la principal ingesta del día antes de las dos de la tarde y cenar antes de las nueve de la noche, a igualdad de ingesta calórica y mismo ejercicio físico se asocia un menor índice de sobrepeso y de obesidad. Además, señala que dormir de forma insuficiente también comporta que nos inclinemos por alimentos menos saludables.

Por su parte, el doctor en pediatría Luis Carlos Blesa fijó su comparecencia en cómo influyen los actuales horarios en la salud de la infancia y en su rendimiento académico. Para el doctor, las actuales jornadas escolares no siempre son coincidentes con la buscada armonía con los relojes biológicos del alumnado. De hecho, con unas sencillas pautas, fruto de estudios que han hecho a raíz de la cuestión de los horarios escolares, el doctor Blesa afirma que el alumnado mejora su rendimiento académico.

Por último, la compareciente Mari Luz Gascó explicó la influencia de las condiciones laborales del personal de enfermería en su salud respecto a los usos del tiempo, enfatizando en las dificultades que *a priori* encuentran los usos del tiempo racionales en un trabajo a turnos con guardias y constantes demandas de los usuarios y usuarias del sistema de salud. También dejó patente que hace falta un mayor incremento de enfermeras y enfermeros en el sistema de salud valenciano.

## ÁMBITO LABORAL

Ámbito laboral	
Propuesta	Comparecientes que la han compartida
Abordar la distribución del tiempo de trabajo reduciendo las pausas innecesariamente largas// jornadas continuas (eliminando, por ejemplo, pausas de dos horas para comida)	Comitè Econòmic i Social CCOO Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF) Intersindical Valenciana UGT Adrián Todolí (doctor en derecho del trabajo) Laura Baena (Club Malasmadres) Carmen Castro (economista)
Concentración horaria	



Flexibilitat bidireccional d'entrada i eixida del treball.	Comitè Econòmic i Social	Flexibilidad bidireccional de entrada y salida del trabajo.	Comité Económico i Social
Flexibilitat en l'organització del treball	Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV	Flexibilidad en la organización del trabajo	Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV
(en els límits dels drets establerts en la legislació, per a garantir, per exemple, previsibilitat)	CCOO	(en los límites de los derechos establecidos en la legislación, para garantizar, por ejemplo, previsibilidad)	CCOO
	Central Sindical Independient i de Funcionaris (CSIF)		Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)
	Intersindical Valenciana		Intersindical Valenciana
	Adrián Todolí (doctor en dret del treball)		Adrián Todolí (doctor en derecho del trabajo)
	Ramón García (Edwards Lifesciences)		Ramón García (Edwards Lifesciences)
	Fernando Crespo Champion, advocat laboralista de J&A Garrigues, SLP		Fernando Crespo Champion, abogado laboralista de J&A Garrigues, SLP
	Joaquín Nieto Sainz (OIT)		Joaquín Nieto Sainz (OIT)
	Esperanza Navarro Pertusa (Gioseppo, SL)		Esperanza Navarro Pertusa (Gioseppo, SL)
	Laura Baena (Club Malasmadres)		Laura Baena (Club Malasmadres)
	Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)		Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)
	Carmen Castro (economista)		Carmen Castro (economista)

<p>Foment del teletreball amb regulació amb garanties, en els recursos corresponents, mesures de prevenció de seguretat i salut, de respecte dels horaris i dret a la desconexió</p> <p>Protocol de desconexió digital</p>	<p>Comitè Econòmic i Social</p> <p>Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV</p> <p>Gemma Fabregat</p> <p>Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)</p> <p>Intersindical Valenciana</p> <p>UGT</p> <p>Andreu Escrivà Garcia (doctor en biodiversitat)</p> <p>Javier Guzmán Carrillo (Justícia Alimentària)</p> <p>Serrano Pérez (Future for WorkInstitute)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>	<p>Fomento del teletrabajo con regulación con garantías, en los recursos correspondientes, medidas de prevención de seguridad y salud, de respecto de los horarios y derecho a la desconexión</p> <p>Protocolo de desconexión digital</p>	<p>Comité Económico i Social</p> <p>Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV</p> <p>Gemma Fabregat</p> <p>Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)</p> <p>Intersindical Valenciana</p> <p>UGT</p> <p>Andreu Escrivà Garcia (doctor en biodiversidad)</p> <p>Javier Guzmán Carrillo (Justicia Alimentaria)</p> <p>Serrano Pérez (Future for WorkInstitute)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
<p>Fomentar el treball a temps parcial voluntari i amb retribucions dignes (reducció de la jornada)</p> <p>Equiparació per sexes</p>	<p>Comitè Econòmic i Social</p> <p>Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV</p> <p>Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)</p> <p>Ramón García (Edwards Lifesciences)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p> <p>Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)</p>	<p>Fomentar el trabajo a tiempo parcial voluntario y con retribuciones dignas (reducción de la jornada)</p> <p>Equiparación por sexos</p>	<p>Comité Económico i Social</p> <p>Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV</p> <p>Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)</p> <p>Ramón García (Edwards Lifesciences)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p> <p>Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)</p>

Incentivar la corresponsabilitat (efectiva)	<p>Comitè Econòmic i Social</p> <p>Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV</p> <p>Gemma Fabregat</p> <p>Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)</p> <p>Ramón García (Edwards Lifesciences)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p> <p>Carmen Castro (economista)</p>
Incentivar els acords sobre gestió del temps	<p>Comitè Econòmic i Social</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
Borses d'hores flexibles (dies per assumptes propis)	<p>Comitè Econòmic i Social</p> <p>Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV</p> <p>CCOO</p> <p>Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
Funcionament per objectius	<p>Comitè Econòmic i Social</p> <p>Ramón García (Edwards Lifesciences)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
Equiparació i ampliació dels permisos de maternitat/paternitat	<p>Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV</p> <p>Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>

Incentivar la corresponsabilidad (efectiva)	<p>Comité Económico i Social</p> <p>Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV</p> <p>Gemma Fabregat</p> <p>Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)</p> <p>Ramón García (Edwards Lifesciences)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p> <p>Carmen Castro (economista)</p>
Incentivar los acuerdos sobre gestión del tiempo	<p>Comité Económico i Social</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
Bolsas de horas flexibles (días por asuntos propios)	<p>Comité Económico i Social</p> <p>Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV</p> <p>CCOO</p> <p>Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
Funcionamiento por objetivos	<p>Comité Económico i Social</p> <p>Ramón García (Edwards Lifesciences)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>
Equiparación y ampliación de los permisos de maternidad/paternidad	<p>Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV</p> <p>Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)</p> <p>Laura Baena (Club Malasmadres)</p>

Recopilar informació desagregada per sexe sobre la utilització de les mesures de conciliació per tal d'analitzar les dades i les tendències	Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV
Educació i sensibilització de les plantilles sobre conciliació i corresponsabilitat	Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV  Joaquín Nieto Sainz (OIT)
Enfortiment dels serveis de cures públics (ampliació permisos, gratuïtat educació de zero a tres anys, activitats extraescolars)	Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV  CCOO  Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)  Laura Baena (Club Malasmadres)  Carmen Castro (economista)
Reducció de la jornada laboral (no en quatre dies, sinó redistribuint el temps)  (equilibrat en la intensitat)	CCOO  Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)  Intersindical Valenciana  Adrián Todolí (doctor en dret del treball)  Andreu Escrivà Garcia (doctor en biodiversitat)  Javier Guzmán Carrillo (Justícia Alimentària)  Serrano Pérez (Future for WorkInstitute)  Joaquín Nieto Sainz (OIT)  Laura Baena (Club Malasmadres)  Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)  Carmen Castro (economista)
Revertir la liberalització comercial:	CCOO
Horaris comercials racionals per als treballadors/es	Intersindical Valenciana

Recopilar información desagregada por sexo sobre la utilización de las medidas de conciliación para analizar los datos y las tendencias	Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV
Educación y sensibilización de las plantillas sobre conciliación y corresponsabilidad	Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV  Joaquín Nieto Sainz (OIT)
Fortalecimiento de los servicios de cuidados públicos (ampliación permisos, gratuidad educación de cero a tres años, actividades extraescolares)	Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV  CCOO  Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)  Laura Baena (Club Malasmadres)  Carmen Castro (economista)
Reducción de la jornada laboral (no en cuatro días, sino redistribuyendo el tiempo)  (equilibrado en la intensidad)	CCOO  Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)  Intersindical Valenciana  Adrián Todolí (doctor en derecho del trabajo)  Andreu Escrivà Garcia (doctor en biodiversidad)  Javier Guzmán Carrillo (Justicia Alimentaria)  Serrano Pérez (Future for WorkInstitute)  Joaquín Nieto Sainz (OIT)  Laura Baena (Club Malasmadres)  Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)  Carmen Castro (economista)
Revertir la liberalización comercial:	CCOO
Horarios comerciales racionales para los trabajadores/as	Intersindical Valenciana

Ampliació permisos maternitat/ paternitat	Comitè Econòmic i Social  Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV  CCOO
Enfortir la inspecció de treball	CCOO  UGT  Adrián Todolí (doctor en dret del treball)
Difusió de bones pràctiques a les empreses en matèria d'usos del temps.  Sensibilització en ciutadania i organitzacions	CCOO  Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)  Laura Baena (Club Malasmadres)
Reforçar i garantir la igualtat en la negociació col·lectiva per a establir en aquest marc moltes de les mesures relacionades amb uns usos raonables del temps	Comitè Econòmic i Social  Comissió de Relacions Laborals de la Confederació Empresarial CV-CEV  Gemma Fabregat  CCOO  Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)  Intersindical Valenciana  UGT  Joaquín Nieto Sainz (OIT)
Formació de la classe treballadora en noves tecnologies	CCOO
Tancament de les dependències administratives a les 18.00 h	Central Sindical Independent i de Funcionaris (CSIF)
Reducció d'horaris d'oci	Intersindical Valenciana
Digitalització el model productiu, innovació tecnològica	...  UGT  Carmen Castro (economista)
Enfortir les clàusules socials en la contractació pública	Ramón García (Edwards Lifesciences)
Pacte d'Estat per a la conciliació i la corresponsabilitat (marc normatiu)	Laura Baena (Club Malasmadres)

Ampliación permisos maternidad/ paternidad	Comité Económico i Social  Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV  CCOO
Fortalecer la inspección de trabajo	CCOO  UGT  Adrián Todolí (doctor en derecho del trabajo)
Difusión de buenas prácticas a las empresas en materia de usos del tiempo.  Sensibilización en ciudadanía y organizaciones.	CCOO  Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)  Laura Baena (Club Malasmadres)
Reforzar y garantizar la igualdad en la negociación colectiva para establecer en este marco muchas de las medidas relacionadas con unos usos razonables del tiempo	Comité Económico i Social  Comisión de Relaciones Laborales de la Confederación Empresarial CV-CEV  Gemma Fabregat  CCOO  Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)  Intersindical Valenciana  UGT  Joaquín Nieto Sainz (OIT)
Formación de la clase trabajadora en nuevas tecnologías	CCOO
Cierre de las dependencias administrativas a las 18.00 h	Central Sindical Independiente y de Funcionarios (CSIF)
Reducción de horarios de ocio	Intersindical Valenciana
Digitalización el modelo productivo, innovación tecnológica	...  UGT  Carmen Castro (economista)
Fortalecer las cláusulas sociales en la contratación pública	Ramón García (Edwards Lifesciences)
Pacto de Estado para la conciliación y la corresponsabilidad (marco normativo)	Laura Baena (Club Malasmadres)

Ciutats orientades al benestar, urbanisme amb perspectiva de gènere	Carmen Castro (economista)
Millora de les condicions laborals de les persones que es troben en el sector de cures (principalment, dones)	Carmen Castro (economista)

De les diverses compareixences que tingueren lloc en el transcurs de la comissió, moltes de les persones coincidiren en diverses tesis amb la finalitat de legislar i d'introduir canvis en matèria laboral que tingueren efectes positius sobre la millora de la qualitat de vida de les persones.

De fet, la proposta més coincident passaria per una major flexibilitat horària en l'àmbit laboral. Així, hi hagué un gran acord entre diverses persones que varen comparèixer, fruit dels seus coneixements en l'àmbit del treball o de les experiències pròpies, de legislar en pro d'una jornada laboral reduïda. Aquesta no ha de ser necessàriament de quatre dies, ja que l'aposta majoritària entre les persones cridades a donar la seua opinió passava per una redistribució entorn de les trenta-dos hores de treball setmanal. Pel que fa al comerç, també existeix una forta demanda a l'hora de reduir els horaris comercials d'obertura al públic que hauria de ser extensible a tots els formats comercials.

No obstant això, la major flexibilitat horària ha de beneficiar tant les persones treballadores com les empreses mateixes i es pot introduir mitjançant altres tècniques com ara la concentració horària (reduint les pauses del dinar, per exemple), dotant les persones treballadores d'una major autonomia en la decisió de les hores d'entrada i eixida de la feina; apostant per una organització del treball més flexible i adequada a la persona; fomentant el funcionament per objectius, sempre que aquests siguin raonables i no una càrrega inassolible per a la persona treballadora, com també la introducció de les borses d'hores (acumulables) en les organitzacions laborals.

Efectivament, la majoria de les persones que acudiren a la comissió d'estudi d'usos del temps coincidiren que la persona ha de poder disposar en major mesura del seu temps de treball, sempre que siga possible, atès que també hi ha ocupacions específiques, com ara la infermeria, on la compareixent manifestà que la introducció de totes aquestes propostes no seria viable per qüestions de tornos. No obstant això, sí que hi ha possibilitat d'introduir també la flexibilitat en aquest àmbit, com també en qualsevol àmbit de l'administració pública, com aposten representants sindicals i especialment la representació sindical del funcionari.

Una altra coincidència àmplia que rescatem de les compareixences és la necessitat d'incentivar la corresponsabilitat, entenent per corresponsabilitat la divisió equitativa i igual en la parella de les tasques domèstiques i la cura d'ascendents i descendents. De fet, tal com recull la *Guia per als plans d'igualtat de la Generalitat Valenciana*, la corresponsabilitat és un pas més enllà de la conciliació. I així es recull al llarg de la temàtica dedicada a l'àmbit laboral, on fins i tot es reclama un pacte d'Estat per la conciliació i la corresponsabilitat. D'igual manera es demana una

Ciudades orientadas al bienestar, urbanismo con perspectiva de género	Carmen Castro (economista)
Mejora de las condiciones laborales de las personas que se encuentran en el sector de cuidados (principalmente, mujeres)	Carmen Castro (economista)

De las varias compareencias que tuvieron lugar en el transcurso de la comisión, muchas de las personas coincidieron en varias tesis con el fin de legislar y de introducir cambios en materia laboral que tuvieran efectos positivos sobre la mejora de la calidad de vida de las personas.

De hecho, la propuesta más coincidente pasaría por una mayor flexibilidad horaria en el ámbito laboral. Así, hubo un gran acuerdo entre varias personas que comparecieron, fruto de sus conocimientos en el ámbito del trabajo o de sus propias experiencias, de legislar en pro de una jornada laboral reducida. Esta no tiene que ser necesariamente de cuatro días, puesto que la apuesta mayoritaria entre las personas llamadas a dar su opinión pasaba por una redistribución en torno a las treinta y dos horas de trabajo semanal. En cuanto al comercio, también existe una fuerte demanda a la hora de reducir los horarios comerciales de apertura al público que tendría que ser extensible a todos los formatos comerciales.

Sin embargo, la mayor flexibilidad horaria tiene que beneficiar tanto a las personas trabajadoras como a las propias empresas y se puede introducir mediante otras técnicas como por ejemplo la concentración horaria (reduciendo las pausas de la comida, por ejemplo), dotando a las personas trabajadoras de una mayor autonomía en la decisión de las horas de entrada y salida del trabajo; apostando por una organización del trabajo más flexible y adecuada a la persona; fomentando el funcionamiento por objetivos, siempre que estos sean razonables y no una carga inalcanzable para la persona trabajadora, así como la introducción de las bolsas de horas (acumulables) en las organizaciones laborales.

Efectivamente, la mayoría de las personas que acudieron a la comisión de estudio de usos del tiempo coincidieron en que la persona tiene que poder disponer en mayor medida de su tiempo de trabajo, siempre que sea posible, teniendo en cuenta que también hay empleos específicos, como por ejemplo la enfermería, donde la compareciente manifestó que la introducción de todas estas propuestas no sería viable por cuestiones de turnos. Sin embargo, sí que hay posibilidad de introducir también la flexibilidad en este ámbito, así como en cualquier ámbito de la administración pública, como apuestan representantes sindicales y especialmente la representación sindical del funcionariado.

Otra coincidencia amplia que rescatamos de las compareencias es la necesidad de incentivar la corresponsabilidad, entendiendo por corresponsabilidad la división equitativa e igual en la pareja de las tareas domésticas y el cuidado de ascendentes y descendentes. De hecho, tal como recoge la *Guía para los planes de igualdad de la Generalitat Valenciana*, la corresponsabilidad es un paso más allá de la conciliación. Y así se recoge a lo largo de la temática dedicada al ámbito laboral, donde incluso se reclama un pacto de Estado por la conciliación y corresponsabilidad. De igual manera se pide

major formació i sensibilització de la plantilla en els llocs de treball al voltant de la importància de la conciliació i la coresponsabilitat; incentivar la coresponsabilitat efectiva mitjançant la legislació escaient, com també la recopilació de dades disgregades per sexe sobre la utilització de mesures de conciliació per a, posteriorment, analitzar les tendències laborals.

L'actual divisió horitzontal del treball és percebuda per les persones expertes que han donat la seua opinió en matèria laboral com un obstacle a remoure de cara a una millora de la qualitat de vida i dels usos del temps de la ciutadania. Per això, en matèria d'igualtat laboral són moltes les propostes que inunden la ponència, com ara l'equiparació per sexes en el treball parcial, vetllant per unes retribucions dignes. És a dir, que la reducció de la jornada no siga un càstig a la dona per la seua maternitat. Dins del que és la maternitat i la paternitat també és nombrosa la reclamació d'enfortir els serveis de cures públics, que passen per mesures concretes com ara l'ampliació i l'equiparació dels permisos de maternitat i paternitat intransferibles, la gratuïtat de l'educació de zero a tres anys, el foment de les extraescolars en uns horaris adients. Fins i tot, veus tan respectades com la de les organitzacions sindicals, l'empresariat i el Comitè Econòmic i Social reclamen garantir la igualtat en la negociació col·lectiva per a establir dins del marc de negociació col·lectiva mesures encaminades a la gestió d'uns usos del temps raonables. Per últim, també és destacable la demanda de la millora de les condicions laborals de les persones que treballen en el sector de les cures, la majoria dones.

L'evolució dels nous ritmes i models de treball, com també la introducció del teletreball, que s'ha accelerat durant la pandèmia, també són demandes coincidents per gran part de les persones, les entitats i les empreses que han traslladat els seus coneixements a la comissió d'estudi. Així, la demanda de regular un teletreball amb majors garanties de seguretat i salut de les persones usuàries, sobretot pel que fa al dret a la desconnexió, és una constant. La creació per part de les administracions d'un protocol de desconnexió digital es fa cada volta més imminent. De la mateixa manera, i per no deixar ningú enrere, es demana també intensificar la formació en noves tecnologies per a la classe treballadora, la digitalització del model productiu i una major innovació tecnològica de caire global i adaptada a les necessitats de les plantilles i de les empreses.

També resulten igualment interessants algunes propostes de lluita contra l'economia submergida, per tal que les persones maximitzen el seu temps de treball amb totes les garanties i la seguretat, reclamades per alguns sectors, que van des de la patronal a la Unió Gremial, com també sindicats i professionals del dret del treball. Apunten que caldria enfortir la inspecció de treball com a eina en aquesta lluita.

I per últim, la cultura del temps, objecte d'estudi d'aquesta comissió de les Corts Valencianes, també està present entre les demandes de les persones que les han visitades. Es reclama la difusió de bones pràctiques de les empreses en matèria d'usos del temps, una major sensibilització ciutadana i de les organitzacions en la importància que té un ús racional del temps i incentivar acords globals sobre la gestió

una mayor formación y sensibilización de la plantilla en los puestos de trabajo sobre la importancia de la conciliación y coresponsabilidad; incentivar la coresponsabilidad efectiva mediante la oportuna legislación, así como la recopilación de datos disgregados por sexo sobre la utilización de medidas de conciliación para, posteriormente, analizar las tendencias laborales.

La actual división horizontal del trabajo es percibida por las personas expertas que han dado su opinión en materia laboral como un obstáculo a remover de cara a una mejora de la calidad de vida y de los usos del tiempo de la ciudadanía. Por ello, en materia de igualdad laboral son muchas las propuestas que inundan la ponencia, como por ejemplo la equiparación por sexos en el trabajo parcial, velando por unas retribuciones dignas. Es decir, que la reducción de la jornada no sea un castigo a la mujer por su maternidad. Dentro de lo que es la maternidad y la paternidad también es numerosa la reclamación de fortalecer los servicios de cuidados públicos, que pasan por medidas concretas como por ejemplo la ampliación y equiparación de los permisos de maternidad y paternidad intransferibles, la gratuidad de la educación de cero a tres años, el fomento de las extraescolares en unos horarios adecuados. Incluso voces tan respetadas como la de las organizaciones sindicales, el empresariado y el Comité Económico i Social reclaman garantizar la igualdad en la negociación colectiva para establecer dentro del marco de negociación colectiva medidas encaminadas a la gestión de unos usos del tiempo razonables. Por último, también es destacable la demanda de la mejora de las condiciones laborales de las personas que trabajan en el sector de los cuidados, la mayoría mujeres.

La evolución de los nuevos ritmos y modelos de trabajo, así como la introducción del teletrabajo, que se ha acelerado durante la pandemia, también son demandas coincidentes por gran parte de las personas, entidades y empresas que han trasladado sus conocimientos a la comisión de estudio. Así, la demanda de regular un teletrabajo con mayores garantías de seguridad y salud de las personas usuarias, sobre todo en cuanto al derecho a la desconexión, es una constante. La creación por parte de las administraciones de un protocolo de desconexión digital se hace cada vez más inminente. Del mismo modo, y por no dejar a nadie atrás, se pide también intensificar la formación en nuevas tecnologías para la clase trabajadora, la digitalización del modelo productivo y una mayor innovación tecnológica de dirección global y adaptada a las necesidades de las plantillas y empresas.

También resultan igualmente interesantes algunas propuestas de lucha contra la economía sumergida, para que las personas maximicen su tiempo de trabajo con todas las garantías y seguridad, reclamadas por algunos sectores, que van desde la patronal a la Unión Gremial, así como sindicatos y profesionales del derecho del trabajo. Apuntan que habría que fortalecer la inspección de trabajo como herramienta en esta lucha.

Y por último, la cultura del tiempo, objeto de estudio de esta comisión de las Corts Valencianes, también está presente entre las demandas de las personas que las han visitado. Se reclama la difusión de buenas prácticas de las empresas en materia de usos del tiempo, una mayor sensibilización ciudadana y de las organizaciones en la importancia que tiene un uso racional del tiempo e incentivar acuerdos globales sobre la gestión del

del temps, on coincideixen grups de pressió social, com ara Malasmadres, i el Comitè Econòmic i Social.

### ÀMBIT DEL COMERÇ I DEL CONSUM

Àmbit del comerç	
<i>Proposta</i>	<i>Compareixents que l'han compartida</i>
Racionalització de l'horari comercial	Isabel Cosme Rodríguez, membre Ple Cambra de Comerç València  José Vicente Morata Estragués, president de Cambra València  Andreu Escrivà Garcia, ambientòleg i doctor en biodiversitat  Juan Montilla García, president d'Unió Gremial  Esperanza Navarro Pertusa (Gioseppo, SL)
Donar suport a la transició de digitalització de les empreses	José Vicente Morata Estragués, president de Cambra València  Esperanza Navarro Pertusa (Gioseppo, SL)
Donar suport a la implantació del teletreball (en els llocs de treball que per les seues característiques siga possible)	José Vicente Morata Estragués, president de Cambra València  Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)
Acords per sectors	· José Vicente Morata Estragués, president de Cambra València
Impulsar de manera contundent les inspeccions de treball per a lluitar contra l'economia submergida	· José Vicente Serna Revert, president de l'Associació d'Empresaris Tèxtil de la Comunitat Valenciana (Ateval)
Crear marcs de competència més justos a favor de les persones i les xicotetes empreses	· Juan Montilla García, president d'Unió Gremial
Reducció de la jornada laboral de 90 hores setmanals en tots els formats del comerç	· Juan Montilla García, president d'Unió Gremial
Impuls la transformació i la digitalització del petit comerç	· Juan Montilla García, president d'Unió Gremial
Dotar el comerç d'eines i solucions per a relacionar-se i treballar també en un entorn digital	· Juan Montilla García, president d'Unió Gremial
Revisió de les zones d'afluència turística	· Juan Montilla García, president d'Unió Gremial

tiempo, donde coinciden grupos de presión social, como por ejemplo Malasmadres, y el Comité Económico i Social.

### ÁMBITO DEL COMERCIO Y DEL CONSUMO

Ámbito del comercio	
<i>Propuesta</i>	<i>Comparecientes que la han compartido</i>
Racionalización del horario comercial	Isabel Cosme Rodríguez, miembro Pleno Cámara de Comercio Valencia  José Vicente Morata Estragués, presidente de Cámara Valencia  Andreu Escrivà Garcia, ambientólogo y doctor en biodiversidad  Juan Montilla García, presidente de Unión Gremial  Esperanza Navarro Pertusa (Gioseppo, SL)
Apoyar a la transición de digitalización de las empresas	José Vicente Morata Estragués, presidente de Cámara Valencia  Esperanza Navarro Pertusa (Gioseppo, SL)
Apoyar a la implantación del teletrabajo (en los puestos de trabajo que por sus características sea posible)	José Vicente Morata Estragués, presidente de Cámara Valencia  Pedro Sánchez Girona (Zataca Systems)
Acuerdos por sectores	· José Vicente Morata Estragués, presidente de Cámara Valencia
Impulsar de manera contundente las inspecciones de trabajo para luchar contra la economía sumergida	· José Vicente Serna Revert, presidente de la Asociación de Empresarios Textil de la Comunitat Valenciana (Ateval)
Crear marcos de competencia más justos a favor de las personas y pequeñas empresas	· Juan Montilla García, presidente de Unión Gremial
Reducción de la jornada laboral de 90 horas semanales en todos los formatos del comercio	· Juan Montilla García, presidente de Unión Gremial
Impulso la transformación y digitalización del pequeño comercio	· Juan Montilla García, presidente de Unión Gremial
Dotar al comercio de herramientas y soluciones para relacionarse y trabajar también en un entorno digital	· Juan Montilla García, presidente de Unión Gremial
Revisión de las zonas de afluencia turística	· Juan Montilla García, presidente de Unión Gremial



En aquest àmbit tan important i del qual totes les persones fem ús d'una manera o una altra, les compareixences apunten quasi de manera unànime a una racionalització de l'horari comercial que permeta compaginar vida personal, familiar i laboral. Així, secunden la proposta importants entitats com ara la Cambra de Comerç i la Cambra de València, a més d'empreses i professorat en dret laboral.

Les mesures per a aconseguir aquesta racionalització no disten molt de les expressades en l'àmbit laboral (ajustar horaris, pausa de migdia, compactar), però destaca la reclamació de la Unió Gremial que aquesta racionalització siga equitativa i igual per a tots els formats comercials per tal de no crear desigualtats. De la mateixa manera, sol·licita una revisió legal de les zones d'influència turística, on la regulació comercial i l'obertura en festius ara per ara no afecten.

A banda, també hi ha una demanda de suport per part de les administracions cap a una digitalització del comerç que permeta major competitivitat en la venda per Internet, per exemple, com també una demanda d'estudi d'una possible aplicació del teletreball en els àmbits comercials on siga factible.

La lluita contra l'economia submergida també està present en l'àmbit del comerç, de manera que un gran clúster tèxtil com és Ateval la proposa en forma d'increment de les inspeccions de treball i d'ampliació de les plantilles de la inspecció de treball.

La regulació de marcs de competència més justos en favor de les petites empreses és una altra demanda que ajudaria les persones que formen aquestes menudes i mitjanes empreses a disposar d'un millor ús del temps.

Àmbit del consum	
<i>Proposta</i>	<i>Compareixents que l'han compartida</i>
Control de la pressió publicitària de la indústria alimentària	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària
Inversió en educació alimentària	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària
Millora de la facilitat d'accés a productes frescos (preus)	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària
Reducció de l'IVA en productes sans (relacionar política fiscal, nutrició i salut pública)	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària
Impulsar els menjadors amb dietes sanes i productes de qualitat, ecològics i de proximitat a les escoles públiques	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària
Conscienciació i educació nutricional a les escoles	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària

En este ámbito tan importante y del cual todas las personas hacemos uso de una manera u otra, las compareencias apuntan casi de manera unánime a una racionalización del horario comercial que permita compaginar vida personal, familiar y laboral. Así, secundan la propuesta importantes entidades como por ejemplo la Cámara de Comercio y la Cámara de Valencia, además de empresas y profesorado en derecho laboral.

Las medidas para alcanzar esta racionalización no distan mucho de las expresadas en el ámbito laboral (ajustar horarios, pausa de mediodía, compactar), pero destaca la reclamación de la Unión Gremial de que esta racionalización sea equitativa e igual para todos los formatos comerciales para no crear desigualdades. Del mismo modo, solicita una revisión legal de las zonas de influencia turística, donde la regulación comercial y la apertura en festivos hoy por hoy no afectan.

Por otro lado, también existe una petición de apoyo por parte de las administraciones hacia una digitalización del comercio que permita mayor competitividad en la venta por Internet, por ejemplo, así como una petición de estudio de una posible aplicación del teletrabajo en los ámbitos comerciales donde sea factible.

La lucha contra la economía sumergida también está presente en el ámbito del comercio, de forma que un gran clúster textil como es Ateval la propone en forma de incremento de las inspecciones de trabajo y de ampliación de las plantillas de la inspección de trabajo.

La regulación de marcos de competencia más justos en favor de las pequeñas empresas es otra petición que ayudaría a las personas que forman estas pequeñas y medianas empresas a disponer de un mejor uso del tiempo.

Àmbit del consum	
<i>Propuesta</i>	<i>Comparecientes que la han compartido</i>
Control de la presión publicitaria de la industria alimentaria	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria
Inversión en educación alimentaria	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria
Mejora de la facilidad de acceso a productos frescos (precios)	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria
Reducción del IVA en productos sanos (relacionar política fiscal, nutrición y salud pública)	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria
Impulsar los comedores con dietas sanas y productos de calidad, ecológicos y de proximidad en las escuelas públicas	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria
Concienciación y educación nutricional en las escuelas	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria

Penalització fiscal dels productes alimentaris perjudicials per a la salut (relacionar política fiscal, nutrició i salut pública)	Javier Guzmán Carrillo, director de Justícia Alimentària
---	--

Cal destacar que, en aquest àmbit, la compareixença de Justícia Alimentària fou clau per a proposar mesures que van en la lògica del consum d'una alimentació raonable i saludable. Totes elles, propostes que hem detallat anteriorment com ara la conscienciació i l'educació nutricional als centres escolars o la reducció de l'IVA dels productes saludables.

## ÀMBIT EDUCATIU

EDUCACIÓ		
	<i>Proposta</i>	<i>Compareixent que l'ha compartida</i>
1	Promoure l'adaptació de la jornada escolar en cada cicle educatiu.	Luis Carlos Blesa Baviera
	<p>L'objectiu seria establir un marc que promoga el desenvolupament de les condicions òptimes de salut en cada etapa de desenvolupament de l'alumnat i que millore el seu rendiment acadèmic.</p> <p>Aquesta elecció d'horari podria realitzar-se en cada centre educatiu, però sempre entre les possibilitats d'horaris que afavorisquen els hàbits de vida saludable de l'alumnat i la comunitat educativa.</p>	
2	Promoure a les escoles hàbits saludables i formacions al respecte que afavorisquen una gestió del temps beneficiosa per a la salut de l'alumnat, especialment en hàbits de descans i alimentaris.	Luis Carlos Blesa Baviera Mari Luz Gascó
3	Impulsar els menjadors amb dietes sanes i productes de qualitat, ecològics i de proximitat a les escoles públiques.	Javier Guzmán Carrillo
4	Conscienciació i educació nutricional a les escoles.	Javier Guzmán Carrillo
5	Millorar l'educació no formal, entenent-la com generadora d'eines per a la gestió emocional i per a l'adquisició de competències clau.	Cristina Martínez García

Penalización fiscal de los productos alimentarios perjudiciales para la salud (relacionar política fiscal, nutrición y salud pública)	Javier Guzmán Carrillo, director de Justicia Alimentaria
---	--

Hay que destacar que, en este ámbito, la comparecencia de Justicia Alimentaria fue clave para proponer medidas que van en la lógica del consumo de una alimentación razonable y saludable. Todas ellas, propuestas que hemos detallado anteriormente como por ejemplo la concienciación y educación nutricional en los centros escolares o la reducción del IVA de los productos saludables.

## ÁMBITO EDUCATIVO

EDUCACIÓN		
	<i>Propuesta</i>	<i>Compareciente que la ha compartido</i>
1	Promover la adaptación de la jornada escolar en cada ciclo educativo.	Luis Carlos Blesa Baviera
	<p>El objetivo sería establecer un marco que promueva el desarrollo de las condiciones óptimas de salud en cada etapa de desarrollo del alumnado y que mejore su rendimiento académico.</p> <p>Esta elección de horario podría realizarse en cada centro educativo, pero siempre entre las posibilidades de horarios que favorezcan los hábitos de vida saludable del alumnado y la comunidad educativa.</p>	
2	Promover en las escuelas hábitos saludables y formaciones al respecto que favorezcan una gestión del tiempo beneficiosa para la salud del alumnado, especialmente en hábitos de descanso y alimentarios.	Luis Carlos Blesa Baviera Mari Luz Gascó
3	Impulsar los comedores con dietas sanas y productos de calidad, ecológicos y de proximidad en las escuelas públicas.	Javier Guzmán Carrillo
4	Concienciación y educación nutricional en las escuelas.	Javier Guzmán Carrillo
5	Mejorar la educación no formal, entendiéndola como generadora de herramientas para la gestión emocional y para la adquisición de competencias clave.	Cristina Martínez García

6	Coordinar amb les AMPA la formació en corresponsabilitat al si de les famílies.	Pep Albiol

## ÀMBIT DE LA IGUALTAT

	IGUALTAT	
	<i>El temps no té sexe, però sí grans càrregues de gènere.</i>	
	Proposta	Compareixent que l'ha compartida
1	Assegurar l'igual accés al temps per tal de tenir les mateixes oportunitats dones i homes.	M.ª José Rodríguez
	El concepte d'igualtat de gènere no significa que dones i homes siguin el mateix, sinó que siguin iguals en drets i oportunitats, tant en l'esfera pública com privada.	
2	Analitzar l'organització temporal de la societat incloent els tres àmbits següents des de la perspectiva de gènere: àmbit macro, àmbit micro i àmbit de participació ciutadana.	Mercedes Alcañiz
	El temps és una variable bàsica per tal d'analitzar la societat i justament per això reflecteix les desigualtats socials, atesa la desigual forma que se'n fa.  L'organització temporal és un reflex de com és l'estructura social on vivim.  Aconseguirem un major benestar en la societat i una major igualtat.	
3	Reconèixer i donar importància central al treball domèstic, de cures o no remunerat (proposta d'àmbit macro).	Mercedes Alcañiz
	Dins de la perspectiva macro, cal tenir en compte que el treball productiu o remunerat és el que ha tingut el reconeixement i la centralitat en la nostra societat, i que no s'ha tingut en compte el treball domèstic, de cures o no remunerat. Amb la incorporació de les dones al mercat laboral, es van començar a implementar polítiques per a afavorir la conciliació, si bé les xifres dels estudis des de fa més de 20 anys, indiquen que les dones són qui utilitzen les excedències, les jornades a temps parcial, la reducció de jornades per cures, les mesures de flexibilització, etc.	
3.1	Estudiar com computar els treballs de cures com a riquesa del país en el PIB.	Soledad Murillo

6	Coordinar con las AMPA la formación en corresponsabilidad en el seno de las familias.	Pep Albiol

## ÁMBITO DE LA IGUALDAD

	IGUALDAD	
	<i>El tiempo no tiene sexo, pero sí grandes cargas de género.</i>	
	Propuesta	Compareciente que la ha compartido
1	Asegurar el igual acceso al tiempo para tener las mismas oportunidades mujeres y hombres.	M.ª José Rodríguez
	El concepto de igualdad de género no significa que mujeres y hombres sean lo mismo, sino que sean iguales en derechos y oportunidades, tanto en la esfera pública como privada.	
2	Analizar la organización temporal de la sociedad incluyendo los tres ámbitos siguientes desde la perspectiva de género: ámbito macro, ámbito micro y ámbito de participación ciudadana.	Mercedes Alcañiz
	El tiempo es una variable básica para analizar la sociedad y justamente por eso refleja las desigualdades sociales, atendiendo la desigual forma que se hace de él.  La organización temporal es un reflejo de cómo es la estructura social donde vivimos.  Conseguiremos un mayor bienestar en la sociedad y una mayor igualdad.	
3	Reconocer y dar importancia central al trabajo doméstico, de cuidados o no remunerado (propuesta de ámbito macro).	Mercedes Alcañiz
	Dentro de la perspectiva macro, hay que tener en cuenta que el trabajo productivo o remunerado es el que ha tenido el reconocimiento y la centralidad en nuestra sociedad, y que no se ha tenido en cuenta el trabajo doméstico, de cuidados o no remunerado. Con la incorporación de las mujeres al mercado laboral, se empezaron a implementar políticas para favorecer la conciliación, si bien las cifras de los estudios desde hace más de 20 años, indican que las mujeres son quienes utilizan las excedencias, las jornadas a tiempo parcial, la reducción de jornadas por cuidados, las medidas de flexibilización, etc.	
3.1	Estudiar como computar los trabajos de cuidados como riqueza del país en el PIB.	Soledad Murillo

4	Estudiar l'ús del temps en la vida quotidiana i com les persones divideixen els seus temps diaris, tenint especial importància l'ús personal, els estudis i la mobilitat (proposta d'àmbit micro).	Mercedes Alcañiz
4.1	En els estudis, computar dins de les tasques domèstiques tant el temps objectiu o cronometrat, com el temps de planificació i el temps de supervisió de tasques.	Soledad Murillo
5	Estudiar els diferents col·lectius, depenent de la posició que ocupen socialment usen els temps d'una forma (proposta d'àmbit de participació ciutadana).	Mercedes Alcañiz
	<p>Quan parlem del temps i dels usos socials del temps no estem parlant exclusivament del temps referit al treball remunerat.</p> <p>Relacionar el temps amb el temps al treball productiu o el temps quant al treball remunerat té dues conseqüències:</p> <p>Falta de reconeixement de les necessitats no cobertes: són aquelles realitzades en l'àmbit domèstic i en entorns sociocomunitaris.</p> <p>Invisibilització d'altres usos dels temps fonamentals per al benestar: és el temps social que inclou tant l'oci, la socialització, el descans i el desenvolupament personal.</p>	
6	<p>A l'hora de confeccionar accions, cal tenir una guia de la perspectiva de gènere en l'ús del temps, en tres aspectes:</p> <p>Visualitzar les condicions i la posició de les dones respecte dels homes.</p> <p>Detectar l'origen dels factors de desigualtat.</p> <p>Planificar accions per a modificar els elements desiguals.</p>	M.ª José Rodríguez
	Necessitat d'incloure la perspectiva de gènere en totes les accions i pràctiques polítiques, atès que el temps no té sexe, però sí una gran dosi de gènere.	

4	Estudiar el uso del tiempo en la vida cotidiana y cómo las personas dividen sus tiempos diarios, teniendo especial importancia el uso personal, los estudios y la movilidad (propuesta de ámbito micro).	Mercedes Alcañiz
4.1	En los estudios, computar dentro de las tareas domésticas tanto el tiempo objetivo o cronometrado, como el tiempo de planificación y el tiempo de supervisión de tareas.	Soledad Murillo
5	Estudiar los diferentes colectivos, dependiendo de la posición que ocupan socialmente usan los tiempos de una forma (propuesta de ámbito de participación ciudadana).	Mercedes Alcañiz
	<p>Cuando hablamos del tiempo y de los usos sociales del tiempo no estamos hablando exclusivamente del tiempo referido al trabajo remunerado.</p> <p>Relacionar el tiempo con el tiempo al trabajo productivo o el tiempo en cuanto al trabajo remunerado tiene dos consecuencias:</p> <p>Falta de reconocimiento de las necesidades no cubiertas: son aquellas realizadas en el ámbito doméstico y en entornos sociocomunitarios.</p> <p>Invisibilización de otros usos de los tiempos fundamentales para el bienestar: es el tiempo social que incluye tanto el ocio, la socialización, el descanso y el desarrollo personal.</p>	
6	<p>A la hora de confeccionar acciones, hay que tener una guía de la perspectiva de género en el uso del tiempo, en tres aspectos:</p> <p>Visualizar las condiciones y posición de las mujeres respecto de los hombres.</p> <p>Detectar el origen de los factores de desigualdad.</p> <p>Planificar acciones para modificar los elementos desiguales.</p>	M.ª José Rodríguez
	Necesidad de incluir la perspectiva de género en todas las acciones y prácticas políticas, teniendo en cuenta que el tiempo no tiene sexo, pero sí una gran dosis de género.	

7	<p>A l'hora de plantejar polítiques destinades a un repartiment més equitatiu d'usos dels temps, cal incloure els tres grans àmbits d'intervenció següents:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Polítiques de temps d'horari, especialment centrades en la jornada laboral, pensant en el seu impacte de gènere.</li> <li>2. Polítiques de benestar social, especialment centrades en l'equitat i la justícia social. A més, cal pensar en el disseny dels espais, els territoris i la mobilitat, tenint en compte l'impacte que suposen en la facilitat, o no, la distribució del temps. Repensar el disseny de ciutats i barris.</li> <li>3. Polítiques de cures i corresponsabilitat, especialment dissenyades per a diluir la divisió sexual i pensant en el seu impacte de gènere.</li> </ol>	Carmen Castro
	<p>La intervenció per un ús racional del temps comporta una estratègia de canvi social.</p> <p>El segon i tercer punt incidiran, a més, de forma especial en la reactivació econòmica, ja que suposen oferir treballs des de l'administració pública a través dels serveis necessitats com ara centres de dia o escolletes, o a través de la creació o remodelació d'infraestructures per a aquests serveis. Per altra banda, s'han de complementar amb l'articulació de xarxes professionals d'atenció a les cures en els àmbits privats. Per últim, cal que es milloren les condicions de treball de les persones d'aquests sectors.</p>	
8	<p>Passar a implementar polítiques de corresponsabilitat i no tant de conciliació.</p>	Soledad Murillo
	INFORME 1	
8.1	<p>Incloure l'àmbit personal, i no sols el familiar i laboral, en la perspectiva de la conciliació.</p>	Soledad Murillo
8.2	<p>Configurar els plans d'igualtat tenint com a objectiu aprofitar el talent de l'organització i no la conciliació.</p>	Soledad Murillo
8.3	<p>Fer campanyes per a aconseguir la corresponsabilitat, trencant mites sobre la maternitat i paternitat.</p>	Laura Baena
8.4	<p>Integrar la perspectiva i la realitat de les famílies monoparentals femenines de forma explícita en les polítiques de corresponsabilitat, cures i conciliació.</p>	Laura Baena

7	<p>A la hora de plantear políticas destinadas a un reparto más equitativo de usos de los tiempos, hay que incluir los siguientes tres grandes ámbitos de intervención:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Políticas de tiempos de horario, especialmente centradas en la jornada laboral, pensando en su impacto de género.</li> <li>2. Políticas de bienestar social, especialmente centradas en la equidad y la justicia social. Además, hay que pensar en el diseño de los espacios, los territorios y la movilidad, teniendo en cuenta el impacto que suponen en la facilidad, o no, la distribución del tiempo. Repensar el diseño de ciudades y barrios.</li> <li>3. Políticas de cuidados y corresponsabilidad, especialmente diseñadas para diluir la división sexual y pensando en su impacto de género.</li> </ol>	Carmen Castro
	<p>La intervención por un uso racional del tiempo comporta una estrategia de cambio social.</p> <p>El segundo y tercer punto incidirán, además, de forma especial en la reactivación económica, puesto que suponen ofertar trabajos desde la administración pública a través de los servicios necesitados como por ejemplo centros de día o guarderías, o a través de la creación o remodelación de infraestructuras para estos servicios. Por otro lado, se tienen que complementar con la articulación de redes profesionales de atención a los cuidados en los ámbitos privados. Por último, hace falta que se mejoren las condiciones de trabajo de las personas de estos sectores.</p>	
8	<p>Passar a implementar políticas de corresponsabilidad y no tanto de conciliación.</p>	Soledad Murillo
	INFORME 1	
8.1	<p>Incluir el ámbito personal, y no solo el familiar y laboral, en la perspectiva de la conciliación.</p>	Soledad Murillo
8.2	<p>Configurar los planos de igualdad teniendo como objetivo aprovechar el talento de la organización y no la conciliación.</p>	Soledad Murillo
8.3	<p>Hacer campañas para conseguir la corresponsabilidad, rompiendo mitos sobre la maternidad y paternidad.</p>	Laura Baena
8.4	<p>Integrar la perspectiva y la realidad de las familias monoparentales femeninas de forma explícita en las políticas de corresponsabilidad, cuidados y conciliación.</p>	Laura Baena

9	Reducció de la jornada laboral màxima.	Carmen Castro. M.ª José Rodríguez
	INFORME 2	
10	Analitzar i confeccionar el teletreball des de la perspectiva de gènere.	Marcela Jabbaz Churbá
	INFORME 3	
10.1	Impulsar jornades híbrides on es combine en una mateixa setmana el teletreball i la presencialitat, on cal incloure en l'anàlisi de cada situació com es distribueixen entre homes i dones les dues jornades de treball i el temps de cadascuna.	Laura Baena
10.2	Implementar l'equilibri d'homes i dones en la negociació col·lectiva a la qual deriva el decret de teletreball per tal d'acabar la configuració d'aspectes concrets vinculats a cada activitat.	Marcela Jabbaz Churbá
10.3	Incorporar l'anàlisi de les relacions de gènere juntament amb l'ergonomia del lloc de treball. Implementar, per a aquesta qüestió, la figura de les agents d'igualtat en les empreses i organitzacions.	Marcela Jabbaz Churbá

### 1. CORRESPONSABILITAT DES DE LA PERSPECTIVA DE GÈNERE

A partir dels noranta, s'han realitzat polítiques de conciliació, dins de l'estratègia europea de treball i competitivitat. Des de la perspectiva de gènere han resultat insuficients, atès que no han trencat la divisió sexual del treball, sinó que inclús han reforçat el rol de les dones pel fet d'estar basades en la idea de possibilitar a les dones la seua sobrecàrrega de treball. Es pot dir que l'objectiu de les polítiques de conciliació ha sigut i és simplement la incorporació de les dones al món laboral. En aquest sentit, tot i que pautes com la flexibilitat en l'entrada i l'eixida, la reducció de temps o els permisos laborals han facilitat la vida individualment de moltes dones, s'ha reforçat el rol de gènere assignat a aquestes. Com a polítiques de conciliació tenim:

- Polítiques de flexibilització de temps, sobretot d'entrada i eixida.
- Permisos laborals.
- Excedències per responsabilitats laborals.
- Reducció de jornada en casos de responsabilitats laborals.

Aquestes mesures no han comportat un canvi social per tenir únicament com a objectiu incorporar o mantenir les dones en l'àmbit laboral, per la qual cosa tampoc no han comportat un canvi de cultura organitzacional. Per això, el seu efecte, a més a més, és perjudicial especialment en la reducció de jornada

9	Reducción de la jornada laboral máxima.	Carmen Castro. M.ª José Rodríguez
	INFORME 2	
10	Analizar y confeccionar el teletrabajo desde la perspectiva de género.	Marcela Jabbaz Churbá
	INFORME 3	
10.1	Impulsar jornadas híbridas donde se combine en una misma semana el teletrabajo y la presencialidad, donde hay que incluir en el análisis de cada situación como se distribuyen entre hombres y mujeres las dos jornadas de trabajo y el tiempo de cada una.	Laura Baena
10.2	Implementar el equilibrio de hombres y mujeres en la negociación colectiva a la que deriva el decreto de teletrabajo para acabar la configuración de aspectos concretos vinculados a cada actividad.	Marcela Jabbaz Churbá
10.3	Incorporar el análisis de las relaciones de género junto con la ergonomía del puesto de trabajo. Implementar, para esta cuestión, la figura de las agentes de igualdad en las empresas y organizaciones.	Marcela Jabbaz Churbá

### 1. CORRESPONSABILIDAD DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

A partir de los noventa, se han realizado políticas de conciliación, dentro de la estrategia europea de trabajo y competitividad. Desde la perspectiva de género han resultado insuficientes, dado que no han roto la división sexual del trabajo, sino que incluso han reforzado el rol de las mujeres por el hecho de estar basadas en la idea de possibilitar a las mujeres su sobrecarga de trabajo. Se puede decir que el objetivo de las políticas de conciliación ha sido y es simplemente la incorporación de las mujeres al mundo laboral. En este sentido, a pesar de que pautas como la flexibilidad en la entrada y salida, la reducción de tiempo o los permisos laborales han facilitado la vida individualmente de muchas mujeres, se ha reforzado el rol de género asignado a estas. Como políticas de conciliación tenemos:

- Políticas de flexibilización de tiempo, sobre todo de entrada y salida.
- Permisos laborales.
- Excedencias por responsabilidades laborales.
- Reducción de jornada en casos de responsabilidades laborales.

Estas medidas no han comportado un cambio social para tener únicamente como objetivo incorporar o mantener a las mujeres en el ámbito laboral, por lo cual tampoco han comportado un cambio de cultura organizacional. Por eso, su efecto, además, es perjudicial especialmente en la reducción de jornada por

per responsabilitats laborals: poques voltes les dones tornen a incorporar-se posteriorment a la jornada completa.

Per tant, ara cal fer un gir cap a polítiques de corresponsabilitat, i no tant com a polítiques de conciliació. La primera gran mesura de canvi social vertader ha sigut la implementació dels permisos de maternitat i paternitat iguals i intransferibles, per tenir capacitat per a canviar els rols de gènere. Si cal començar a parlar de falta de corresponsabilitat i no de problemes de conciliació és perquè tot el que supose facilitar a les dones la conciliació és augmentar la desigualtat i designar-les com a responsables de les cures.

Tanmateix, també cal tenir en compte que la copresència de dones i homes a l'espai domèstic no assegura la corresponsabilitat. Per això, per tal que la corresponsabilitat siga real i efectiva, paralelament cal implementar polítiques culturals, normes socials de regulació del temps de treball i dels temps de vida en general que qüestionen els valors patriarcal. Des d'aquesta mirada, cal tenir en compte:

- Els permisos de paternitat i maternitat iguals i intransferibles han sigut una bona mesura implementada. Ara cal afegir campanyes i models d'homes corresponsables amb tallers per a joves sobre aquesta qüestió.
- Igualment, implementar la coeducació.
- Assegurar la participació de les dones en tots els àmbits de decisió.
- Crear infraestructures i serveis públics adequats per a alliberar de temps les dones que encara hui dia cuiden més que els homes.
- Tenir present que l'acumulació de desigualtats durant els temps de la vida repercuteix negativament en les esclertes de gènere retributives, com les que es donen tant en els treballs com en la jubilació.

La COVID-19 ha triplicat el treball de les dones en la llar tenint en compte, a més, les tasques escolars que fan acompanyant els seus fills i filles, més allà d'altres cures domèstiques.

Han augmentat els divorcis, és a dir, el nivell de conflictes al si domèstic.

La disponibilitat és un indicador de poder i pot donar lloc a una expropiació de temps; és el que passa amb els homes respecte de les dones: la falta de corresponsabilitat beneficia en temps d'excedents l'home i expropia el de les dones.

L'aplicació d'aquestes polítiques suposaria un impacte en l'augment de la natalitat, un problema especialment greu a Espanya.

## 2. REDUCCIÓ DE LA JORNADA LABORAL MÀXIMA DES DE LA PERSPECTIVA DE GÈNERE

No hi ha hagut cap avanç important en la reducció de la jornada laboral màxima, tanmateix seria necessari per les raons següents:

- Equilibrar les diferents dimensions de la vida.
- Aproximar-nos a un repartiment més equitatiu en un marc d'estratègia de corresponsabilitat de temps.
- Per criteris de sostenibilitat ecològica.

responsabilidades laborales: pocas veces las mujeres vuelven a incorporarse posteriormente a la jornada completa.

Por lo tanto, ahora hay que dar un giro hacia políticas de corresponsabilidad, y no tanto como políticas de conciliación. La primera gran medida de cambio social verdadero ha sido la implementación de los permisos de maternidad y paternidad iguales e intransferibles, para tener capacidad para cambiar los roles de género. Si hay que empezar a hablar de falta de corresponsabilidad y no de problemas de conciliación es porque todo lo que suponga facilitar a las mujeres la conciliación es aumentar la desigualdad y designarlas como responsables de los cuidados.

Aun así, también hay que tener en cuenta que la copresencia de mujeres y hombres en el espacio doméstico no asegura la corresponsabilidad. Por eso, para que la corresponsabilidad sea real y efectiva, paralelamente hay que implementar políticas culturales, normas sociales de regulación del tiempo de trabajo y de los tiempos de vida en general que cuestionen los valores patriarcales. Desde esta mirada, hay que tener en cuenta:

- Los permisos de paternidad y maternidad iguales e intransferibles han sido una buena medida implementada. Ahora hay que añadir campañas y modelos de hombres corresponsables con talleres para jóvenes sobre esta cuestión.
- Igualmente, implementar la coeducación.
- Asegurar la participación de las mujeres en todos los ámbitos de decisión.
- Crear infraestructuras y servicios públicos adecuados para liberar de tiempo a las mujeres que todavía hoy en día cuidan más que los hombres.
- Tener presente que la acumulación de desigualdades durante los tiempos de la vida repercute negativamente en las brechas de género retributivas, como las que se dan tanto en los trabajos como en la jubilación.

La COVID-19 ha triplicado el trabajo de las mujeres en el hogar teniendo en cuenta, además, las tareas escolares que hacen acompañando a sus hijos e hijas, más allá de otros cuidados domésticos.

Han aumentado los divorcios, es decir, el nivel de conflictos en el seno doméstico.

La disponibilidad es un indicador de poder y puede dar lugar a una expropiación de tiempo; es lo que pasa con los hombres respecto de las mujeres: la falta de corresponsabilidad beneficia en tiempo de excedentes al hombre y expropia el de las mujeres.

La aplicación de estas políticas supondría un impacto en el aumento de la natalidad, un problema especialmente grave en España.

## 2. REDUCCIÓN DE LA JORNADA LABORAL MÁXIMA DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

No ha habido ningún avance importante en la reducción de la jornada laboral máxima, aun así sería necesario por las siguientes razones:

- Equilibrar las diferentes dimensiones de la vida.
- Aproximarnos a un reparto más equitativo en un marco de estrategia de corresponsabilidad de tiempo.
- Por criterios de sostenibilidad ecológica.

La reducció de la jornada laboral màxima no suposa una minva en l'eficàcia del treball ni en les possibilitats de producció. Però cal analitzar, en tot cas, l'impacte de gènere que tindria en la situació actual de desigualtat entre homes i dones. Especialment cal tenir en compte que el temps de treball no remunerat com són les cures no presenta les mateixes lògiques d'acumulació de temps lineal que se segueixen en el cicle de treball remunerat. En aquest sentit, cal que es confeccionen tenint en compte:

- Les necessitats de l'atenció de les cures no remunerades en les llars i la compatibilitat d'aquestes amb altres serveis.
- Descentralitzar el treball remunerat a dia d'avui com a eix vertebrador de la resta d'usos dels temps.
- Reduir la jornada laboral màxim a reducció per dies i a reducció d'hores diàries (aquesta, últimament especialment important per a les persones, majoritàriament dones, que duen a terme tasques de cures no remunerades).

Les possibles argumentacions que pugui haver-hi en contra de la reducció de jornada pel seu possible impacte sobre el rendiment i la productivitat són fàcilment rebatibles en tant que el rendiment i la productivitat no poden estar basats, i encara menys en exclusiva, sobre el treball humanointensiu (moltes vegades no qualificat) i les seues hores de dedicació. Per contra, depenen de la innovació tecnològica, de polítiques de motivació, de l'aposta pel treball qualificat. De fet, no apostar de forma ferma per aquestes qüestions comporta que Espanya, en l'actualitat i des de fa anys, tinga una baixa competitivitat. Per altra banda, el procés de robotització, que és un d'aquests elements per a augmentar la productivitat, suposa justament una possibilitat de reducció de la jornada laboral màxima per a les persones.

La viabilitat de la reducció de la jornada laboral màxima a 35, 32 o 30 hores està garantida per a ser executada en el present i de forma immediata, a diferència d'altres reduccions com la de 21 hores, perquè la capacitat del sector econòmic i dels sectors productius per reajustar-se a aquesta és factible en l'actualitat. En aquest sentit, un bon inici d'aquest canvi organitzacional que afavoriria un canvi social de racionalització dels temps des de la perspectiva de gènere seria apostar per les 32 hores setmanals com a marc general de reducció de la jornada laboral màxima, juntament amb un marc de flexibilitat en funció de les necessitats dels diferents sectors productius, ja siga reduint hores diàries o dies setmanals.

El model finés de 6+6 (12 hores màximes de treball distribuïdes en dos torns de 6 hores diàries) ha demostrat que inclús els sectors productius amb rigidesa quant a necessitats de dedicació de temps podrien adaptar-hi la seua producció. Amb aquest model hi ha un equilibri de reducció de jornada laboral màxima per a les persones treballadores i la possibilitat d'establir un mecanisme de torns que permet determinats sectors productius, com l'industrial o el tèxtil, poder adaptar-se.

Cal assenyalar, a més a més, que la reducció de jornada laboral màxima permetria un repartiment del temps de treball i, per tant, del treball en si.

Les polítiques de canvi d'usos socials del temps, per tal que siguen realment transformadores dels desequilibris

La reducció de la jornada laboral màxima no supone una mengua en la eficacia del trabajo ni en las posibilidades de producción. Pero hay que analizar, en todo caso, el impacto de género que tendría en la situación actual de desigualdad entre hombres y mujeres. Especialmente hay que tener en cuenta que el tiempo de trabajo no remunerado como son los cuidados no presenta las mismas lógicas de acumulación de tiempo lineal que se siguen en el ciclo de trabajo remunerado. En este sentido, hace falta que se confeccionen teniendo en cuenta:

- Las necesidades de la atención de los cuidados no remunerados en los hogares y la compatibilidad de estos con otros servicios.
- Descentralizar el trabajo remunerado a día de hoy como eje vertebrador del resto de usos de los tiempos.
- Reducir la jornada laboral máximo a reducción por días y a reducción de horas diarias (esta, últimamente especialmente importante para las personas, mayoritariamente mujeres, que llevan a cabo tareas de cuidados no remuneradas).

Las posibles argumentaciones que pueda haber en contra de la reducción de jornada por su posible impacto sobre el rendimiento y la productividad son fácilmente rebatibles en cuanto que el rendimiento y la productividad no pueden estar basados, y todavía menos en exclusiva, sobre el trabajo humanointensivo (muchas veces no calificado) y sus horas de dedicación. Por lo contrario, dependen de la innovación tecnológica, de políticas de motivación, de la apuesta por el trabajo cualificado. De hecho, no apostar de forma firme por estas cuestiones comporta que España, en la actualidad y desde hace años, tenga una baja competitividad. Por otro lado, el proceso de robotización, que es uno de estos elementos para aumentar la productividad, supone justamente una posibilidad de reducción de la jornada laboral máxima para las personas.

La viabilidad de la reducción de la jornada laboral máxima a 35, 32 o 30 horas está garantizada para ser ejecutada en el presente y de forma inmediata, a diferencia de otras reducciones como la de 21 horas, porque la capacidad del sector económico y de los sectores productivos para reajustarse a esta es factible en la actualidad. En este sentido, un buen inicio de este cambio organizacional que favorecería un cambio social de racionalización de los tiempos desde la perspectiva de género sería apostar por las 32 horas semanales como marco general de reducción de la jornada laboral máxima, junto con un marco de flexibilidad en función de las necesidades de los diferentes sectores productivos, ya sea reduciendo horas diarias o días semanales.

El modelo finés de 6+6 (12 horas máximas de trabajo distribuidas en dos turnos de 6 horas diarias) ha demostrado que incluso los sectores productivos con rigidez en cuanto a necesidades de dedicación de tiempo podrían adaptar su producción. Con este modelo hay un equilibrio de reducción de jornada laboral máxima para las personas trabajadoras y la posibilidad de establecer un mecanismo de turnos que permite a determinados sectores productivos, como el industrial o el textil, poder adaptarse.

Hay que señalar, además, que la reducción de jornada laboral máxima permitiría un reparto del tiempo de trabajo y, por lo tanto, del trabajo en sí.

Las políticas de cambio de usos sociales del tiempo, para que sean realmente transformadoras de los desequilibrios



estructurals de la societat, han de permetre provocar un canvi en el contracte social de gènere.

### 3. TELETRABALL DES DE LA PERSPECTIVA DE GÈNERE

El decret de treball recentment aprovat és un bon mecanisme, especialment tenint en compte la seua focalització a equiparar les condicions de treball presencial amb les de teletreball, implementant compromisos tant per la part ocupadora com la treballadora. Tanmateix, tenint en compte els biaixos de gènere on són les dones qui solen agafar les mesures de flexibilitat, baixes, etc., per la mateixa lògica també són aquestes qui opten o poden optar més per l'opció telemàtica, especialment si tenim en compte que aquesta opció està regulada com a voluntària. En altres paraules, la voluntarietat de l'opció del teletreball, que *a priori* no és negativa, es tergiversa amb els biaixos socials que arrosseguen les dones.

La solució podria ser l'impuls de jornades híbrides on es combine en una mateixa setmana el teletreball i la presencialitat.

Cal implementar l'equilibri d'homes i dones en la negociació col·lectiva a la qual es deriva en el decret de teletreball per tal d'acabar la configuració d'aspectes concrets vinculats a cada activitat. Un bon exemple és la llei balear d'igualtat entre dones i homes, la qual ja implementa aquest equilibri en la negociació col·lectiva i en els informes d'avaluació de gènere en la negociació col·lectiva. Actualment, les dones es troben infrarepresentades en les negociacions col·lectives.

Cal, igual que s'incorpora l'ergonomia del lloc del treball, també incorporar l'anàlisi de les relacions de gènere que es produeixen en cada llar: tal com s'ha assenyalat anteriorment, el temps de treball no remunerat, com són les cures, no presenta les mateixes lògiques d'acumulació de temps lineal que se segueixen en el cicle de treball remunerat. Aquesta problemàtica s'eleva amb el teletreball, que suma l'estrès informàtic, l'estrès del treball i l'estrès derivat de les demandes familiars, que no són necessàriament en temps lineal.

Cal incloure en cada anàlisi com es distribueixen entre dones i homes les dues jornades de treball i el temps de cadascuna: la jornada de treball remunerada i la jornada de treball no remunerada.

A mode exemplificatiu, els estudis realitzats en les universitats públiques valencianes que aborden la situació del seu PDI i el teletreball durant la pandèmia assenyalen que les dones han minvat les seues investigacions, mentre que els homes no, com bé assenyalen tant Mercedes Alcañiz com María José Rodríguez.

estructurales de la sociedad, tienen que permitir provocar un cambio en el contrato social de género.

### 3. TELETRABAJO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

El decreto de trabajo recientemente aprobado es un buen mecanismo, especialmente teniendo en cuenta su focalización a equiparar las condiciones de trabajo presencial con las de teletrabajo, implementando compromisos tanto por la parte empleadora como la trabajadora. Aun así, teniendo en cuenta los sesgos de género donde son las mujeres quienes suelen coger las medidas de flexibilidad, bajas, etc., por la misma lógica también son estas quien optan o pueden optar más por la opción telemática, especialmente si tenemos en cuenta que esta opción está regulada como voluntaria. En otras palabras, la voluntariedad de la opción del teletrabajo, que *a priori* no es negativa, se tergiversa con los sesgos sociales que arrastran las mujeres.

La solución podría ser el impulso de jornadas híbridas donde se combine en una misma semana el teletrabajo y la presencialidad.

Hay que implementar el equilibrio de hombres y mujeres en la negociación colectiva a la cual se deriva en el decreto de teletrabajo para acabar la configuración de aspectos concretos vinculados a cada actividad. Un buen ejemplo es la ley balear de igualdad entre mujeres y hombres, la cual ya implementa este equilibrio en la negociación colectiva y en los informes de evaluación de género en la negociación colectiva. Actualmente, las mujeres se encuentran infrarrepresentadas en las negociaciones colectivas.

Hace falta, igual que se incorpora la ergonomía del lugar del trabajo, también incorporar el análisis de las relaciones de género que se producen en cada hogar: tal como se ha señalado anteriormente, el tiempo de trabajo no remunerado, como son los cuidados, no presenta las mismas lógicas de acumulación de tiempo lineal que se siguen en el ciclo de trabajo remunerado. Esta problemática se eleva con el teletrabajo, que suma el estrés informático, el estrés del trabajo y el estrés derivado de las demandas familiares, que no son necesariamente en tiempo lineal.

Hay que incluir en cada análisis cómo se distribuyen entre mujeres y hombres las dos jornadas de trabajo y el tiempo de cada una: la jornada de trabajo remunerada y la jornada de trabajo no remunerada.

A modo ejemplificativo, los estudios realizados en las universidades públicas valencianas que abordan la situación de su PDI y el teletrabajo durante la pandemia señalan que las mujeres han menguado sus investigaciones, mientras que los hombres no, como bien señalan tanto Mercedes Alcañiz como María José Rodríguez.

– Carmen Castro García, compareix com a doctora en economia i especialitzada en polítiques de gènere.  
 – Mercedes Alcañiz Moscardó, compareix com a professora titular de sociologia i directora de la Unitat d'Igualtat de l'UJI.  
 – Soledad Murillo de la Vega, compareix com a sociòloga i exsecretària d'Estat d'Igualtat.  
 – M. José Rodríguez Jaume, compareix com a doctora en sociologia per la Universitat d'Alacant.  
 – Marcela Jabbaz Churbá, compareix com a doctora en sociologia.  
 – Laura Baena Fernández, compareix com a impulsora del Club de las Malasmadres.

## ÀMBIT DE LA CULTURA, DE L'OCI I DELS MITJANS DE COMUNICACIÓ

### 1. Mitjans de comunicació

En aquest àmbit comptem amb la participació de Noa De la Torre, periodista i presidenta de la Unió de Periodistes Valencians; Julia Sevilla, presidenta del Consell de la Ciutadania de la Corporació Valenciana de Mitjans de Comunicació, i de Javier Marzal, catedràtic de Comunicació Audiovisual i Publicitat de la Universitat Jaume I de Castelló.

#### Javier Marzal

El professor Javier Marzal centrà la seua intervenció destacant el paper fonamental dels mitjans de comunicació, principalment les televisions generalistes públiques i privades, en els usos del temps i les mesures que es podrien adoptar per a contribuir a la seua racionalització.

Entre les seues conclusions cal destacar:

- 1) L'hora punta televisiva a Espanya no ha deixat de retardar-se en els últims 25 anys: l'any 1994 s'iniciava a les 21.45 hores; l'any 2019, a les 22.49 hores. I centra les causes fonamentals en l'alta competència per la publicitat que es produeix en la franja prèvia, en la franja d'accés a l'hora punta i els horaris comercials i laborals.
- 2) Sosté que els programes de màxima audiència haurien de finalitzar al voltant de les 23.00 hores.
- 3) Aquest compromís compta amb una major aplicació en els mitjans de titularitat pública, però és clarament insuficient si les grans plataformes no assumeixen també aquest compromís.
- 4) El professor considera fonamental que la creació del Consell Estatal de Mitjans Audiovisuals i el de la Comunitat Valenciana són l'instrument per a acordar amb els diferents mitjans de comunicació un canvi de manera progressista que permeta avançar l'horari de l'hora punta.

#### Noa De la Torre Alfaro, periodista i presidenta de la Unió de Periodistes Valencians

«Els nostres horaris irracionals ho són en part pels vostres horaris irracionals, els de vostès. Els nostres horaris depenen

– Carmen Castro García, comparece como doctora en economía y especializada en políticas de género.  
 – Mercedes Alcañiz Moscardó, comparece como profesora titular de sociología y directora de la Unidad de Igualdad de la UJI.  
 – Soledad Murillo de la Vega, comparece como socióloga y exsecretaria de Sido de Igualdad.  
 – M.ª José Rodríguez Jaume, comparece como doctora en sociología por la Universitat d'Alacant.  
 – Marcela Jabbaz Churbá, comparece como doctora en sociología.  
 – Laura Baena Fernández, comparece como impulsora del Club de las Malasmadres.

## ÁMBITO DE LA CULTURA, DEL OCIO Y DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### 1. Medios de comunicación

En este ámbito contamos con la participación de Noa De la Torre, periodista y presidenta de la Unión de Periodistas Valencianos; Julia Sevilla, presidenta del Consejo de la Ciudadanía de la Corporación Valenciana de Medios de Comunicación, y de Javier Marzal, catedrático de Comunicación Audiovisual y Publicidad de la Universitat Jaume I de Castelló.

#### Javier Marzal

El profesor Javier Marzal centró su intervención destacando el papel fundamental de los medios de comunicación, principalmente las televisiones generalistas públicas y privadas, en los usos del tiempo y las medidas que se podrían adoptar para contribuir a su racionalización.

Entre sus conclusiones hay que destacar:

- 1) El horario de máxima audiencia televisiva en España no ha dejado de retrasarse en los últimos 25 años: en 1994 se iniciaba a las 21.45 horas; en 2019, a las 22.49 horas. Y centra las causas fundamentales en la alta competencia por la publicidad que se produce en la franja previa, en la franja de acceso al horario de máxima audiencia y los horarios comerciales y laborales.
- 2) Sostiene que los programas de máxima audiencia tendrían que finalizar alrededor de las 23.00 horas.
- 3) Este compromiso cuenta con una mayor aplicación en los medios de titularidad pública, pero es claramente insuficiente si las grandes plataformas no asumen también este compromiso.
- 4) El profesor considera fundamental que la creación del Consejo Estatal de Medios Audiovisuales y el de la Comunitat Valenciana son el instrumento para acordar con los diferentes medios de comunicación un cambio de manera progresista que permita avanzar el horario de máxima audiencia.

#### Noa De la Torre Alfaro, periodista y presidenta de la Unió de Periodistas Valencianos

«Nuestros horarios irracionales lo son en parte por sus horarios irracionales, los de ustedes. Nuestros horarios

en bona mesura dels horaris i l'agenda que marquen els càrrecs públics i la classe política».

Aquesta expressió de la senyora De la Torre resumeix en bona part la idea-força que va sostenir en la seua intervenció.

El periodisme és una professió sense horaris, perquè depèn directament de l'actualitat, i s'assumeix que en nombroses ocasions no es pot tenir un horari d'entrada i eixida com ocorre en la majoria de les professions. Però això té un cost elevat per a aquests professionals, en impedir una disponibilitat de temps per a les seues vides familiars i personals, i és la principal causa per la qual durant molts anys s'ha produït l'expulsió, fins i tot l'autoexpulsió de les dones de les redaccions. Entre les causes d'aquesta situació, destaquen:

- 1) La grandària de les plantilles de les empreses de comunicació és la principal raó que impedeix disposar de torns de treball o mesures de flexibilitat.
- 2) La digitalització, els nous canals d'informació i la immediatesa en la publicació de la informació són, sens dubte, elements que han empitjorat la ja precària ordenació dels temps de treball en el sector de la comunicació.

Com a possibles mesures a adoptar, planteja:

- 1) Les empreses han d'afavorir i facilitar horaris racionals, raonables i flexibles.
- 2) El teletreball és una mesura positiva, però és necessari regular-ne els límits.
- 3) L'agenda pública institucional de les administracions i dels partits polítics s'han de planificar i prioritzar en l'horari del matí, i evitar convocatòries ordinàries de rodes de premsa o notes de presa en horaris més enllà de les 19.00 hores.

#### Julia Sevilla Merino

La presidenta del Consell de la Ciutadania va exposar que el temps és un element important en la vida de les persones, però també que és un element inaprehensible. Ningú pot decidir el moment del naixement i la mort, però sí què fer amb el temps que transcorre entre un i l'altre.

El dret a la comunicació és un dret constitucional, però també una necessitat per a relacionar l'exercici del poder i la ciutadania.

El Consell de la Ciutadania és un consell assessor que connecta les opinions, els suggeriments o les denúncies de la ciutadania amb el servei públic de la ràdio i la televisió valenciana, i va recordar el paper important dels mitjans en la funció d'informar, formar i entretenir.

Va posar especial èmfasi en el paper d'entreteniment també com a canal per a garantir l'accessibilitat dels continguts culturals al conjunt de la població.

Va manifestar la preocupació pel fet que fins i tot els mitjans públics continuen atorgant poca rellevància a les dones en

dependen en buena medida de los horarios y la agenda que marcan los cargos públicos y la clase política».

Esta expresión de la señora De la Torre resume en buena parte la idea-fuerza que sostuvo en su intervención.

El periodismo es una profesión sin horarios, porque depende directamente de la actualidad, y se asume que en numerosas ocasiones no se puede tener un horario de entrada y salida como ocurre en la mayoría de las profesiones. Pero esto tiene un coste elevado para estos profesionales, al impedir una disponibilidad de tiempo para sus vidas familiares y personales, y es la principal causa por la que durante muchos años se ha producido la expulsión, incluso la autoexpulsión de las mujeres de las redacciones. Entre las causas de esta situación, destacan:

- 1) El tamaño de las plantillas de las empresas de comunicación es la principal razón que impide disponer de turnos de trabajo o medidas de flexibilidad.
- 2) La digitalización, los nuevos canales de información y la inmediatez en la publicación de la información son, sin duda, elementos que han empeorado la ya precaria ordenación de los tiempos de trabajo en el sector de la comunicación.

Como posibles medidas a adoptar, plantea:

- 1) Las empresas tienen que favorecer y facilitar horarios racionales, razonables y flexibles.
- 2) El teletrabajo es una medida positiva, pero es necesario regular sus límites.
- 3) La agenda pública institucional de las administraciones y de los partidos políticos se tienen que planificar y priorizar en el horario de la mañana, y evitar convocatorias ordinarias de ruedas de prensa o notas de prensa en horarios más allá de las 19.00 horas.

#### Julia Sevilla Merino

La presidenta del Consejo de la Ciudadanía expuso que el tiempo es un elemento importante en la vida de las personas, pero también que es un elemento inaprehensible. Nadie puede decidir el momento del nacimiento y la muerte, pero sí qué hacer con el tiempo que transcurre entre uno y el otro.

El derecho a la comunicación es un derecho constitucional, pero también una necesidad para relacionar el ejercicio del poder y la ciudadanía.

El Consejo de la Ciudadanía es un consejo asesor que conecta las opiniones, las sugerencias o las denuncias de la ciudadanía con el servicio público de la radio y la televisión valenciana, y recordó el importante papel de los medios en su función de informar, formar y entretener.

Puso especial énfasis en el papel de entretenimiento también como canal para garantizar la accesibilidad de los contenidos culturales al conjunto de la población.

Manifestó su preocupación por el hecho de que incluso los medios públicos continúan otorgando poca relevancia a las

l'àmbit cultural o que, quan es programen continguts que tenen a veure amb la realitat de les dones, són desplaçats en les graelles a franges horàries d'escassa audiència.

L'androcentrisme amb el qual els mitjans de comunicació encara dissenyen la seua programació, la poca rellevància que es dona a la cada vegada major presència de les dones en les societats actuals continuen impeding projectar una societat igualitària, i només des d'aquesta mirada es pot afrontar l'enorme problema de la irracionalitat dels usos del temps, on les dones continuen sent les principals damnificades.

## 2. ÀMBIT DE LA CULTURA I L'OCI

José María Bullón Torres, Associació de Gestors Culturals del País Valencià

José Antonio Caballero Defez, Confederació d'Associacions de Veïns i Consumidors

### José María Bullón Torres

El sector de la cultura i l'oci és un actor clau en el diagnòstic i les propostes per a una utilització més racional del temps, per a avançar en horaris més saludables i en la millora de la qualitat de vida del conjunt de la ciutadania.

En el temps del qual les persones disposem com a temps propi, el que queda entre el descans, el treball i les responsabilitats familiars, l'accés a la cultura i a l'oci són un bé preuat i, per tant, una part rellevant en la vida de les persones, però que sens dubte està marcat per la resta dels usos del temps.

Les persones que treballen en l'àmbit de la cultura es mouen entre la vocació i la precarietat.

Les activitats culturals es fan fora dels horaris estàndard, perquè l'activitat cultural i d'oci comença quan acaben les altres, i són horaris per a les persones treballadores en aquest sector, difícils de compatibilitzar amb una regulació estàndard familiar.

Però aquesta dificultat no ha de ser excusa perquè les empreses del sector busquen fórmules que permeten una major regulació i també garantisquen als seus treballadors i treballadores poder disposar d'aquest temps en els temps habituals de la majoria de la ciutadania.

El tancament dels comerços en horaris que van fins a les 22.00 hores retarda sens dubte el temps d'accés a la cultura i a l'oci, per la qual cosa entén que un avançament del tancament dels comerços permetria avançar el temps en l'accés a la cultura o a l'oci.

L'horari d'algunes activitats d'oci que van fins a les 7.00 hores del matí, també considera que és excessiu, que podria avançar-se i que sens dubte milloraria la relació amb el veïnat, als qui cal garantir el dret al descans.

mujeres en el ámbito cultural o que, cuando se programan contenidos que tienen que ver con la realidad de las mujeres, son desplazados en las parrillas a franjas horarias de escasa audiencia.

El androcentrismo con el que los medios de comunicación aún diseñan su programación, la poca relevancia que se da a la cada vez mayor presencia de las mujeres en las sociedades actuales continúan impidiendo proyectar una sociedad igualitaria, y solo desde esta mirada se puede afrontar el enorme problema de la irracionalidad de los usos del tiempo, donde las mujeres continúan siendo las principales damnificadas.

## 2. ÁMBITO DE LA CULTURA Y EL OCIO

José María Bullón Torres, Asociación de Gestores Culturales del País Valenciano

José Antonio Caballero Defez, Confederación de Asociaciones de Vecinos y Consumidores

### José María Bullón Torres

El sector de la cultura y el ocio es un actor clave en el diagnóstico y las propuestas para una utilización más racional del tiempo, para avanzar en horarios más saludables y en la mejora de la calidad de vida del conjunto de la ciudadanía.

En el tiempo del que las personas disponemos como tiempo propio, el que queda entre el descanso, el trabajo y las responsabilidades familiares, el acceso a la cultura y al ocio son un bien preciado y, por lo tanto, una parte relevante en la vida de las personas, pero que sin duda viene marcado por el resto de los usos del tiempo.

Las personas que trabajan en el ámbito de la cultura se mueven entre la vocación y la precariedad.

Las actividades culturales se hacen fuera de los horarios estándares, porque la actividad cultural y de ocio empieza cuando acaban las otras, y son horarios para las personas trabajadoras en este sector, difíciles de compatibilizar con una regulación estándar familiar.

Pero esta dificultad no tiene que ser excusa para que las empresas del sector busquen fórmulas que permitan una mayor regulación y también garanticen a sus trabajadores y trabajadoras el poder disponer de este tiempo en los tiempos habituales de la mayoría de la ciudadanía.

El cierre de los comercios en horarios que van hasta las 22.00 horas retrasa sin duda el tiempo de acceso a la cultura y al ocio, por lo que entiende que un adelanto del cierre de los comercios permitiría avanzar el tiempo en el acceso a la cultura o al ocio.

El horario de algunas actividades de ocio que van hasta las 7.00 horas de la mañana, también considera que es excesivo, que podría adelantarse y que sin duda mejoraría la relación con el vecindario, a quienes hay que garantizar su derecho al descanso.

**Juan Antonio Caballero Defez, Confederació d'Associacions de Veïns i Consumidors**

Per a afrontar el problema dels usos del temps hi ha dues posicions radicals i contraposades: els qui plantegen una posició ultraliberal, la mesura de la qual és la llibertat horària per a tot i per a tots. I els qui plantegen una regulació extrema on tot estiga marcat i senyalitzat.

La Confederació d'Associacions de Veïns i Consumidors advoca per la idea de l'equilibri i l'acord.

El president va sostenir que l'empresariat de l'oci, especialment de l'oci nocturn, pressiona molt fort per l'ampliació dels horaris de tancament. Aquest plantejament té conseqüències greus, no sols per als drets del veïnat, sinó també per la conflictitat que sol produir-se al voltant d'aquests locals, vinculada al soroll, l'abús de l'alcohol i les baralles.

Amb relació al comerç, particularment les grans superfícies també són exigents amb l'ampliació d'horaris i l'obertura en festius, però aquesta exigència s'enfronta amb la realitat del comerç tradicional i de barri que no pot competir amb una obertura total i que, si no es regula, suposa la contínua desaparició d'aquests negocis que tenen un gran impacte positiu en la vida dels barris.

Planteja la necessitat de negociar i acordar de trobar punts d'acord que permeten la continuïtat del comerç tradicional i la necessitat, en l'àmbit de l'oci, de respectar el dret de la ciutadania al descans i a la convivència als seus carrers.

La seua proposta és la necessitat de revisar la cadena horària completa, en la seua globalitat, i intentar que els canvis permeten encaixar totes les peces i drets de la ciutadania. És possible el canvi, perquè els usos i els costums no són una foto fixa ni tampoc inamovibles.

**Juan Antonio Caballero Defez, Confederación de Asociaciones de Vecinos y Consumidores**

Para afrontar el problema de los usos del tiempo hay dos posiciones radicales y contrapuestas: quienes plantean una posición ultraliberal, cuya medida es la libertad horaria para todo y para todos. Y quienes plantean una regulación extrema donde todo esté marcado y señalizado.

La Confederación de Asociaciones de Vecinos y Consumidores aboga por la idea del equilibrio y el acuerdo.

El presidente sostuvo que el empresariado del ocio, especialmente del ocio nocturno, presiona muy fuerte por la ampliación de los horarios de cierre. Este planteamiento tiene consecuencias graves, no solo para los derechos del vecindario, sino también por la conflictividad que suele producirse alrededor de estos locales, vinculada al ruido, el abuso del alcohol y las peleas.

En relación al comercio, particularmente las grandes superficies también son exigentes con la ampliación de horarios y la apertura en festivos, pero esta exigencia se enfrenta con la realidad del comercio tradicional y de barrio que no puede competir con una apertura total y que, de no regularse, supone la continua desaparición de estos negocios que tienen un gran impacto positivo en la vida de los barrios.

Plantea la necesidad de negociar y acordar el encontrar puntos de acuerdo que permitan la continuidad del comercio tradicional y la necesidad, en el ámbito del ocio, de respetar el derecho de la ciudadanía al descanso y a la convivencia en sus calles.

Su propuesta es la necesidad de revisar la cadena horaria completa, en su globalidad, e intentar que los cambios permitan encajar todas las piezas y derechos de la ciudadanía. Es posible el cambio, porque los usos y las costumbres no son una foto fija ni tampoco inamovibles.

**ÀMBIT CÍVIC I DE LA PARTICIPACIÓ CIUTADANA**

ÀMBIT CÍVIC I DE LA PARTICIPACIÓ CIUTADANA		
	Proposta	Compareixent que l'ha compartida
JOVENTUT		
1	Evitar una mirada adultocèntrica en les polítiques d'usos dels temps.	Cristina Martínez García
	<p>La joventut té moltes qüestions en comú amb la societat en general respecte de les problemàtiques relacionades amb els usos del temps, però també n'hi ha d'altres que depenen en gran mesura de la realitat que viuen les persones joves.</p> <p>L'adultocentrisme és un comportament discriminatori per a les persones joves, que moltes voltes no es fa de manera voluntària, però estem en un món dissenyat per a la gent adulta.</p> <p>El temps és un recurs finit. Les persones joves prenen una decisió de com administrar el temps de la seua vida, que les situa davant la societat en una situació o altra.</p>	
2	Integrar la perspectiva de gènere en aquesta qüestió ens mostra com les dones joves tenen accés a treballs més precaris i més temporals que condicionen els seus usos del temps.	Cristina Martínez García
	El treball setmanal no remunerat de les dones joves ha augmentat en major proporció que el dels homes joves amb la pandèmia, perquè elles parteixen d'una base pitjor.	

3	Dotar les persones joves d'eines per a satisfer les seues necessitats de socialització.	Cristina Martínez García
	En l'adolescència les hores lectives ja estan fixades, mentre que les activitats d'oci i temps lliure estan vinculades amb la socialització i el desenvolupament personal.	
4	Millorar l'atenció de la salut mental, amb una coordinació entre l'escola, serveis socials, atenció primària de salut i salut mental.	Cristina Martínez García
5	Millorar l'educació no formal, entenent-la com a generadora d'eines per a la gestió emocional i per a l'adquisició de competències clau.	Cristina Martínez García
6	Millorar l'accés al treball	Cristina Martínez García
	Es tracta d'un problema estructural entre la joventut. A més, quan s'accedeix al treball, aquest és majoritàriament precari. Aquesta falta d'accés i l'accés amb precarietat condiciona enormement l'ús del temps de les persones joves.	
<b>BARRIS VEÏNALS</b>		
	1	
7	Acordar amb els agents d'oci nocturn una limitació horària que assegura el descans i la tranquil·litat dels barris.	José Antonio Caballero Defez
	Justament amb les restriccions derivades de la COVID-19 a l'oci nocturn, s'ha ratificat com els conflictes veïnals han disminuït notablement.	
8	Equiparar els horaris dels grans centres comercials amb els horaris del xicotet comerç.	José Antonio Caballero Defez
	La competència horària sense límits dels grans centres sobre el xicotet comerç suposa la desaparició del segon, que té com a conseqüència la mort dels barris i la disminució del sentiment de seguretat, especialment de les persones majors que viuen als barris.	
<b>PERSONES MAJORS</b>		
	2	
9	Elaborar un pla d'acció integral per fer front a l'envelliment i la protecció de la salut, tot potenciant la sanitat pública i la ciència.	Miguel Jordá Morales
	Assegurar una vida saludable a les persones majors és la millor forma d'assegurar la seua autonomia en l'ús dels temps.	
10	Ampliació del transport públic, la mobilitat i la millora dels accessos.	Miguel Jordá Morales
11	Gratuïtat del transport públic per a les persones majors.	Miguel Jordá Morales
	Aquest servei hauria de ser gratuït, perquè permet fer gestions bàsiques i obligatòries, com anar als centres de salut, oficines bancàries, atendre la família, etcètera.	
12	Planificació de xarxes de ciutats amigables, espais saludables lliures de contaminació on es puguen realitzar activitats esportives o passejar.	Miguel Jordá Morales
13	Necessitat de mesures de rehabilitació d'habitatges.	Miguel Jordá Morales
	Les persones majors prefereixen viure en les seues cases. Poder fer un ús adequat dels seus habitatges condiciona l'ús dels seus temps.	
<b>IGUALTAT ENTRE SEXES</b>		
	3	
14	Integrar la perspectiva de gènere amb l'objectiu de millorar el benestar i la salut de totes les persones. No tractar la igualtat com un àmbit específic, sinó com un eix transversal que travessa tots els àmbits.	Carmen Juan Puig Laura Baena

15	Estudi de l'ús del temps que mostre la realitat de la Comunitat Valenciana i que actualitze les dades de l'enquesta del temps de l'INE de l'any 2010.	Carmen Juan Puig
	Aquest estudi, a més, hauria d'estar adaptat a la nova realitat provocada per la pandèmia i focalitzar-se en les necessitats visibilitzades a partir d'aquest moment.	
16	Professionalització de la figura d'agent d'igualtat.	Carmen Juan Puig
	Es tracta d'una figura rellevant per assegurar la implementació dels plans i les polítiques d'igualtat a les diferents organitzacions, públiques i privades, i cal assegurar-ne la professionalització atenent els perfils realment formats que assenyalava la FEPAIO.	

## ÁMBITO CÍVICO Y DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA

ÁMBITO CÍVICO Y DE LA PARTICIPACIÓN CIUDADANA		
	<i>Propuesta</i>	<i>Compareciente que la ha compartido</i>
<b>JUVENTUD</b>		
1	Evitar una mirada adultocéntrica en las políticas de usos de los tiempos.	Cristina Martínez García
	<p>La juventud tiene muchas cuestiones en común con la sociedad en general respecto a las problemáticas relacionadas con los usos del tiempo, pero también hay otras que dependen en gran medida de la realidad que viven las personas jóvenes.</p> <p>El adultocentrismo es un comportamiento discriminatorio para las personas jóvenes, que muchas veces no se hace de manera voluntaria, pero estamos en un mundo diseñado para la gente adulta.</p> <p>El tiempo es un recurso finito. Las personas jóvenes toman una decisión de cómo administrar el tiempo de su vida, que las sitúa ante la sociedad en una situación u otra.</p>	
2	Integrar la perspectiva de género en esta cuestión nos muestra cómo las mujeres jóvenes tienen acceso a trabajos más precarios y más temporales que condicionan sus usos del tiempo.	Cristina Martínez García
	El trabajo semanal no remunerado de las mujeres jóvenes ha aumentado en mayor proporción que el de los hombres jóvenes con la pandemia, porque ellas parten de una base peor.	
3	Dotar a las personas jóvenes de herramientas para satisfacer sus necesidades de socialización.	Cristina Martínez García
	En la adolescencia las horas lectivas ya están fijadas, mientras que las actividades de ocio y tiempo libre están vinculadas con la socialización y el desarrollo personal.	
4	Mejorar la atención de la salud mental, con una coordinación entre la escuela, servicios sociales, atención primaria de salud y salud mental.	Cristina Martínez García
5	Mejorar la educación no formal, entendiéndola como generadora de herramientas para la gestión emocional y para la adquisición de competencias clave.	Cristina Martínez García
6	Mejorar el acceso al trabajo.	Cristina Martínez García
	Se trata de un problema estructural entre la juventud. Además, cuando se accede al trabajo, este es mayoritariamente precario. Esta falta de acceso y su acceso con precariedad condiciona enormemente el uso del tiempo de las personas jóvenes.	
<b>BARRIOS VECINALES</b>		
1		
7	Acordar con los agentes de ocio nocturno una limitación horaria que asegure el descanso y la tranquilidad de los barrios.	José Antonio Caballero Defez
	Justamente con las restricciones derivadas de la COVID-19 al ocio nocturno, se ha ratificado cómo los conflictos vecinales han disminuido notablemente.	

8	Equiparar los horarios de los grandes centros comerciales con los horarios del pequeño comercio.	José Antonio Caballero Defez
	La competencia horaria sin límites de los grandes centros sobre el pequeño comercio supone la desaparición del segundo, que tiene como consecuencia la muerte de los barrios y la disminución del sentimiento de seguridad, especialmente de las personas mayores que viven en los barrios.	
<b>PERSONAS MAYORES</b>		
	2	
9	Elaborar un plan de acción integral para hacer frente al envejecimiento y la protección de la salud, potenciando la sanidad pública y la ciencia.	Miguel Jordá Morales
	Asegurar una vida saludable a las personas mayores es la mejor forma de asegurar su autonomía en el uso de los tiempos.	
10	Ampliación del transporte público, la movilidad y la mejora de los accesos.	Miguel Jordá Morales
11	Gratuidad del transporte público para las personas mayores.	Miguel Jordá Morales
	Este servicio tendría que ser gratuito, porque permite realizar gestiones básicas y obligatorias, como ir a los centros de salud, oficinas bancarias, atender la familia, etcétera.	
12	Planificación de redes de ciudades amigables, espacios saludables libres de contaminación donde se puedan realizar actividades deportivas o pasear.	Miguel Jordá Morales
13	Necesidad de medidas de rehabilitación de viviendas.	Miguel Jordá Morales
	Las personas mayores prefieren vivir en sus casas. Poder hacer un uso adecuado de sus viviendas condiciona el uso de sus tiempos.	
<b>IGUALDAD ENTRE SEXOS</b>		
	3	
14	Integrar la perspectiva de género con el objetivo de mejorar el bienestar y la salud de todas las personas. No tratar la igualdad como un ámbito específico, sino como un eje transversal que atraviesa todos los ámbitos.	Carmen Juan Puig Laura Baena
15	Estudio del uso del tiempo que muestre la realidad de la Comunitat Valenciana y que actualice los datos de la encuesta del tiempo del INE del año 2010.	Carmen Juan Puig
	Este estudio, además, tendría que estar adaptado a la nueva realidad provocada por la pandemia y focalizarse en las necesidades visibilizadas a partir de este momento.	
16	Profesionalización de la figura de agente de igualdad.	Carmen Juan Puig
	Se trata de una figura relevante para asegurar la implementación de los planes y las políticas de igualdad a las diferentes organizaciones, públicas y privadas, y hay que asegurar su profesionalización atendiendo a los perfiles realmente formados que señala la Fepaio.	

## 1. BARRIS VEÏNALS

A l'hora d'estudiar els usos dels temps als barris, cal tenir en compte tres tipus de trams horaris, que són diferents però que es troben interrelacionats:

– Tram laboral: l'estructura productiva de la Comunitat Valenciana es basa en la xicoteta empresa i molts autònoms. El pes d'aquest sector és molt gran.

– Tram familiar o personal: és un problema quan en una mateixa família es tenen torns diferents de treball.

– Tram social:

- Hi ha una pressió per part dels empresaris de l'oci per ampliar els horaris. Això pot ocasionar conflictes amb les veïnes i els veïns.

## 1. BARRIOS VECINALES

A la hora de estudiar los usos de los tiempos en los barrios, hay que tener en cuenta tres tipos de tramos horarios, que son diferentes pero que se encuentran interrelacionados:

– Tramo laboral: la estructura productiva de la Comunitat Valenciana se basa en la pequeña empresa y muchos autónomos. El peso de este sector es muy grande.

– Tramo familiar o personal: es un problema cuando en una misma familia se tienen turnos diferentes de trabajo.

– Tramo social:

- Existe una presión por parte de los empresarios del ocio para ampliar los horarios. Esto puede ocasionar conflictos con las vecinas y los vecinos.



- La limitació dels horaris no ha de ser radical, sinó que ha de tenir en compte tant les propostes dels sectors de l'oci com de la mateixa ciutadania.
- Els horaris comercials es troben fixats des de la perspectiva de l'usuari. Però això té un impacte negatiu sobre el comerç de barri, el comerç de proximitat, que no pot competir amb els grans centres comercials i suposa un ofegament constant. El comerç de proximitat fa barri i cohesiona la societat.

La situació actual suposa una gran dificultat per a la participació ciutadana. El teixit social valencià és molt dèbil i es troba molt atomitzat.

## 2. PERSONES MAJORS

- Les persones majors ocupen un espai molt important en la societat al possibilitar la conciliació familiar i laboral, perquè les institucions públiques no proporcionen els serveis i els mitjans suficients a les famílies i aquestes no els demanen perquè consideren que aquestes tasques es troben dins de les seues obligacions.
- Els fons europeus són una oportunitat per a aprofundir en la igualtat, la conciliació laboral i familiar, el medi ambient i el repartiment del treball.
- La OMS està potenciant l'envel·liment actiu i sostenible, però perquè això siga una realitat fa falta temps. El voluntariat és un tipus de participació important que s'ha incrementat considerablement en els últims anys.

## 3. IGUALTAT ENTRE SEXES

- Les dones suporten una doble jornada de treball amb el consegüent detriment del seu benestar personal. El temps de les dones és un temps expropiat. Per a trencar bretxes de gènere, urgeix transformar el nostre model de societat, i les polítiques dels usos dels temps són unes bones polítiques per a transformar aquesta realitat.
- Les polítiques dels usos socials del temps són polítiques de proximitat, perquè es dirigeixen a modificar la vida quotidiana de la gent a fi que aquesta siga més saludable.
- La COVID-19 ha evidenciat, a nivell sanitari i social, que la vida és vulnerable i interdependent i que no es pot viure sense les cures.

- La limitación de los horarios no tiene que ser radical, sino que ha de tener en cuenta tanto las propuestas de los sectores del ocio como de la propia ciudadanía.
- Los horarios comerciales se encuentran fijados desde la perspectiva del usuario. Pero esto tiene un impacto negativo sobre el comercio de barrio, el comercio de proximidad, que no puede competir con los grandes centros comerciales y supone un ahogo constante. El comercio de proximidad hace barrio y cohesiona la sociedad.

La situación actual supone una gran dificultad para la participación ciudadana. El tejido social valenciano es muy débil y se encuentra muy atomizado.

## 2. PERSONAS MAYORES

- Las personas mayores ocupan un espacio muy importante en la sociedad al posibilitar la conciliación familiar y laboral, porque las instituciones públicas no proporcionan los servicios y los medios suficientes a las familias y estas no los piden porque consideran que estas tareas se encuentran dentro de sus obligaciones.
- Los fondos europeos son una oportunidad para profundizar en la igualdad, la conciliación laboral y familiar, el medio ambiente y el reparto del trabajo.
- La OMS está potenciando el envejecimiento activo y sostenible, pero para que ello sea una realidad hace falta tiempo. El voluntariado es un tipo de participación importante que se ha incrementado considerablemente en los últimos años.

## 3. IGUALDAD ENTRE SEXOS

- Las mujeres soportan una doble jornada de trabajo con el consecuente detrimento de su bienestar personal. El tiempo de las mujeres es un tiempo expropiado. Para romper brechas de género, urge transformar nuestro modelo de sociedad, y las políticas de los usos de los tiempos son unas buenas políticas para transformar esta realidad.
- Las políticas de los usos sociales del tiempo son políticas de proximidad, porque se dirigen a modificar la vida cotidiana de la gente a fin de que esta sea más saludable.
- La COVID-19 ha evidenciado, a nivel sanitario y social, que la vida es vulnerable e interdependiente y que no se puede vivir sin los cuidados.

- Cristina Martínez García compareix com a presidenta del Consell Valencià de la Joventut.
- Miguel Jordá Morales compareix com president del Consell Valencià de Persones Majors.
- José Antonio Caballero Defez compareix com a president de la Confederació d'Associacions de Veïns i Consumidors de la Comunitat Valenciana.
- Carmen Juan Puig compareix com a presidenta de l'Associació Professional d'Agents d'Igualtat d'Oportunitats de la Comunitat Valenciana.

## VII. PROPOSTES PER A LA RACIONALITZACIÓ DELS HORARIS I UNA NOVA CULTURA DEL TEMPS

### Marc general

1. Instar el Govern d'Espanya que desenvolupe la llei del temps anunciada i vetle perquè l'aprovació d'aquesta siga fruit d'un pacte d'estat que incloga els agents socials.
2. Instar les administracions escaients (estatal, autonòmica i local) a una reforma horària àmplia, sota l'empara de la futura llei del temps, que abaste i coordine tots els àmbits: laboral, escolar, oci, sanitari, cultural, consum, etcètera.
3. Instar les administracions escaients que han desenvolupat decrets, ordres i reglaments a revisar i millorar el teletreball amb perspectiva de gènere, i incloure-hi un protocol per a la desconexió que vetle pel benestar de les persones treballadores.
4. Instar les administracions valencianes a promoure mesures de conciliació i usos racionals del temps.
5. Donar un major suport institucional a les famílies perquè els fills i les filles puguen conciliar la seua vida, i respectar així el temps de les persones majors.
6. Instar-nos les Corts Valencianes a engegar i mantenir mesures de conciliació i ús racional del temps que a més redunden en el benestar de les persones que desenvolupen la seua tasca en aquesta institució.

Mesures que cal tenir en compte en aquest aspecte serien:

- 1) Celebració sense interrupcions dels plens de les Corts Valencianes, de manera que els punts de l'ordre del dia es desenvolupen en dues jornades laborals sense interrupcions i agrupant les votacions.
- 2) Mantenir la votació telemàtica per a aquells diputats i diputades que, amb el coneixement previ del seu grup i de la Mesa de les Corts Valencianes, manifesten problemes de salut o de conciliació personal, familiar i laboral.
- 3) Durant els dies de ple avançar l'horari del dinar a les cafeteries de les Corts Valencianes, de manera que comence el primer torn a les 13.00 hores, sense que això vaja en detriment de l'horari de l'esmorzar.

- Cristina Martínez García comparece como presidenta del Consejo Valenciano de la Juventud.
- Miguel Jordá Morales comparece como presidente del Consejo Valenciano de Personas Mayores.
- José Antonio Caballero Defez comparece como presidente de la Confederación de Asociaciones de Vecinos y Consumidores de la Comunitat Valenciana.
- Carmen Juan Puig comparece como presidenta de la Asociación Profesional de Agentes de Igualdad de Oportunidades de la Comunitat Valenciana.

## VII. PROPUESTAS PARA LA RACIONALIZACIÓN DE LOS HORARIOS Y UNA NUEVA CULTURA DEL TIEMPO

### Marc general

1. Instar al Gobierno de España a que desarrolle la ley del tiempo anunciada y vele por que su aprobación sea fruto de un pacto de estado que incluya a los agentes sociales.
2. Instar a las administraciones oportunas (estatal, autonómica y local) a una reforma horaria amplia, bajo el amparo de la futura ley del tiempo, que abarque y coordine todos los ámbitos: laboral, escolar, ocio, sanitario, cultural, consumo, etcétera.
3. Instar a las administraciones oportunas que han desarrollado decretos, órdenes y reglamentos a revisar y mejorar el teletreball con perspectiva de género, incluyendo un protocolo para la desconexión que vele por el bienestar de las personas trabajadoras.
4. Instar a las administraciones valencianas a promover medidas de conciliación y usos racionales del tiempo.
5. Dar un mayor apoyo institucional a las familias para que los hijos y las hijas puedan conciliar su vida, y respetar así el tiempo de las personas mayores.
6. Instarnos las Corts Valencianes a poner en marcha y mantener medidas de conciliación y uso racional del tiempo que además redunden en el bienestar de las personas que desarrollan su tarea en esta institución.

Medidas a tener en cuenta en este aspecto serían:

- 1) Celebración sin interrupciones de los plenos de las Corts Valencianes, de forma que los puntos del orden del día se desarrollen en dos jornadas laborales sin interrupciones y agrupando las votaciones.
- 2) Mantener la votación telemática para aquellos diputados y diputadas que, previo conocimiento de su grupo y de la Mesa de las Corts Valencianes, manifesten problemas de salud o de conciliación personal, familiar y laboral.
- 3) Durante los días de pleno avanzar el horario de la comida en las cafeterías de las Corts Valencianes, de forma que empiece el primer turno a las 13.00 horas, sin que ello vaya en detrimento del horario del almuerzo.

4) Prioritzar l'horari de les comissions al matí, i a excepció que la mesa de la comissió manifeste el contrari, a les 10.00 hores. Tot i així, si la comissió ha de ser de vesprada, a excepció que la mesa de la comissió manifeste el contrari, ha de ser a les 16.00 hores, per tal d'afavorir la conciliació de les persones que presten serveis en les Corts Valencianes.

### Àmbit de la salut i sociosanitari

1. Instar el govern estatal a promoure una reforma horària que beneficie la salut de la societat. Aquesta reforma horària es pot plasmar en la futura llei del temps que l'executiu té previst aprovar en aquesta legislatura.

Mesures que cal tenir en compte per a aquesta reforma horària serien:

- Legislar i promoure horaris compatibles amb el necessari descans de les persones respectant les hores de son.
- Promoure una relació harmònica del nostre rellotge biològic amb els factors ambientals externs.
- Incentivar polítiques del temps com a hàbits de vida saludables en tots els àmbits de la societat.

2. Instar les autoritats competents (estatal, autonòmiques i locals) a promoure hàbits de vida saludables entre la població incidint en les pautes alimentàries.

3. Instar la Conselleria de Sanitat a promoure hàbits de vida saludables entre les persones treballadores de la sanitat mitjançant campanyes informatives amb difusió als centres de salut valencians.

4. Elaborar un pla d'acció integral per fer front a l'envel·liment i la protecció de la salut, potenciant la sanitat pública i la ciència.

5. Garantir tenir més temps disponible per a la pràctica de l'esport i l'oci actiu, activitats que tenen beneficis físics, psíquics i socials. La falta de temps lliure és una de les principals raons que dificulten la pràctica de l'exercici físic.

6. Realitzar campanyes que promocionen uns hàbits saludables quant als usos del temps que incloguen aspectes com realitzar un descans adequat, els hàbits alimentaris adequats, una bona gestió del temps d'oci, dels usos de dispositius electrònics, etc., com a manera de promoure un estil de vida beneficiós per a la salut dels valencians i les valencianes.

### Àmbit laboral, comerç i consum

1. Instar les autoritats competents a una regulació horària laboral que permeta la conciliació, la corresponsabilitat i un ús racional del temps.

Algunes mesures que cal tenir en compte a l'hora de regular sobre la matèria serien:

4) Priorizar el horario de las comisiones por la mañana, y a excepción de que la mesa de la comisión manifieste lo contrario, a las 10.00 horas. Aun así, si la comisión tiene que ser por la tarde, a excepción de que la mesa de la comisión manifieste lo contrario, será a las 16.00 horas, para favorecer la conciliación de las personas que prestan servicios en las Corts Valencianes.

### Ámbito de la salud y sociosanitario

1. Instar al gobierno estatal a promover una reforma horaria que beneficie la salud de la sociedad. Esta reforma horaria se puede plasmar en la futura ley del tiempo que el ejecutivo tiene previsto aprobar en la presente legislatura.

Medidas a tener en cuenta para esta reforma horaria serían:

- Legislar y promover horarios compatibles con el necesario descanso de las personas respetando las horas de sueño.
- Promover una relación armónica de nuestro reloj biológico con los factores ambientales externos.
- Incentivar políticas del tiempo como hábitos de vida saludables en todos los ámbitos de la sociedad.

2. Instar a las autoridades competentes (estatales, autonómicas y locales) a promover hábitos de vida saludables entre la población incidiendo en las pautas alimentarias.

3. Instar a la Conselleria de Sanidad a promover hábitos de vida saludables entre las personas trabajadoras de la sanidad mediante campañas informativas con difusión en los centros de salud valencianos.

4. Elaborar un plan de acción integral para hacer frente al envejecimiento y la protección de la salud, potenciando la sanidad pública y la ciencia.

5. Garantizar tener más tiempo disponible para la práctica del deporte y el ocio activo, actividades que tienen beneficios físicos, psíquicos y sociales. La falta de tiempo libre es una de las principales razones que dificultan la práctica del ejercicio físico.

6. Realizar campañas que promocionen unos hábitos saludables en cuanto a los usos del tiempo que incluyan aspectos como realizar un descanso adecuado, los hábitos alimentarios adecuados, una buena gestión del tiempo de ocio, de los usos de dispositivos electrónicos, etc., como manera de promover un estilo de vida beneficioso para la salud de los valencianos y valencianas.

### Ámbito laboral, comercio y consumo

1. Instar a las autoridades competentes a una regulación horaria laboral que permita la conciliación, la corresponsabilidad y un uso racional del tiempo.

Algunas medidas a tener en cuenta a la hora de regular sobre la materia serían:

- Abordar la distribució del temps de treball reduint les pauses innecessàriament llargues. Algunes mesures podrien ser avançar l'horari d'obertura o reduir les dues hores que es disposen al migdia per dinar.
- Impulsar, en el si de l'Observatori del Comerç Valencià, on es troba representat el sector, l'adopció de mesures que faciliten la conciliació de la vida personal, familiar i laboral en els diferents subsectors comercials.
- Establir mecanismes que doten les persones treballadores d'una major autonomia i flexibilitat en la decisió de les hores d'entrada i eixida als llocs de treball.
- Apostar per una organització del treball més flexible i adequada a la persona treballadora.
- Introducció de la tècnica de borses d'hores per a les persones treballadores.
- Foment de la implantació gradual de les 32 hores de treball.

2. Instar les autoritats competents a promoure la corresponsabilitat en els llocs de treball.

- Es proposa que la futura llei del temps que han d'aprovar les Corts espanyoles incloga mesures per a incentivar la corresponsabilitat a tots els nivells i es treballa des del govern espanyol en un pacte per la corresponsabilitat.
- Es proposa que la futura llei d'igualtat que han d'aprovar les Corts Valencianes incloga mesures per a incentivar la corresponsabilitat beneficiant les dones que han sigut objecte i víctimes de la divisió horitzontal del treball, les dobles jornades i la major càrrega de treball de cures.
- Fomentar l'obligació legal de recollir dades laborals disgregades per sexes per tal que des de les administracions públiques es tinga constància del resultat de les mesures proposades.
- Revisió de la legislació laboral per a enfortir la negociació col·lectiva amb l'objectiu d'aconseguir majors quotes de benestar i de flexibilitat laboral en l'organització de treball i millorar la productivitat de les empreses. Cal tenir en compte els exemples empresarials que s'han donat davant la no existència de conveni col·lectiu on s'han produït bones pràctiques mitjançant la negociació d'empresa.

3. Pel que fa a les diferents regulacions autonòmiques i guies que s'han fet de l'aplicació del teletreball al territori valencià proposem:

- Estudiar, revisar i incloure protocols de desconexió digital que cal seguir per tal de vetlar per la salut i el descans de les persones treballadores.
- Incrementar les ajudes i les subvencions necessàries, tant per part del govern estatal com les que s'atorguen des de la Generalitat, per tal de desenvolupar models de transició digital dirigits a mitjanes i petites empreses i comerç tenint molt en compte les zones despoblades.

- Abordar la distribución del tiempo de trabajo reduciendo las pausas innecesariamente largas. Algunas medidas podrían ser avanzar el horario de apertura o reducir las dos horas que se disponen a mediodía para comer.

- Impulsar, en el seno del Observatorio del Comercio Valenciano, donde se encuentra representado el sector, la adopción de medidas que faciliten la conciliación de la vida personal, familiar y laboral en los diferentes subsectores comerciales.

- Establecer mecanismos que doten a las personas trabajadoras de una mayor autonomía y flexibilidad en la decisión de las horas de entrada y salida a los puestos de trabajo.

- Apostar por una organización del trabajo más flexible y adecuada a la persona trabajadora.

- Introducción de la técnica de bolsas de horas para las personas trabajadoras.

- Fomento de la implantación gradual de las 32 horas de trabajo.

2. Instar a las autoridades competentes a promover la corresponsabilidad en los puestos de trabajo.

- Se propone que la futura ley del tiempo que deben aprobar las Cortes españolas incluya medidas para incentivar la corresponsabilidad en todos los niveles y se trabaje desde el gobierno español en un pacto por la corresponsabilidad.
- Se propone que la futura ley de igualdad que deben aprobar las Corts Valencianes incluya medidas para incentivar la corresponsabilidad beneficiando a las mujeres que han sido objeto y víctimas de la división horizontal del trabajo, las dobles jornadas y la mayor carga de trabajo de cuidados.
- Fomentar la obligación legal de recoger datos laborales disgregados por sexos para que desde las administraciones públicas se tenga constancia del resultado de las medidas propuestas.

- Revisión de la legislación laboral para fortalecer la negociación colectiva con el objetivo de conseguir mayores cuotas de bienestar y de flexibilidad laboral en la organización de trabajo y mejorar la productividad de las empresas. Se deben tener en cuenta los ejemplos empresariales que se han dado ante la no existencia de convenio colectivo donde se han producido buenas prácticas mediante la negociación de empresa.

3. En cuanto a las diferentes regulaciones autonómicas y guías que se han hecho de la aplicación del teletrabajo en el territorio valenciano proponemos:

- Estudiar, revisar e incluir protocolos de desconexión digital que se deben seguir para velar por la salud y el descanso de las personas trabajadoras.
- Incrementar las ayudas y las subvenciones necesarias, tanto por parte del gobierno estatal como las que se otorgan desde la Generalitat, para desarrollar modelos de transición digital dirigidos a medianas y pequeñas empresas y comercio teniendo muy en cuenta las zonas despobladas.

4. Increment de la plantilla de Labora pel que fa a la inspecció de treball en la lluita contra l'economia submergida.

5. Instar el Consell, i concretament la Vicepresidència Primera d'Igualtat i Polítiques Inclusives, a mantenir la difusió de les bones pràctiques i congressos d'usos del temps que s'han realitzat de manera que s'informe i es forme la societat valenciana dels avantatges que representa un ús racional del temps. Recalquem la importància de tenir una estratègia d'usos del temps en la futura llei d'igualtat tal com s'ha previst.

6. Fomentar l'ús del teletreball en les empreses i dotar les persones empleades dels mitjans necessaris per avançar en la conciliació de la vida personal, familiar i laboral.

7. Promoure que s'impartisca a les persones empleades formació en noves tecnologies, fomentar la digitalització del model productiu i anar introduint noves tecnologies que incrementen la productivitat perquè dedicant-hi menys temps es puga obtenir el mateix resultat.

#### Àmbit del sistema educatiu

1. Tenint en compte els estudis científics disponibles i en consens amb la comunitat educativa i professionals com pediatres, nutricionistes o sociòlogues i sociòlegs, promoure l'adaptació de la jornada escolar en cada cicle educatiu per establir un marc que promoga el desenvolupament de les condicions òptimes de salut en cada etapa de desenvolupament de l'alumnat i es millore el seu rendiment acadèmic.

2. Promoure a les escoles hàbits saludables, i formacions al respecte, que afavorisquen una gestió del temps beneficiosa per a la salut de l'alumnat, especialment en hàbits de descans i alimentaris: en coordinació totes les administracions, especialment la Generalitat Valenciana, i les escoles.

3. Impulsar els menjadors amb dietes sanes i productes de qualitat, ecològics i de proximitat a les escoles públiques: en coordinació totes les administracions, especialment la Generalitat Valenciana, i les escoles.

4. Conscienciació i educació nutricional a les escoles: en coordinació totes les administracions, especialment la Generalitat Valenciana, i les escoles.

5. Revisar i potenciar l'educació no formal, entenent-la com a generadora d'eines per a la gestió emocional i per a l'adquisició de competències clau: en coordinació totes les administracions, especialment la Generalitat Valenciana, i les escoles.

6. Coordinar amb les AMPA formacions en corresponsabilitat al si de les famílies.

#### Àmbit de la igualtat

1. Analitzar l'organització temporal de la societat incloent els tres àmbits següents des de la perspectiva de gènere: àmbit macro, àmbit micro i àmbit de participació ciutadana; en coordinació totes les administracions.

4. Incremento de la plantilla de Labora en cuanto a la inspección de trabajo en la lucha contra la economía sumergida.

5. Instar al Consell, y concretamente a la Vicepresidencia Primera de Igualdad y Políticas Inclusivas, a mantener la difusión de las buenas prácticas y congresos de usos del tiempo que se han realizado de forma que se informe y se forme a la sociedad valenciana de las ventajas que representa un uso racional del tiempo. Recalcamos la importancia de tener una estrategia de usos del tiempo en la futura ley de igualdad tal como se ha previsto.

6. Fomentar el uso del teletrabajo en las empresas y dotar a las personas empleadas de los medios necesarios para avanzar en la conciliación de la vida personal, familiar y laboral.

7. Promover que se imparta a las personas empleadas formación en nuevas tecnologías, fomentar la digitalización del modelo productivo e ir introduciendo nuevas tecnologías que incrementen la productividad para que dedicándole menos tiempo se pueda obtener el mismo resultado.

#### Ámbito del sistema educativo

1. Teniendo en cuenta los estudios científicos disponibles y en consenso con la comunidad educativa y profesionales como pediatras, nutricionistas o sociólogas y sociólogos, promover la adaptación de la jornada escolar en cada ciclo educativo para establecer un marco que promueva el desarrollo de las condiciones óptimas de salud en cada etapa de desarrollo del alumnado y se mejore su rendimiento académico.

2. Promover en las escuelas hábitos saludables, y formaciones al respecto, que favorezcan una gestión del tiempo beneficiosa para la salud del alumnado, especialmente en hábitos de descanso y alimentarios: en coordinación todas las administraciones, especialmente la Generalitat Valenciana, y las escuelas.

3. Impulsar los comedores con dietas sanas y productos de calidad, ecológicos y de proximidad en las escuelas públicas: en coordinación todas las administraciones, especialmente la Generalitat Valenciana, y las escuelas.

4. Conscienciació y educació nutricional en las escuelas: en coordinació totes les administracions, especialment la Generalitat Valenciana, i les escoles.

5. Revisar y potenciar la educación no formal, entendiéndola como generadora de herramientas para la gestión emocional y para la adquisición de competencias clave: en coordinación todas las administraciones, especialmente la Generalitat Valenciana, y las escuelas.

6. Coordinar con las AMPA formaciones en corresponsabilidad en el seno de las familias.

#### Ámbito de la igualdad

1. Analizar la organización temporal de la sociedad incluyendo los siguientes tres ámbitos desde la perspectiva de género: ámbito macro, ámbito micro y ámbito de participación ciudadana; en coordinación todas las administraciones.

2. Reconèixer i donar importància central al treball domèstic, de cures o no remunerat (proposta d'àmbit macro): en coordinació totes les administracions.

3. Estudiar com computar els treballs de cures com a riquesa del país en el PIB: Govern d'Espanya.

4. Estudiar l'ús dels temps en la vida quotidiana i com les persones divideixen els seus temps diaris, tenint especial importància l'ús personal, els estudis i la mobilitat (proposta d'àmbit micro): en coordinació totes les administracions.

5. En els estudis, computar dins de les tasques domèstiques tant el temps objectiu o cronometrat com el temps de planificació i el temps de supervisió de tasques.

6. Estudiar com els diferents col·lectius, depenent de la posició que ocupen socialment, usen els temps d'una forma (proposta d'àmbit de participació ciutadana): en coordinació totes les administracions.

7. A l'hora d'elaborar accions, tenir una guia de la perspectiva de gènere en l'ús del temps, amb els tres aspectes següents (en coordinació totes les administracions):

- Visualitzar les condicions i la posició de les dones respecte dels homes.
- Detectar l'origen dels factors de desigualtat.
- Planificar accions per a modificar els elements desiguals.

8. A l'hora de plantejar polítiques destinades a un repartiment més equitatiu d'usos dels temps, incloure els tres grans àmbits d'intervenció següents (en coordinació totes les administracions):

- Polítiques de temps d'horari, especialment centrades en la jornada laboral, pensant en el seu impacte de gènere.
- Polítiques de benestar social, especialment centrades en l'equitat i la justícia social. A més, cal pensar en el disseny dels espais, els territoris i la mobilitat, tenint en compte l'impacte que representen a l'hora de facilitar, o no, la distribució del temps. Repensar el disseny de ciutats i barris.

- Polítiques de cures i corresponsabilitat, especialment dissenyades per a diluir la divisió sexual i pensant en el seu impacte de gènere.

9. Passar a implementar polítiques de corresponsabilitat, i no tant de conciliació: en coordinació totes les administracions i empreses.

10. Incloure l'àmbit personal, i no sols el familiar i laboral, en la perspectiva de la conciliació: en coordinació totes les administracions i empreses.

11. Configurar els plans d'igualtat tenint com a objectiu aprofitar el talent de l'organització i no la conciliació: empreses.

12. Fer campanyes per a aconseguir la corresponsabilitat, trencant mites sobre la maternitat i la paternitat: en coordinació totes les administracions i empreses.

2. Reconocer y dar importancia central al trabajo doméstico, de cuidados o no remunerado (propuesta de ámbito macro): en coordinación todas las administraciones.

3. Estudiar cómo computar los trabajos de cuidados como riqueza del país en el PIB: Gobierno de España.

4. Estudiar el uso de los tiempos en la vida cotidiana y cómo las personas dividen sus tiempos diarios, teniendo especial importancia el uso personal, los estudios y la movilidad (propuesta de ámbito micro): en coordinación todas las administraciones.

5. En los estudios, computar dentro de las tareas domésticas tanto el tiempo objetivo o cronometrado como el tiempo de planificación y el tiempo de supervisión de tareas.

6. Estudiar cómo los diferentes colectivos, dependiendo de la posición que ocupen socialmente, usan los tiempos de una forma (propuesta de ámbito de participación ciudadana): en coordinación todas las administraciones.

7. A la hora de elaborar acciones, tener una guía de la perspectiva de género en el uso del tiempo, con los siguientes tres aspectos (en coordinación todas las administraciones):

- Visualizar las condiciones y la posición de las mujeres respecto de los hombres.
- Detectar el origen de los factores de desigualdad.
- Planificar acciones para modificar los elementos desiguales.

8. A la hora de plantear políticas destinadas a un reparto más equitativo de usos de los tiempos, incluir los siguientes tres grandes ámbitos de intervención (en coordinación todas las administraciones):

- Políticas de tiempos de horario, especialmente centradas en la jornada laboral, pensando en su impacto de género.
- Políticas de bienestar social, especialmente centradas en la equidad y la justicia social. Además, se debe pensar en el diseño de los espacios, los territorios y la movilidad, teniendo en cuenta el impacto que representan a la hora de facilitar, o no, la distribución del tiempo. Repensar el diseño de ciudades y barrios.

- Políticas de cuidados y corresponsabilidad, especialmente diseñadas para diluir la división sexual y pensando en su impacto de género.

9. Pasar a implementar políticas de corresponsabilidad, y no tanto de conciliación: en coordinación todas las administraciones y empresas.

10. Incluir el ámbito personal, y no solo el familiar y laboral, en la perspectiva de la conciliación: en coordinación todas las administraciones y empresas.

11. Configurar los planes de igualdad teniendo como objetivo aprovechar el talento de la organización y no la conciliación: empresas.

12. Hacer campañas para conseguir la corresponsabilidad, rompiendo mitos sobre la maternidad y la paternidad: en coordinación todas las administraciones y empresas.

13. Integrar la perspectiva i realitat de les famílies mono-parentals femenines de forma explícita en les polítiques de corresponsabilitat, cures i conciliació: en coordinació totes les administracions i empreses.

14. Implementació gradual de la reducció de la jornada laboral màxima: Govern d'Espanya.

15. Analitzar i elaborar el teletreball des de la perspectiva de gènere, concretament (en coordinació totes les administracions i empreses):

– Impulsar jornades híbrides on es combine en una mateixa setmana el teletreball i la presencialitat, on cal incloure en l'anàlisi de cada situació com es distribueixen entre homes i les dones les dues jornades de treball i el temps de cadascuna.

– Implementar l'equilibri d'homes i dones en la negociació col·lectiva a la qual es deriva en el decret de teletreball per tal d'acabar la configuració d'aspectes concrets vinculats a cada activitat.

16. Incorporar l'anàlisi de les relacions de gènere juntament amb l'ergonomia del lloc de treball. Implementar, per a aquesta qüestió, la figura de les agents d'igualtat en les empreses i les organitzacions: Govern d'Espanya i empreses.

17. Equiparació i ampliació dels permisos de maternitat i paternitat, que han de ser intransferibles.

#### Àmbit de la cultura, l'oci i els mitjans de comunicació

1. Creació de consells audiovisuals amb la finalitat d'acordar amb els diferents mitjans de comunicació un avanç de l'hora punta i que finalitzen abans de la mitjanit.

2. Instar els mitjans de titularitat pública que avancen en l'adopció d'aquestes mesures com a model.

3. Instar les empreses de comunicació que afavorisquen i faciliten horaris racionals, raonables i flexibles. Regular el teletreball.

4. Instar les administracions i els partits polítics que l'agenda pública institucional es planifiqui i prioritze en horari de matí. Per això, s'han d'evitar convocatòries o notes de premsa més enllà de les 19.00 hores.

5. Instar els mitjans de comunicació a incrementar la presència de dones en els mitjans de comunicació i en els continguts.

6. Instar els agents socials a avançar en la regulació dels horaris de treball en el sector.

7. Instar les administracions a estudiar com avançar el temps d'accés a la cultura i l'oci.

8. Instar les administracions i els agents socials a negociar, acordar i trobar punts d'acord que permeten compatibilitzar els interessos del sector de l'oci amb els drets de la ciutadania, entre aquests, el descans.

13. Integrar la perspectiva y realidad de las familias mono-parentales femeninas de forma explícita en las políticas de corresponsabilidad, cuidados y conciliación: en coordinación todas las administraciones y empresas.

14. Implementación gradual de la reducción de la jornada laboral máxima: Gobierno de España.

15. Analizar y elaborar el teletrabajo desde la perspectiva de género, concretamente (en coordinación todas las administraciones y empresas):

– Impulsar jornadas híbridas donde se combine en una misma semana el teletrabajo y la presencialidad, donde se debe incluir en el análisis de cada situación cómo se distribuyen entre hombres y las mujeres las dos jornadas de trabajo y el tiempo de cada una.

– Implementar el equilibrio de hombres y mujeres en la negociación colectiva a la que se deriva en el decreto de teletrabajo para acabar la configuración de aspectos concretos vinculados a cada actividad.

16. Incorporar el análisis de las relaciones de género junto con la ergonomía del puesto de trabajo. Implementar, para esta cuestión, la figura de las agentes de igualdad en las empresas y las organizaciones: Gobierno de España y empresas.

17. Equiparación y ampliación de los permisos de maternidad y paternidad, que deben ser intransferibles.

#### Ámbito de la cultura, el ocio y los medios de comunicación

1. Creación de consejos audiovisuales con el fin de acordar con los diferentes medios de comunicación un avance del horario de máxima audiencia y que finalicen antes de la medianoche.

2. Instar a los medios de titularidad pública a que avancen en la adopción de estas medidas como modelo.

3. Instar a las empresas de comunicación a que favorezcan y faciliten horarios racionales, razonables y flexibles. Regular el teletrabajo.

4. Instar a las administraciones y los partidos políticos a que la agenda pública institucional se planifique y priorice en horario por la mañana. Por eso, deben evitar convocatorias o notas de prensa más allá de las 19.00 horas.

5. Instar a los medios de comunicación a incrementar la presencia de mujeres en los medios de comunicación y en los contenidos.

6. Instar a los agentes sociales a avanzar en la regulación de los horarios de trabajo en el sector.

7. Instar a las administraciones a estudiar cómo avanzar el tiempo de acceso en la cultura y el ocio.

8. Instar a las administraciones y los agentes sociales a negociar, acordar y encontrar puntos de acuerdo que permitan compatibilizar los intereses del sector del ocio con los derechos de la ciudadanía, entre ellos, el descanso.

**Àmbit cívici i de la participació ciutadana**

1. L'adopció de mesures sobre els usos del temps ha de realitzar-se tenint en compte l'impacte que pot ocasionar a la joventut, allunyant-se de la mirada adultocentrista.
2. Dotar les persones joves d'eines per a satisfer les seues necessitats de socialització: en coordinació totes les administracions.
3. Millorar l'atenció de la salut mental, amb una coordinació entre l'escola, els serveis socials, l'atenció primària i la salut mental: en coordinació totes les administracions.
4. Millorar l'educació no formal, entenent-la com a generadora d'eines per a la gestió emocional i per a l'adquisició de competències clau: en coordinació totes les administracions, especialment la Generalitat Valenciana.
5. Millorar l'accés al treball de les persones joves, integrant la perspectiva de gènere: en coordinació totes les administracions, especialment el Govern d'Espanya.
6. Ampliació del transport públic, la mobilitat i la millora dels accessos: en coordinació totes les administracions.
7. Gratuïtat del transport públic per a les persones majors: en coordinació totes les administracions.
8. Planificació de xarxes de ciutats amigables, espais saludables lliures de contaminació on es puguen realitzar activitats esportives o passejar: en coordinació totes les administracions.
9. Necessitat de mesures de rehabilitació d'habitatges: en coordinació totes les administracions.
10. Integrar la perspectiva de gènere amb l'objectiu de millorar el benestar i la salut de totes les persones. No tractar la igualtat com un àmbit específic, sinó com un eix transversal que travessa tots els àmbits: en coordinació totes les administracions.
11. Elaborar un estudi de l'ús del temps que mostre la realitat de la Comunitat Valenciana i que actualitze les dades de l'enquesta del temps de l'INE de l'any 2010: en coordinació totes les administracions.
12. Professionalització de la figura d'agent d'igualtat atenent als perfils realment formats que assenyalen la FEPAIO: Govern d'Espanya.
13. Fomentar mitjançant horaris racionals l'envel·liment actiu: donar suport perquè les persones majors siguen actives en el teixit social, fomentant la seua participació en entitats cíviues, culturals, veïnals, com també poder beneficiar-se dels programes formatius.

**Àmbit de les administracions públiques**

1. Dotar de flexibilitat els llocs i els torns de treball en els centres de l'administració.

**Ámbito cívico y de la participación ciudadana**

1. La adopción de medidas sobre los usos del tiempo debe realizarse teniendo en cuenta el impacto que puede ocasionar a la juventud, alejándose de la mirada adultocentrista.
2. Dotar a las personas jóvenes de herramientas para satisfacer sus necesidades de socialización: en coordinación todas las administraciones.
3. Mejorar la atención de la salud mental, con una coordinación entre la escuela, los servicios sociales, la atención primaria y la salud mental: en coordinación todas las administraciones.
4. Mejorar la educación no formal, entendiéndola como generadora de herramientas para la gestión emocional y para la adquisición de competencias clave: en coordinación todas las administraciones, especialmente la Generalitat Valenciana.
5. Mejorar el acceso al trabajo de las personas jóvenes, integrando la perspectiva de género: en coordinación todas las administraciones, especialmente el Gobierno de España.
6. Ampliación del transporte público, la movilidad y la mejora de los accesos: en coordinación todas las administraciones.
7. Gratuidad del transporte público para las personas mayores: en coordinación todas las administraciones.
8. Planificación de redes de ciudades amigables, espacios saludables libres de contaminación donde se puedan realizar actividades deportivas o pasear: en coordinación todas las administraciones.
9. Necesidad de medidas de rehabilitación de viviendas: en coordinación todas las administraciones.
10. Integrar la perspectiva de género con el objetivo de mejorar el bienestar y la salud de todas las personas. No tratar la igualdad como un ámbito específico, sino como un eje transversal que atraviesa todos los ámbitos: en coordinación todas las administraciones.
11. Elaborar un estudio del uso del tiempo que muestre la realidad de la Comunitat Valenciana y que actualice los datos de la encuesta del tiempo del INE del año 2010: en coordinación todas las administraciones.
12. Profesionalización de la figura de agente de igualdad atendiendo a los perfiles realmente formados que señala la FEPAIO: Gobierno de España.
13. Fomentar mediante horarios racionales el envejecimiento activo: apoyar para que las personas mayores sean activas en el tejido social, fomentando su participación en entidades cívicas, culturales, vecinales, así como poder beneficiarse de los programas formativos.

**Ámbito de las administraciones públicas**

1. Dotar de flexibilidad a los puestos y los turnos de trabajo en los centros de la administración.



2. Facilitar que les persones empleades de les administracions públiques puguen fer ús d'eines com el teletreball.

3. Foment de la implantació de la finestreta única com a eina per la simplificació dels tràmits administratius, estalvi de temps i desplaçaments.

4. Avançar en la completa digitalització de l'administració de la Generalitat Valenciana amb la finalitat que la ciutadania pugua realitzar tots els seus tràmits de forma telemàtica i sense la necessitat de desplaçar-se.

Volem manifestar, finalment, l'agraïment especial de totes les persones membres de la comissió amb relació a les aportacions de les persones expertes que van participar en el comitè científic previ a la comissió, com també a totes les persones expertes que van participar en les compareixences per a elaborar aquest dictamen de la Comissió especial d'estudi sobre els usos de temps per a impulsar polítiques concretes de racionalització dels horaris.

Palau de les Corts Valencianes  
València, 8 de juliol de 2021

El president  
Enric Morera i Català

La secretària primera  
Cristina Cabedo Laborda

2. Facilitar que las personas empleadas de las administraciones públicas puedan hacer uso de herramientas como el teletrabajo.

3. Fomento de la implantación de la ventanilla única como herramienta por la simplificación de los trámites administrativos, ahorro de tiempo y desplazamientos.

4. Avanzar en la completa digitalización de la administración de la Generalitat Valenciana con el fin de que la ciudadanía pueda realizar todos sus trámites de forma telemática y sin la necesidad de desplazarse.

Queremos manifestar, finalmente, el agradecimiento especial de todas las personas miembros de la comisión con relación a las aportaciones de las personas expertas que participaron en el comité científico previo a la comisión, así como a todas las personas expertas que participaron en las comparecencias para elaborar este dictamen de la Comisión especial de estudio sobre los usos de tiempos para impulsar políticas concretas de racionalización de los horarios.

Palau de les Corts Valencianes  
València, 8 de julio de 2021

El presidente  
Enric Morera i Català

La secretaria primera  
Cristina Cabedo Laborda

## II. TEXTOS EN TRAMITACIÓ

### B. PROPOSICIONS DE LLEI

Proposició de Llei de electoral valenciana (RE número 24.643). Ordenació d'esmenes.

PRESIDÈNCIA DE LES CORTS VALENCIANES

De conformitat amb l'article 96.1 del Reglament de les Corts Valencianes, s'ordena la publicació al *Butlletí Oficial de les Corts Valencianes* de l'ordenació d'esmenes de la Mesa de la Comissió de Coordinació, Organització i Règim de les Institucions de la Generalitat sobre la Proposició de Llei de electoral valenciana (RE número 24.643).

Palau de les Corts Valencianes  
València, 7 de juliol de 2021

El president  
Enric Morera i Català

## II. TEXTOS EN TRAMITACIÓN

### B. PROPOSICIONES DE LEY

Proposición de ley electoral valenciana (RE número 24.643). Ordenación de enmiendas.

PRESIDENCIA DE LAS CORTS VALENCIANES

De conformidad con el artículo 96.1 del Reglamento de las Corts Valencianes, se ordena la publicación en el *Butlletí Oficial de les Corts Valencianes* de la ordenación de enmiendas de la Mesa de la Comisión de Coordinación, Organización y Régimen de las Instituciones de la Generalitat sobre la Proposición de ley electoral valenciana (RE número 24.643).

Palau de les Corts Valencianes  
València, 7 de julio de 2021

El presidente  
Enric Morera i Català