

La gestión del tiempo como factor clave para una sociedad más igualitaria, saludable y eficiente

Aportaciones y conclusiones de tres debates internacionales sobre experiencias en políticas del tiempo urbanas



Autoría

Ariadna Güell Sans, co-coordinadora de la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society.

Apoyo a la edición

Marta Junqué Surià, co-coordinadora de la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society.

DIPLOCAE



Localización

La Rambla 14, principal
08002 Barcelona



Contacto

+34 936 405 470

info@diplocat.cat

www.diplocat.cat



[@Diplocat](https://twitter.com/Diplocat)



[@Catalonia_Diplocat](https://www.instagram.com/Catalonia_Diplocat)



**BARCELONA
TIME USE INITIATIVE
FOR A HEALTHY SOCIETY**



Localización

C/ Ganduxer 10, 6º 2ª
08021 Barcelona



Contacto

+34 936 405 470

info@timeuse.barcelona

www.timeuse.barcelona



[@BCNTimeUse_cat](https://twitter.com/BCNTimeUse_cat)

Índice

1. Presentación	4
2. Las políticas urbanas del tiempo, una palanca para mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía	5
3. Primera sesión: La recuperación económica sostenible post covid-19	7
4. Segunda sesión: La ciudad a 15 minutos y la movilidad sostenible	13
5. Tercera sesión: La cronobiología aplicada a nuestro día a día	19
6. Conclusiones del ciclo	24
Anexo 1. Programas de las sesiones	26
Anexo 2. Participantes	29
Entidades miembros de DIPLOCAT	35



1. Presentación

DIPLOCAT y la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society (BTUI) presentan esta publicación conjunta que recoge las principales contribuciones del ciclo de tres encuentros llevados a cabo durante la primavera de 2021 sobre el intercambio de buenas prácticas de políticas del tiempo entre municipios catalanes y europeos. Las conclusiones de este ciclo deben servir para dar contenido a la Declaración de Barcelona sobre Políticas del Tiempo, que incluye la futura agenda urbana del tiempo, en la cual las ciudades y las instituciones catalanas tienen un papel relevante como pioneras e impulsoras de las políticas del tiempo.

La asociación Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, que recopila el legado de la Iniciativa para la Reforma Horaria en Cataluña, quiere poner el factor tiempo en el centro de la agenda política catalana e internacional, como medida para el bienestar, la salud, la igualdad y el crecimiento social y económico de toda la ciudadanía. Esta asociación es la principal organización civil preocupada por la formulación de nuevas propuestas entorno a los usos del tiempo a nivel internacional y catalán.

DIPLOCAT promueve el diálogo internacional para construir puentes entre Cataluña y el resto del mundo, y lo hace mediante debates internacionales y encuentros de intercambio de buenas prácticas, entre otros. Además, DIPLOCAT es un consorcio público-privado, plural y transversal, formado por 38 entidades, entre las cuales la representación del mundo local es un pilar fundamental, y por eso muchas de las actividades contemplan esta perspectiva municipalista.

En los últimos años se ha conseguido situar los usos del tiempo en el debate ciudadano y en la agenda de la mayoría de instituciones públicas. En Cataluña, es ejemplo no sólo la Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, sino también la Oficina para la Reforma Horaria del Gobierno de la Generalitat de Catalunya, el Consejo Asesor para la Reforma Horaria o la Dirección General de Cuidados, Organización del Tiempo y Equidad en los Trabajos del Departamento de Igualdad y Feminismos del Gobierno de la Generalitat de Catalunya, creada en junio de 2021. Todo ello, con el objetivo común de impulsar cambios en los horarios que nos homologuen al resto de Europa, para que sean más racionales y saludables y así disfrutar de más tiempo, economizarlo y hacer un uso más eficiente. En el ámbito europeo, también hay un debate generalizado entorno a la eliminación de los cambios de hora estacionales, aunque sin una unanimidad clara entre los países, y sobre nuevas formas de organizar y regular el tiempo de trabajo, por la extensión del teletrabajo y por debates como la desconexión digital o la semana laboral de cuatro días.

Nos encontramos inmersos en una sociedad en la cual muchas veces tenemos la sensación de que no tenemos tiempo para hacer todo lo que se nos exige: como profesionales, como padres y madres, hijos, amigos, estudiantes... Los horarios que nos vienen establecidos por el trabajo, los comercios, la escuela, las actividades extraescolares, la programación televisiva o el ocio marcan nuestros hábitos y, en definitiva, el modelo en que vivimos y educamos. Cómo organizamos el tiempo influye en nuestro bienestar físico y mental, en la conciliación de la vida familiar, laboral y personal, en el rendimiento en el trabajo, en la corresponsabilidad y la equidad de género, e incluso en la sostenibilidad energética.

DIPLOCAT incentiva el estudio, el análisis y el intercambio de experiencias internacionales, al mismo tiempo que promueve el conocimiento internacional de iniciativas pioneras en el país, y apuesta, con este ciclo organizado con la BTUI, por dar a conocer buenas prácticas en políticas de los usos del tiempo implementadas por entes locales. Además, este ciclo llega en un tiempo de cambio, en el cual las consecuencias de la covid-19 nos están haciendo repensar cómo vivimos y de qué modo hacemos las cosas, muchas de ellas en clave de tiempo. Es una época absolutamente crucial a la hora de reorientar políticas del tiempo en las organizaciones y las administraciones públicas, mediante la redefinición de los horarios y los espacios, la apuesta por los servicios y los productos de proximidad, la digitalización del trabajo, etc. La pandemia ha acelerado y ha adaptado iniciativas ya existentes que probablemente transformarán las ciudades y nuestros hábitos cotidianos; unas medidas que deben ir destinadas, en definitiva, a tejer una sociedad más igualitaria, saludable y eficiente.

2. Las políticas urbanas del tiempo, una palanca para mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía

“El tiempo no es esencial, es la esencia” afirma la escritora americana Carol K. Anthony. Siendo la esencia de la vida, es un elemento transversal en la mayor parte de políticas públicas, pero muchas veces queda implícito o escondido. Aun así, varias proposiciones teóricas hablan de la idea de bienestar del tiempo, pobreza del tiempo y derecho al tiempo propio (Mückenberger, 2007)¹, haciendo explícito cómo la gestión de nuestro tiempo también es un tema relevante para la política pública. Las políticas del tiempo surgen como respuesta a los cambios económicos y sociodemográficos que experimentan la mayoría de países europeos a finales de los años 80 del siglo XX. Unos cambios que incluyen aspectos como la crisis del empleo, la pérdida de peso del sector industrial y el incremento del sector servicios; el aumento de la presencia femenina en el mercado laboral; y el progresivo envejecimiento de la población. El conjunto de estas transformaciones pone en cuestión la organización social del tiempo vigente desde los inicios de la industrialización en las sociedades occidentales. Básicamente, porque el modelo temporal pensado para favorecer el trabajo industrial y la reproducción de la mano de obra pasa a ser obsoleto ante las necesidades sociales emergentes.

En sus inicios, estas políticas son impulsadas por las mujeres, ya que es en este colectivo, principalmente, donde impactan las consecuencias negativas de los cambios económicos y sociodemográficos, y son las que más sufren por el hecho de vivir en una sociedad que, centrada en la dimensión económica de la productividad, solamente da valor al tiempo de trabajo remunerado de las personas.

Las políticas del tiempo se definen como un instrumento político pensado para incidir, explícitamente o implícitamente, en la organización del tiempo. Son políticas que sitúan el tiempo en el eje de su intervención, independientemente de cómo se efectúe la aplicación y de cuál sea su alcance (acción, medida, proyecto...).

La idea del derecho al tiempo propio, desarrollada por Mückenberger, pone de relieve la importancia de otros tiempos que no son el laboral, como el de cuidados, de ocio o de participación democrática, como también la distribución desigual de la capacidad de las personas para autodeterminar el uso de su tiempo. Los avances hechos en cronobiología y medicina del sueño también demuestran la importancia de los horarios, la calidad del sueño y la organización del tiempo en general para nuestra salud y bienestar, así como los efectos de una mala sincronización temporal en nuestra productividad y eficiencia.

En línea con estas aportaciones, el feminismo ha trabajado para poner de relieve la importancia de los cuidados en nuestra sociedad, mayoritariamente llevados a cabo por mujeres, y sin los cuales no podríamos funcionar. En este sentido, el planteamiento feminista encaja perfectamente con el derecho al tiempo propio, en reivindicar la desigualdad existente entre hombres y mujeres, y en la capacidad para organizarse el propio tiempo.

.....

Las políticas del tiempo se definen como un instrumento político pensado para incidir, explícitamente o implícitamente, en la organización del tiempo.

¹ Mückenberger, U. (2007), *Metronomo de la vida cotidiana. Prácticas del tiempo de la ciudad en Europa*. Gijón: Trea.

Por último, también es necesario destacar la importancia del tiempo para la sostenibilidad, por ejemplo, en la movilidad, que se ha puesto de relieve como consecuencia de la covid-19 y que tiene como resultado una mejora de múltiples indicadores ambientales cuando reducimos desplazamientos innecesarios o le dedicamos menos tiempo.

Mejorar la sincronización de nuestros tiempos para tener horarios más saludables, construir sociedades más sostenibles, reducir la distribución desigual del tiempo y devolver la autonomía de la organización del tiempo a las personas es un proceso complejo, pero se puede avanzar, entre otros factores, mediante las políticas urbanas del tiempo. Al hacer el tiempo visible como factor clave en nuestras vidas, es posible investigar su impacto en la vida de la gente, y a partir de este conocimiento, imaginar nuevas políticas urbanas del tiempo que nos permitan generar más bienestar, salud, igualdad y productividad.

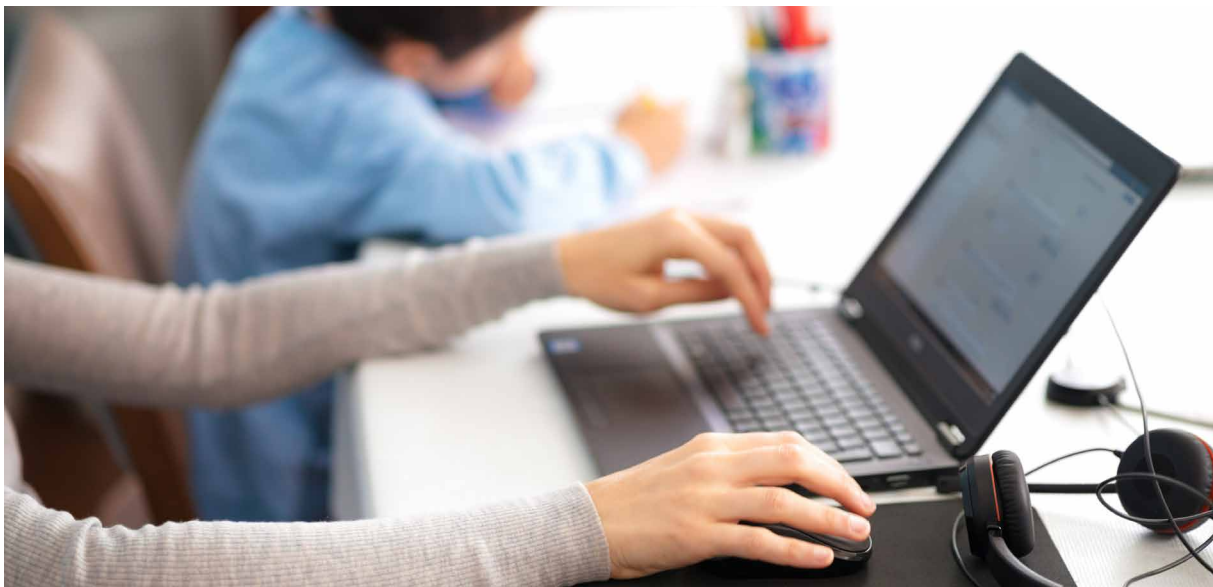
El rol de los municipios y de las políticas urbanas

El municipio es donde tiene lugar la vida diaria de las personas y, por tanto, éste tiene la capacidad de transformarla y mejorarla. Por este motivo, las políticas del tiempo han encontrado históricamente acogida en el ámbito urbano, que de modo implícito o explícito siempre ha hecho políticas del tiempo.

Desde los años 90, los municipios han sido la punta de lanza en la implementación de políticas del tiempo. Especialmente en Italia, país en el cual en 1990 se aprueba una ley en el Parlamento sobre el tiempo de la ciudad, y en Francia, donde en el año 2000 se publica el informe *Temps des Villes*, que propone la creación de oficinas del tiempo urbanas. En Cataluña, las políticas del tiempo locales toman fuerza de la mano del Ayuntamiento de Barcelona, que en el año 2004 diseña las primeras políticas del tiempo en Cataluña, y de la Iniciativa para la Reforma Horaria, que el 2014 desarrolla una metodología para elaborar Pactos del Tiempo.

Fruto de este impulso nacen también varias redes de ciudades con el objetivo de compartir experiencias en políticas del tiempo, tanto a nivel catalán, con la Red de Pueblos y Ciudades para la Reforma Horaria, como a nivel europeo, con Tempo Territorial (2004) en Francia o la Red Europea de Ciudades para los Usos del Tiempo, creada en Barcelona el 2008 y actualmente coordinada desde Francia. Por último, las políticas del tiempo urbanas dan el salto a Europa con la publicación el año 2010 del documento [Social time, leisure time: which local time planning policy?](#) del Consejo de Europa, en el marco del Congreso de Poderes Locales y Regionales de Europa².

² Debatido y aprobado en la Cámara de Autoridades Locales y Regionales el 26 de Octubre de 2010 y adoptado por el Congreso el 28 de Octubre de 2010 (ver el documento [CPL\(19\)3](#)). Rapporteur: C. Tascón-Mennetrier, Francia.



Este ciclo, coorganizado por DIPLOCAT y la BTUI llega en un tiempo de cambio, marcado por la covid-19 pero donde también han tomado impulso diferentes iniciativas destinadas a atenuar problemas anteriores, como la crisis de cuidados, la crisis climática, la crisis económica o el incremento de la digitalización. En este contexto, la dimensión urbana toma cada vez más relevancia y así lo han reconocido las agendas urbanas presentadas recientemente tanto por las Naciones Unidas como por la Unión Europea, destacando la importancia de los municipios como actores clave para conseguir un futuro más justo, más verde, más saludable y más sostenible. Por este motivo el ciclo ha estado organizado alrededor de retos, preguntas e ideas de futuro para las agendas urbanas que se están construyendo, y relevantes desde el punto de vista de las políticas del tiempo.

El ciclo se ha desarrollado en tres sesiones durante los meses de mayo y junio:



20 de mayo de 2021 – La recuperación económica sostenible post covid-19.



3 de junio de 2021 – La ciudad a 15 minutos y la movilidad sostenible.



17 de junio de 2021 – La cronobiología aplicada al día a día.

Todas las sesiones se han retransmitido en directo tanto en catalán como en inglés y están disponibles en el web de [DIPLOCAT](#). Han contado con la presencia de la secretaria general de DIPLOCAT, Laura Foraster i Lloret, la co-coordinadora de la BTUI, Ariadna Güell, y representantes de diferentes redes de ciudades comprometidas con las políticas del tiempo, como Jean-Yves Boulin, miembro de Tempo Territorial y coordinador de la Red Europea, Alexis Serra, coordinador de la Red Catalana hasta abril de 2021, Eva García, coordinadora del proyecto Ciudades Globales en el CIDOB, y Silvia Llorente, de Metropolis. También ha participado María Àngeles Rol de Lama, experta en cronobiología y directora del CronoLab de la Universidad de Murcia.

Si nos fijamos en las ciudades, se ha hablado de las experiencias de las ciudades europeas de Budapest, Bolzano, París, Milán y Rennes, y de las ciudades catalanas de Barcelona, Solsona, Girona, Argentona y del Área Metropolitana de Barcelona.

Con este ciclo se ha favorecido el intercambio de buenas prácticas en políticas del tiempo entre municipios como paso clave para potenciar su implementación. Esperamos que las charlas de este ciclo nos permitan abrir ventanas a otras experiencias y extraer aprendizajes para transformar los municipios catalanes y europeos, y así contribuir en la construcción de una nueva agenda política urbana que tenga en cuenta el factor tiempo.

3. La recuperación económica sostenible post covid-19

Primera sesión, 20 de mayo de 2021

La covid-19 ha supuesto un cambio en muchos aspectos de nuestras vidas y nos ha recluso en muchos casos a nuestro entorno más inmediato, aquel que conforma la ciudad o el pueblo en el que vivimos. Este momento ha servido a muchas administraciones locales para acelerar iniciativas ya existentes o para redefinir los servicios que proporcionaban y adaptarlos a los cambios actuales y futuros. Estos cambios buscan potenciar y acelerar la recuperación económica sostenible, que como apuntaba Sònia Ruiz, del Ayuntamiento de Barcelona, debe dar respuesta a la crisis múltiple que estamos viviendo: social, de cuidados, económica y medioambiental.

Los municipios invitados a la sesión han impulsado nuevas medidas y han acelerado otras ya existentes para adaptarse a las nuevas necesidades y construir un modelo de municipio que favorezca la recuperación económica sostenible. Las medidas presentadas responden a múltiples retos a la vez y hacen referencia a aspectos como la justicia social y la igualdad, la valoración del trabajo de cuidados, la movilidad activa y la movilidad verde, la mejora de la salud, especialmente de las personas trabajadoras, y el aumento de la eficiencia mediante políticas públicas de buen gobierno.

En la jornada se han analizado los cambios de modelo a los cuales responden estas medidas, su continuidad en el futuro y el impacto que esperan tener en los municipios donde se han adoptado desde la perspectiva de las políticas del tiempo. Silvia Llorente, moderadora de la sesión y *Research & Policy Officer* de Metrópolis, la asociación global de grandes ciudades y áreas metropolitanas, ha puesto énfasis en la importancia de construir espacios de discusión como éste para desarrollar modelos de gobernanza inclusivos y generar nuevas ideas.

Aspectos clave de las políticas del tiempo impulsadas en el contexto de la covid-19

De los ejemplos que se presentaron podemos concluir que, aunque son iniciativas nacidas o afectadas por los efectos de la covid-19, todas plantean recorridos a medio y largo plazo, y contribuyen a un cambio de modelo de ciudades, modificando los ritmos y recentrando prioridades como la de los cuidados, la sostenibilidad o un modelo comercial de proximidad.

Más allá de las medidas concretas, también podemos extraer aspectos clave para los ayuntamientos que quieran implementarlas:

- 1. Enfoque transversal.** De las experiencias explicadas se desprende que las medidas del tiempo tienen consecuencias en muchos aspectos de la vida de las personas, y por tanto, es necesaria siempre una aproximación lo más transversal posible, teniendo en cuenta las implicaciones que puede tener una política para la vida laboral, familiar y personal.
- 2. Participación de los agentes involucrados.** Resulta importante para el éxito del proyecto el diálogo y la discusión con todos los agentes involucrados, como las asociaciones de comerciantes o los sindicatos de trabajadores y trabajadoras de los ayuntamientos.
- 3. Pruebas piloto y evaluación de resultados.** En varias experiencias presentadas se ha hecho un esfuerzo de evaluación posterior a la implementación del proyecto para decidir los próximos pasos, continuidad o posibles mejoras. Las pruebas piloto son una herramienta relevante antes de implementar un proyecto de estas características a gran escala.

Experiencias en políticas urbanas del tiempo

> Ayuntamiento de Barcelona

El Programa Concilia y el Decálogo para una organización del tiempo más saludable, igualitaria y eficiente

Sònia Ruiz, directora de Servicios de Género y Políticas del Tiempo de la Gerencia Municipal del Ayuntamiento de Barcelona, presentó dos iniciativas pioneras. Una en clave ciudadana, el Programa Concilia, que “ofrece un servicio de canguro para intentar reducir la pobreza de

tiempo de las familias y especialmente de las mujeres y madres monoparentales”, y una en clave interna, el Decálogo para una organización del tiempo más saludable, igualitaria y eficiente, que ha impulsado el Ayuntamiento para sus trabajadores.

El Programa Concilia es un servicio de atención y de canguro gratuito para acoger niños de 3 a 12 años fuera del horario escolar, los siete días de la semana. El objetivo del programa es contribuir a la armonización de la vida laboral, personal y familiar, sobre todo dirigido a las mujeres. Se priorizan pues familias monoparentales, mujeres en situación de violencia de género y las que no tienen red familiar. Se puede pedir puntualmente o de forma recurrente y los motivos pueden ser laborales, de formación, gestiones administrativas, urgencias o tiempo de respiro. Desde que se inició, se ha implementado en siete barrios de Barcelona y se está estudiando su ampliación a otros barrios, atendiendo la alta demanda. De octubre de 2020 a abril de 2021 se han realizado más de 5.600 canguros, que representan 555 inscripciones acumuladas. El Programa Concilia nace como respuesta directa a los efectos de la pandemia, al ver como muchas mujeres, especialmente monoparentales, perdían el trabajo durante el impacto más duro de la covid-19 por el hecho de no tener dónde dejar las criaturas. En clave interna se ha impulsado el [Decálogo para a una organización del tiempo más saludable, igualitaria y eficiente](#), que bajo el lema “¿Tienes un minuto?” plantea 10 medidas para

mejorar la gestión del tiempo de las personas que trabajan en el Ayuntamiento. Aunque se empezó a elaborar por parte de la Gerencia Municipal antes de la pandemia, durante la pandemia se adecuó a las nuevas circunstancias y al impacto del teletrabajo. Ha contado con un plan de comunicación para difundirlo en todas las áreas del Ayuntamiento, así como un plan de seguimiento tanto agregado como individual. Actualmente se han creado grupos de trabajo para adaptar el decálogo a las realidades de diferentes grupos profesionales y se ha establecido un servicio de acompañamiento para el cambio.

Adicionalmente a estas medidas, Sònia Ruiz destacó que también se está trabajando en otras actuaciones que incorporan la perspectiva del tiempo, como pueden ser el desarrollo de las supermanzanas, los planes de movilidad, los caminos escolares, o los programas de [Patios abiertos](#) y [Barcelona cuida](#). En clave empresarial también se está iniciando un servicio con Barcelona Activa, ampliando el actual servicio de asesoramiento de género con temas de tiempo, para apoyar las empresas que quieran abordar cambios en su organización del tiempo. El asesoramiento es de cinco horas por empresa, que se complementa con una oferta formativa específica.

Got a minute? 10 Ten-point plan for a healthier, more egalitarian and efficient organisation of time

- 1 Striving for more rational meeting times** (Icon: Clock)
- 2 Promoting virtual meetings to reduce the environmental impact** (Icon: Laptop)
- 3 Cutting the number of meetings and making them more productive** (Icon: Speech bubbles)
- 4 Guaranteeing the right to digital disconnection** (Icon: Plug)
- 5 Avoiding working on weekly rest days** (Icon: People walking)
- 6 Bringing lunch times forward** (Icon: Clock and fork)
- 7 Reducing working lunches to a minimum** (Icon: Calendar)
- 8 Promoting a physical and psycho-social health plan for the well-being of people in the organisation and taking into account the use of time** (Icon: Bicycle)
- 9 Building a safe and efficient teleworking system through consensus** (Icon: Document with female symbol)
- 10 Disseminating information and promoting greater familiarity with and application of this ten-point plan in our daily routine** (Icon: Document with arrow)

> Ayuntamiento de Budapest

Objetivo: que Budapest sea una ciudad de 10 minutos

Budapest hizo un cambio en la configuración de la ciudad los años 90 al pasar de una economía planificada a una economía de mercado, hecho que supuso un aumento de los coches, la creación de barrios de viviendas fuera del centro de la ciudad y la proliferación de centros comerciales. Esto llevó a una pérdida de uso del centro de la ciudad y al cierre de muchos pequeños comercios.

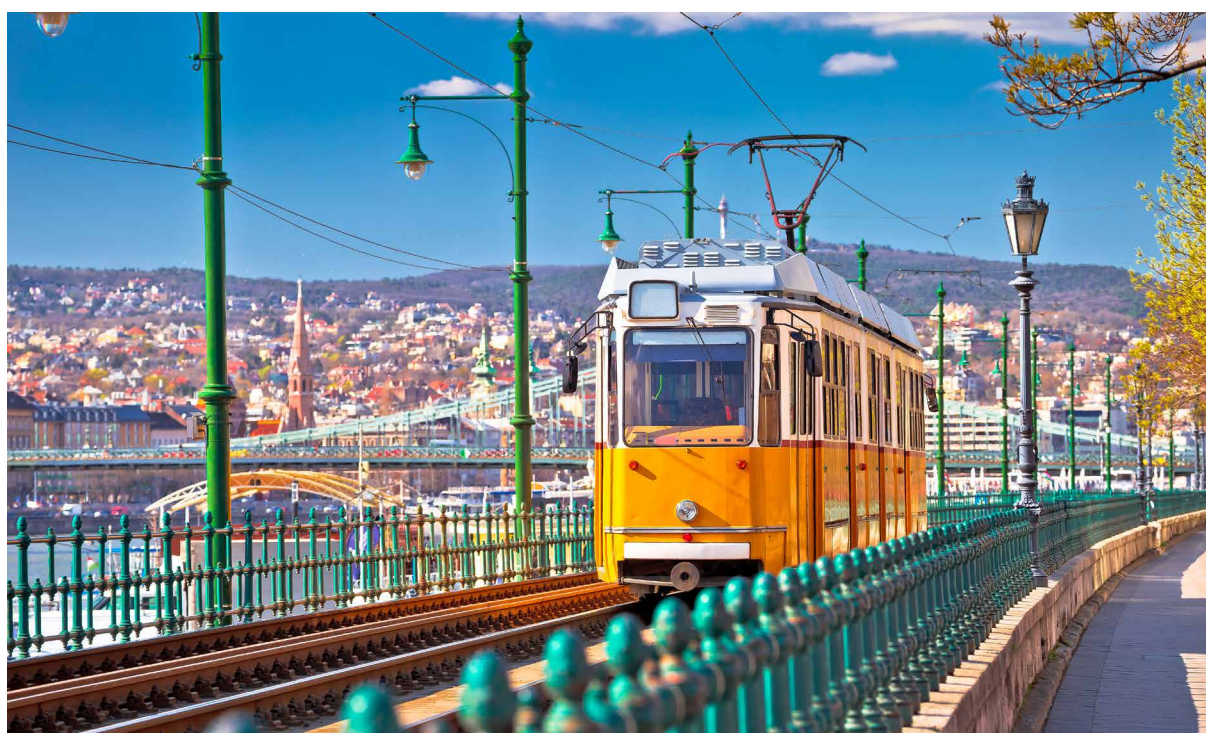
En abril de 2021, el Ayuntamiento de Budapest publicó su estrategia [Casa mía, Budapest](#), en la cual plantea un nuevo modelo de ciudad basado en tres principios: creación de oportunidades, ciudad verde y ciudad abierta. Una forma clave de implementar estos principios es revertir el modelo de los años 90 para ir hacia una ciudad que potencie el comercio y los servicios de proximidad, y que permita llegar al ideal de la ciudad a 10 minutos. Con este concepto en mente se han impulsado diferentes proyectos que buscan reducir los tiempos de desplazamiento, promocionar el transporte activo y cambiar los hábitos del tiempo de la ciudadanía.

En relación a los aspectos relacionados con la movilidad, según Balazs Fejes, experto senior en planificación de la movilidad del Centro de

Transporte de Budapest, el objetivo actual es volver al transporte público cuando la pandemia pase, y potenciar las modalidades activas de desplazamiento. Para hacerlo, se han puesto en marcha proyectos vinculados a las bicicletas como el aumento de los carriles bici, la mejora de infraestructuras para ciclistas o la actualización del sistema para compartir bicicletas. También se ha ordenado el tráfico en el centro de la ciudad para ir ganando espacio peatonal. Por último, se apuesta por seguir desarrollando la red de tranvías, que data de finales de los años 60 y que se redujo durante los años 70 y 80. Todos estos proyectos coinciden en la voluntad de facilitar el intercambio entre modalidades de transporte, potenciar la movilidad activa y facilitar que la gente pueda comprar fácilmente en los comercios de los barrios.

En cuanto a los espacios, el objetivo final es poder disponer de barrios compactos y multifuncionales, donde la ciudadanía pueda realizar la mayor parte de sus tareas diarias, reduciendo así también el tráfico. Se trata, pues, de revertir el modelo desarrollado en los años 90 con barrios de una sola función.

En cuanto a la promoción del comercio local, se han realizado diversas acciones de sensibilización y



promoción para fomentar los servicios locales y las pequeñas y medianas empresas. La situación de la pandemia y las restricciones han supuesto que los servicios rápidos, de proximidad y más accesibles se hayan valorado más que nunca. Las campañas, juntamente con los cambios en la infraestructura de movilidad, esperan poder cambiar los hábitos de transporte y de compra de la ciudadanía de Budapest. Queda pendiente el reto de gestionar el aumento de los repartidores a domicilio en la ciudad como consecuencia del incremento del comercio electrónico.

La pandemia ha sido el telón de fondo del desarrollo de la estrategia. El transporte público se ha visto especialmente afectado por las restricciones de la covid-19, que provocó una reducción al 20% de la ocupación normal del transporte público, y que se ha ido recuperando hasta al 60%, pero que ha supuesto un aumento del coche privado. También se han visto cambios en los comportamientos de consumo, con la revalorización de los comercios de proximidad, por un lado, pero también con el aumento del comercio electrónico.

> Ayuntamiento de Solsona

Los cambios en los horarios comerciales durante la covid-19, una iniciativa conjunta con la Unión de Comerciantes

La iniciativa presentada es una prueba piloto conjunta entre la Unión de Tiendas y Comerciantes de Solsona y el Ayuntamiento de Solsona, un pueblo de 9.000 habitantes en el interior de Cataluña. La propuesta surgió en plena pandemia y a iniciativa de la Unión de Tiendas y Comerciantes de Solsona, que se planteó hacer cambios para responder a la situación de restricciones vigente. Surgió la idea de hacer una prueba piloto de horario compactado durante 4 semanas. Las tiendas que se adhirieron avanzaron la hora de cierre entre las 19h y las 20h, en vez de lo habitual que era entre las 20.30h y las 21h.

En este sentido, Dolors Corominas, miembro de la junta de la Unión de Tiendas y Comerciantes de Solsona, hizo un llamamiento a las instancias supramunicipales, como la Generalitat de Catalunya, para trabajar en un acuerdo de horarios compactados a nivel territorial, para evitar la competencia desleal, y indicaba este tipo de pruebas piloto como claves para dar argumentos hacia un nuevo modelo de horarios comerciales.

Después de la prueba piloto, se realizó una encuesta a comerciantes y compradores para valorar el resultado y decidir los próximos pasos. En el colectivo de comerciantes se observó una diferencia de percepción entre aquellas personas que habían participado y aquellas que no, valorando mucho más positivamente la prueba piloto aquellas que sí que habían participado. Las razones principales para compactar el horario eran claramente la conciliación laboral, personal y familiar. También se argumentaba que durante el invierno, a partir de las 19h hay muy poca gente en la calle, y por tanto, pocas ventas. El principal motivo para no hacer el avance de hora es el miedo a la competencia de las grandes superficies.

También se preguntó a los clientes por sus hábitos de compra y por la valoración de la prueba. Se pudo observar que había dos comportamientos diferenciados, uno para las compras de alimentación, que se realizaban más en grandes superficies y por la mañana, y otro en las compras de no alimentación, que se realizaban en un 50% en comercios de proximidad y más durante la tarde. En todo caso, la mayoría de personas realizaba las compras antes de las 19h y sólo un 7% dijo que le sería difícil adaptarse al horario compactado.

Tras la prueba, aunque no se mantuvo el cierre a las 19h, sí que todas las tiendas han avanzado su horario de cierre alrededor de las 19.30h o las 20h en lugar de las 21h. También es necesario destacar que este cambio de horario puede necesitar un ajuste entre el verano y el invierno para adaptarse a las horas de luz.

> Ayuntamiento de Bolzano

Proyecto Age Management y el trabajo inteligente

Sabina Scola, de la Oficina de estadísticas y horarios del Ayuntamiento de Bolzano, presentó una iniciativa para gestionar el cambio

generacional en el Ayuntamiento que incluye el concepto de trabajo inteligente para adaptarse voluntariamente al nuevo contexto marcado por

la digitalización y el teletrabajo. Es una iniciativa que surge antes de la pandemia pero que se vio acelerada por las circunstancias.

La reflexión surge tras analizar la situación del personal del Ayuntamiento, unas 1.000 personas, donde el 55% son mujeres y el 48% son mujeres directivas. Además, el teletrabajo a tiempo parcial es femenino (solamente un 7% se realiza por hombres) y los empleados están envejeciendo con una edad mediana de 51 años, llevándose conocimiento a medida que se jubilan. De aquí se desprenden dos necesidades: la de conciliación en referencia a las mujeres, y la de gestionar una plantilla que está envejeciendo y necesita transferir adecuadamente su conocimiento.

Con este punto de partida, se inició una reflexión entre los agentes relevantes (sindicatos, comités municipales, áreas clave, etc.), de la cual salió la propuesta de crear un [Plan de Gestión del Cambio Generacional](#) (Age Management) con dos objetivos: mejorar la conciliación de la vida laboral y familiar para los trabajadores juniors y seniors y favorecer la transmisión del *know-how*. Para definir las acciones, se realizó un proceso participativo del cual surgieron ideas para definir las modalidades de trabajo diversas y flexibles.

Entre estas modalidades, se incluía el teletrabajo

inteligente, que ya había estado regulado por la ley italiana. De acuerdo con esta ley, el trabajo inteligente se define como una relación establecida por acuerdo entre las partes, con formas de organización por fases, ciclos y objetivos, y sin restricciones de horarios ni puestos de trabajo. Por tanto, pone de relieve la flexibilidad en el espacio y el tiempo, y da autonomía en la gestión del tiempo, fomenta la confianza entre las partes y la responsabilización del trabajo y la colaboración entre la persona trabajadora y la contratista, así como una optimización de las herramientas y tecnologías.

La aplicación de esta modalidad se aceleró durante la pandemia y en mayo de 2020 se hizo una encuesta para saber cómo había vivido el cambio la plantilla del Ayuntamiento. El trabajo inteligente recibió una nota de 8 sobre 10, y el 83% de las personas trabajadoras dijo que quería seguir teletrabajando, en particular en las posiciones directivas.

Actualmente, el trabajo inteligente ya está incluido en el contrato de trabajo de todas las personas empleadas por el Ayuntamiento y, por tanto, se mantendrá como modalidad de trabajo, aunque de manera voluntaria. También se está desarrollando un reglamento para asegurar todas las garantías normativas para las personas que opten por esta modalidad.



Retos de futuro y trabajo en red

A partir de las experiencias presentadas, observamos que el reto principal es consolidar las medidas una vez la pandemia va retrocediendo. En algunos casos, esto puede implicar reformularlas y adaptarlas al nuevo contexto, mientras que en otros es necesario formalizarlas para asegurar la continuidad. En cualquier caso, está claro que las medidas tomadas no finalizan con la pandemia, sino que van más allá y aspiran a un cambio de paradigma en las ciudades y pueblos.

Sabina Scola, de Bolzano, destaca que las políticas del tiempo, desde sus inicios en los años 90, siempre se han trabajado mediante redes e impulsando decisiones participativas tanto dentro del municipio como con otros. Los representantes del resto de ayuntamientos han reforzado esta idea, destacando la capacidad de las redes para crear lazos no solamente entre instituciones sino también con la sociedad civil, las entidades y el ámbito comunitario. Las redes son también una herramienta clave para vehicular proyectos de investigación e innovación a nivel europeo, ha destacado Fezas, y por tanto para generar innovación en política pública.

Silvia Llorente, moderadora de la sesión, ha resumido: “La red es el ámbito más importante de trabajo. Este intercambio de conocimientos y aprender de los aspectos positivos y negativos de otros es importante para construir políticas más justas y equitativas, y obtener impactos más positivos a medio y largo plazo”.

Recursos

- Barcelona | [Decálogo para una organización del tiempo más saludable, igualitaria y eficiente](#)
- Barcelona | [Infografía del decálogo para una organización del tiempo más saludable, igualitaria y eficiente](#)
- Barcelona | [Proyecto de las super-manzanas](#)
- Barcelona | [Programas de Patios abiertos](#) y [Barcelona cuida](#)
- Budapest | Estrategia [Casa mía, Budapest](#)
- Bolzano | [Plan de gestión del cambio generacional \(Age Management\)](#)

4. La ciudad a 15 minutos y la movilidad sostenible

Segunda sesión, 3 de junio de 2021

El tiempo puede convertirse en un valor clave para redefinir el territorio y poder cubrir las necesidades básicas de la vida en un entorno próximo. La ciudad a 15 minutos es la concreción de este concepto en el ámbito local, la idea de diseñar una ciudad en la cual todos los servicios básicos no se encuentren a más de 15 minutos a pie o en bicicleta de cualquier otro punto.

El concepto de la ciudad a 15 minutos no es nuevo, pero ha adquirido notoriedad recientemente a raíz

de dos crisis: la climática y la provocada por la covid-19. Como comentó Eva García, investigadora senior del programa Ciudades Globales del CIDOB, la ciudad a 15 minutos nos demuestra que “estamos ante un cambio de paradigma del modelo de ciudad y de nuestro estilo de vida”. Esta idea no solamente es una reacción a las emergencias derivadas de la pandemia, sino que es un paradigma que ha venido para quedarse.

Los tres pilares principales de estas ciudades a 15 minutos o de proximidad son la movilidad sostenible para reducir la huella del carbono, la descentralización para garantizar el acceso universal y de proximidad a los servicios básicos, y el refuerzo del vínculo de vecindad en el barrio.

Alexis Serra, director de la Oficina para la Reforma Horaria de la Generalitat de Catalunya entre 2018 y 2021, y coordinador de la Red catalana de ciudades y pueblos para la Reforma Horaria³ durante este período, destacó la importancia de que cualquier política local incorpore el factor tiempo de modo transversal, y que las políticas del tiempo sean visibles, tengan capacidad presupuestaria y sean evaluables.

Aspectos clave para impulsar el concepto de ciudad a 15 minutos desde una perspectiva del tiempo

La ciudad a 15 minutos es un concepto que toma fuerza ante las actuales circunstancias y puede ayudar a dar respuesta a retos actuales como el cambio climático, la recuperación económica o la crisis de cuidados. Los diferentes proyectos presentados en la sesión compartieron aspectos clave, que podemos considerar imprescindibles para abordar una transformación urbana hacia la ciudad a 15 minutos:

- 1. La incorporación del factor tiempo en la planificación urbana.** Mediante la disciplina del cronourbanismo podemos relacionar el tiempo y el espacio, y planificar tanto los servicios como los espacios públicos teniendo en cuenta las dos dimensiones y sus beneficiarios finales.
- 2. La creación de espacios multifuncionales.** En contraste con la utopía funcional de *Le Corbusier*, donde cada espacio y barrio tenían su función, una ciudad a 15 minutos se caracteriza por la policentralidad, donde se puede hacer de todo en todos los barrios, y donde los espacios públicos y privados cumplen varias funciones.
- 3. El énfasis en la movilidad sostenible y la promoción de la movilidad activa.** Todos los proyectos plantean cambios en las infraestructuras de movilidad, por una parte, haciendo más amables las calles para los peatones y los ciclistas y, de la otra, reforzando las conexiones con el transporte público y la bicicleta para las distancias más largas. Esto entronca con las políticas del tiempo de segunda generación, que buscan la incorporación de la sostenibilidad como factor clave.
- 4. La necesidad de embellecer el espacio urbano.** La sostenibilidad de la vida en las ciudades es un eje principal en todos los proyectos, muchos de ellos orientados a crear espacios urbanos más agradables, que incluyan vegetación, arte y otros elementos que lo hagan más humano y habitable.
- 5. La importancia de la educación y los cuidados.** Se comprueba que las escuelas juegan un papel relevante a la hora de configurar la vida de estos barrios de proximidad, y por tanto deben tenerse en cuenta al iniciar este tipo de proyectos. Facilitar la educación y los cuidados contribuye a reducir la pobreza de tiempo, que afecta sobre todo a las mujeres.
- 6. La coordinación institucional y la dimensión metropolitana.** Uno de los retos que se discutió es el hecho que las ciudades no están aisladas y por tanto necesitan de la coordinación con los municipios de alrededor y con los organismos metropolitanos para poder desplegar completamente el concepto de ciudad a 15 minutos.

³ La Red catalana de ciudades y pueblos para la Reforma Horaria reúne 181 de 947 municipios catalanes, 10 consejos comarcales y las 4 diputaciones de Cataluña.

- 7. La participación ciudadana.** Cabe destacar que todos los proyectos presentados cuentan con alguna forma de participación ciudadana, directa o indirecta, mediante las organizaciones civiles más representativas. Una ciudad de proximidad es aquella que se adapta a las necesidades de su ciudadanía y por tanto es necesario que ésta participe activamente en el proceso de construcción.

En definitiva, un proyecto de ciudad a 15 minutos o territorio a 45 minutos debe medir su éxito según el grado de proximidad que consiga y la mejora en la calidad de vida y bienestar social de la ciudadanía.

Experiencias en políticas urbanas del tiempo

> Ayuntamiento de París

La transformación del espacio público en la ciudad a 15 minutos

El [proyecto de ciudad a 15 minutos de París](#), que presentó Alexiane Zelinsky, técnica de la Agencia de Movilidad del Departamento de Transportes del Ayuntamiento de París, se basa en la creación de espacios versátiles que puedan ser apropiados para los ciudadanos. La metodología busca tres objetivos: crear zonas de respiración en una ciudad densa; construir espacios que fomenten la vida de barrio; y desarrollar tiendas y servicios de proximidad. También es prioritario tener en cuenta a los colectivos de personas más aisladas y menos móviles, por ejemplo, las personas con discapacidad o gente mayor, y aquellos barrios con menos servicios.

El proceso para transformar la ciudad se aborda barrio a barrio en uno proceso concertado con los diferentes agentes y utiliza tres recursos primordiales: los servicios públicos como las escuelas, los espacios públicos y los bajos de los edificios.

La metodología consta de cuatro fases:

1. Reunión abierta con el vecindario del barrio, para realizar un diagnóstico detallado del barrio y ver que transformaciones se pueden hacer.
2. Consulta, que consiste en pasear por el barrio y pedir ideas y propuestas a las personas residentes, como también un proceso de participación online, que se añade al diagnóstico inicial.

3. Estudio técnico y construcción en base a las propuestas recogidas.
4. Dinamización de los espacios para favorecer su apropiación por parte del vecindario.

Una de las iniciativas de éxito de este proyecto es la apertura de los patios de las escuelas, que se han embellecido y donde se han organizado actividades para todo el vecindario, a la vez que se ha restringido la circulación de vehículos delante de la escuela.

Otro aspecto importante ha sido favorecer la movilidad activa y buscar el equilibrio entre el tránsito rodado, la bicicleta y los peatones. Los datos muestran un cambio de tendencia, con los coches a la baja y la movilidad a pie creciente. En el caso de las bicicletas, todavía hay un margen de mejora, con un proyecto en curso para ir enlazando los barrios con carriles bici.

Esta búsqueda de equilibrio se ha abordado, entre otros, con el proyecto París descansa, zonas pacificadas. El objetivo es tener áreas con restricciones para los coches y que solamente sean accesibles para los usuarios que tengan permiso para hacerlo (residentes, transporte público, repartidores de productos, taxis, etc.), acompañados de infraestructuras que lo faciliten. Se espera mejorar la calidad del aire y reducir la contaminación acústica.

> Ayuntamiento de Milán

La ciudad de proximidad

Francesca Zajcyk, asesora delegada en gestión del tiempo en el Ayuntamiento de Milán, ha destacado que el tiempo, un factor que nunca antes había sido

cuestionado, ahora es un activo de calidad. Se plantea desde este punto de vista un cambio de modelo, premiando la proximidad del espacio y trabajar cerca

de los barrios, por ejemplo con el urbanismo táctico, instalando elementos de vegetación, pacificación o invirtiendo en movilidad lenta.

El proyecto de Milán, aunque es anterior a la pandemia, se enmarca como reacción a los efectos de la covid-19. Como resultado de los confinamientos, el Ayuntamiento se plantea un ejercicio de planificación en el que se involucra al Departamento de movilidad, urbanismo y tiempos urbanos. Fruto de esta reflexión se publica el documento Milán 2020, estrategias de adaptación, donde, entre otros aspectos, se defiende la idea de la ciudad a 15 minutos, entrelazando dos dimensiones clave: el espacio y el tiempo.

En base a esta estrategia, se han planificado nuevos usos del espacio y del tiempo. La estrategia también ha ofrecido nuevas herramientas a los políticos para emprender acciones en base a tres objetivos:

1. Aumento de la demanda de la movilidad pública y aumento de la movilidad activa.
2. Flexibilidad y desincronización en los inicios y finales de las actividades laborales, educativas y sociales para evitar aglomeraciones.
3. Proximidad. Favorecer el acceso de los servicios básicos en un radio de 15 minutos.

Uno de los primeros aspectos que se abordaron fue la relación entre la utilización del transporte público y los horarios escolares. En Italia, el gobierno central cedió competencias a los municipios para gestionar los horarios de la ciudad. Para hacerlo, se creó una mesa con organizaciones de la ciudad para coordinar los usos del tiempo y reaccionar a las necesidades de la pandemia. Esta mesa decidió desincronizar los horarios de entrada y salida de los servicios públicos y las escuelas para evitar aglomeraciones en el transporte público y que no sobrepasara el 50%. Para conseguirlo se establecieron unos horarios que permitían a los estudiantes reservar asientos en el transporte público y asegurar así la ocupación.

Un segundo proyecto ha sido el concepto de trabajo de proximidad. La idea es poder tener un puesto de trabajo de proximidad, en el barrio, a medio camino entre el teletrabajo y el trabajo presencial en un despacho, donde los puestos de trabajo pasan a ser dinámicos y distribuidos, en vez de fijos y concentrados. Se trata de aprovechar oficinas urbanas descentralizadas pero también espacios infrautilizados por parte de empresas o multinacionales, así como espacios de *coworking*. El Ayuntamiento de Milán ha identificado más de 100. Este proyecto se ha aplicado ya en la administración pública y ha permitido explorar nuevas formas de trabajar, proponiendo un modo



de vivir y trabajar en una ciudad a 15 minutos, promoviendo indirectamente el desarrollo de servicios y tiendas en los barrios y reduciendo la movilidad en la ciudad. Aunque se ha impulsado desde la administración pública durante la covid-19, podría ser un modelo para el sector privado después de la pandemia.

El proyecto de trabajo de proximidad no se está

llevando a cabo a escala metropolitana de momento, pero según la representante del Ayuntamiento de Milán, tendría mucho sentido que se realizara, ya que muchas empresas tienen espacios distribuidos por el territorio. Desde el Ayuntamiento de Milán se están buscando espacios con colaboración público-privada y se espera que parte de estas empresas privadas asuman el reto y decidan utilizar sus espacios para generar trabajos de semi-proximidad.

> Área Metropolitana de Barcelona

La visión metropolitana de la movilidad sostenible

Desde el Área Metropolitana de Barcelona (AMB), Mariona Conill, ingeniera del Área de Movilidad, Transporte y Sostenibilidad, explicó que un objetivo importante es planificar la movilidad de forma que se consiga la proximidad entre la ciudadanía y sus actividades diarias. Desde el AMB, este concepto se trabaja, por un lado, con los 36 municipios que la conforman y, a nivel metropolitano, se extrapola la idea con el territorio a 45 minutos.

Uno de los aspectos más relevantes para vertebrar este territorio a 45 minutos es la movilidad, que resulta clave para facilitar la proximidad. Aun así, se trata de una tarea conjunta con otras áreas de la propia AMB, como las de desarrollo económico y social o las de los usos del suelo, entre otras.

Desde la AMB se entiende que la cohesión territorial es un aspecto capital tanto para los objetivos de desarrollo sostenible como para la reactivación económica. La movilidad se ha concretado en el Plan Metropolitano de Movilidad Urbana (PMMU). El PMMU es la referencia de planificación de la movilidad de los 36 municipios metropolitanos, y detalla medidas concretas a implementar en todo el ámbito metropolitano entre el 2019 y el 2024. Su finalidad es mejorar la calidad de vida de la metrópolis con acciones que garanticen la sostenibilidad y la salud, y que faciliten el progreso económico y social de la ciudadanía y el territorio metropolitano. Se basa en una movilidad saludable, sostenible, eficiente y equitativa.

Aunque conseguir el territorio a 45 minutos no es el objetivo explícito del PMMU, existen varios ejes destinados a acercar los servicios a las personas que habitan la metrópolis y a fomentar una movilidad sostenible y de proximidad.

A continuación, se detallan algunos:

- **Fomento de la movilidad activa para enlazar municipios metropolitanos.** Incluye acciones como ampliar la red metropolitana de rutas ciclables, los aparcamientos de bicicleta, o la bicicleta compartida pública a nivel metropolitano, actualmente en fase piloto. También se contemplan medidas para mejorar la conectividad para los peatones.
- **Espacios y calles seguras, saludables y equitativas.** En este grupo se incluyen acciones para mejorar la habitabilidad urbana, desplegar zonas de bajas emisiones, mejorar el diseño de los carriles bici o la señalización urbana para las bicicletas, entre otros.
- **Mejorar el transporte público.** Dada la dimensión territorial metropolitana, además de la movilidad activa es necesaria una red pública de transporte para las distancias más largas. El PMMU apuesta por redes de autobuses con más frecuencia en períodos estivales y fines de semana para facilitar los desplazamientos turísticos y de ocio. También mejora la conectividad de la segunda corona metropolitana y sigue ampliando la red de transporte a demanda para cubrir zonas que no tienen servicio regular.
- **Fomento del cambio de hábitos.** Se trata de promover un acceso sostenible al trabajo y a los centros generadores de movilidad. Incluye proyectos como los caminos escolares, la formación en movilidad sostenible dentro de las escuelas y la formación de los agentes de policía local en movilidad sostenible. También aborda el sector de la logística con acciones de comunicación.

Retos de futuro y trabajo en red

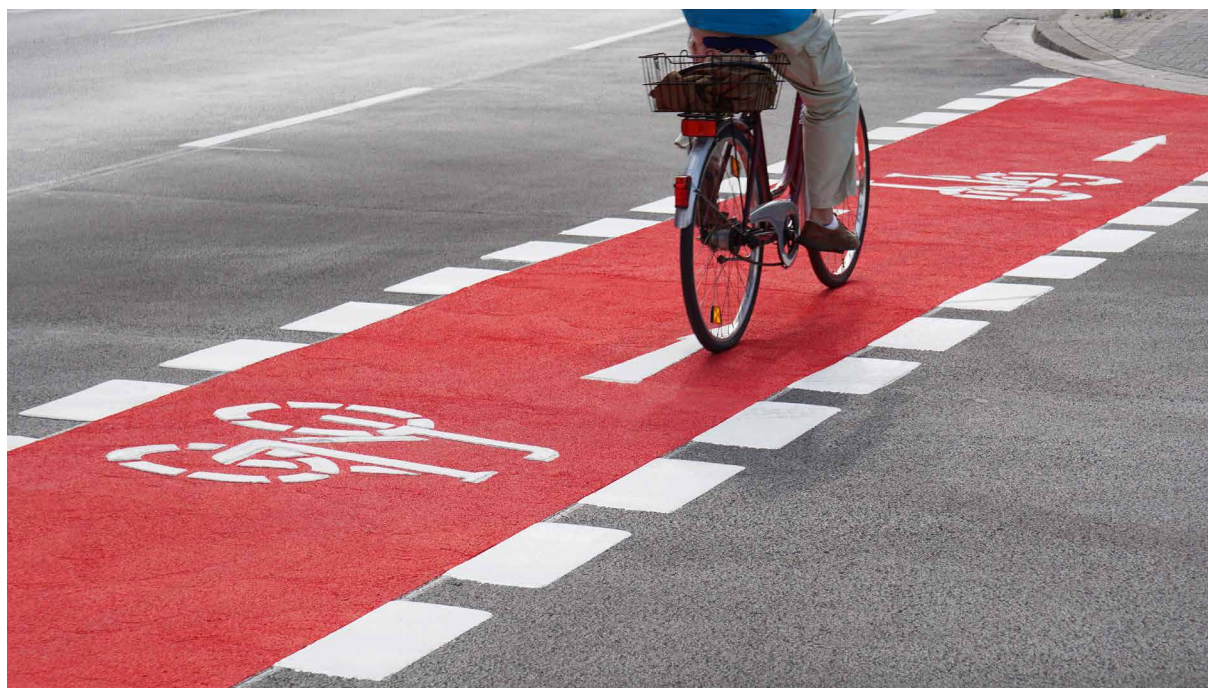
Según Alexiane Zelinsky, el principal reto actual en París es la parte menos tangible de la ciudad a 15 minutos y consiste en conseguir que la ciudadanía de París se apropie de estos nuevos espacios y los llene de vida. En este sentido, en París se está desarrollando un programa para dinamizar los nuevos espacios liberados de los coches con la programación de actividades culturales, talleres, juegos o formaciones.

El segundo reto en París es la creación de espacios verdes para que toda la ciudadanía tenga una zona con sombra a 15 minutos a pie o en bicicleta. En este sentido, está en proceso la plantación de árboles y el desarrollo de bosques urbanos para crear áreas naturales densas en espacios simbólicos de París, como el Ayuntamiento.

Por último, el tercer reto es revitalizar el tejido económico local mediante SEMAEST, un organismo público-privado que asegura que las tiendas locales se puedan establecer en el centro de París. También tiene otros proyectos de sensibilización y visibilización del comercio local, como la creación de una etiqueta de Hecho en París, incubadoras de comercios de proximidad y otros programas que muestran las consecuencias positivas de revitalizar el tejido económico local. Estas acciones se acompañarán de una nueva estrategia de logística urbana basada en la bicicleta en el último kilómetro, que aborde también las condiciones laborales de los *riders*.

Según el Ayuntamiento de Milán, otro futuro reto es la vivienda, básica para mejorar la calidad de vida. En este sentido, es necesario trabajar para que cada uno de los barrios y de los municipios metropolitanos adquieran una nueva centralidad para reformular el atractivo de cada uno de ellos. Para hacerlo, es necesario entender los cambios estructurales de la sociedad y las familias, y dar respuesta a nuevas necesidades que surgen, cartografiando todos los servicios disponibles para, a partir de ahí, mejorar la accesibilidad a la cultura, la educación, el comercio de barrio o los centros de asistencia sanitaria. Actualmente Milán se encuentra en este proceso cartográfico.

A escala metropolitana, según Mariona Conill, el reto más complicado es que todos los agentes implicados acuerden objetivos comunes y trabajen para hacerlos realidad, como también convencer a la ciudadanía del proyecto de proximidad. En este aspecto coincide también Francesca Zajcik, del Ayuntamiento de Milán.



Por último, como consecuencia de la crisis de la covid-19, han aparecido diferentes retos dentro de estos proyectos, empezando por la necesidad de asegurar que los avances que han sido posibles gracias a la situación de excepcionalidad de la pandemia, sobrevivan y se aprovechen para provocar un cambio de paradigma. También se hereda de la pandemia una priorización de los proyectos que apoyen la recuperación económica y la revalorización del tejido económico local, así como la desconfianza en el transporte público que será necesario recuperar.

Todas las participantes coincidieron en la conveniencia de disponer de espacios de intercambio de experiencias en políticas del tiempo urbanas. Entre los beneficios de este intercambio destacan la capacidad de innovar y comparar diferentes opciones antes de implementar una política, el interés de conocer otros casos para convencer a la ciudadanía de las posibilidades y beneficios de implementar una determinada política del tiempo y, finalmente, la posibilidad que estos espacios sirvan de catalizador para la implementación de la ciudad a 15 minutos en el ámbito europeo.

Alexis Serra, que ha coordinado la Red de Ciudades y Pueblos para la Reforma Horaria de Cataluña, apuntaba la “importancia de reforzar las alianzas y redes de las políticas del tiempo y de compartir de un modo formal buenas prácticas y experiencias a nivel internacional”.

Recursos

- París | [La ciudad a quince minutos](#)
- Milán | [Presentación de la estrategia de adaptación 2020](#)
- Milán | [Documento final de la estrategia de adaptación 2020](#)
- AMB | [Plan Metropolitano de Movilidad Urbana](#)

5. La cronobiología aplicada a nuestro día a día

Tercera sesión, 17 de junio de 2021

Los ritmos circadianos regulan diferentes procesos de nuestro cuerpo en ciclos de 24 horas aproximadamente, que se regulan principalmente por medio del ritmo de sueño y víspera. La disrupción de este ritmo interno va ligada al incremento de problemas de salud como trastornos del comportamiento, estrés, enfermedades cardiovasculares, diabetes o sobrepeso. A pesar esto, la organización social del tiempo provoca que muchas personas vivan de modo desajustado con su ritmo circadiano, ya que deben adaptarse a los horarios laborales, educativos, sociales y de ocio de su entorno.

María Àngeles Rol de Lama, profesora titular de Fisiología y directora del grupo de investigación CronoLab de la Universidad de Murcia, explicó brevemente la importancia de nuestro ritmo circadiano. El reloj biológico que tienen todos los seres vivos se desarrolla para poder adaptarse a los cambios, especialmente al cambio de luz/oscuridad y al cambio de las estaciones. En el caso de los mamíferos, este reloj biológico se encuentra principalmente en el cerebro, pero se sirve de todo un sistema circadiano de relojes periféricos en casi todos los órganos y tejidos del cuerpo, controlados por un reloj principal ubicado en el cerebro. Las señales que recibe este reloj central ayudan a activar y desactivar variables fisiológicas como el ciclo de luz/oscuridad, la actividad locomotora, la temperatura corporal, la presión arterial o la secreción de hormonas.

Este reloj se va ajustando cada día siguiendo señales de luz y oscuridad, en ciclos de aproximadamente 24 horas. Además, el reloj también se ayuda de otras señales como la hora en que hacemos ejercicio o cuando comemos. Todo ello, si está sincronizado, hace que nuestro cuerpo funcione de forma correcta. Si estos ritmos se rompen o se desincronizan, se pierde este orden interno y sufrimos el que se llama disrupción circadiana o cronodisrupción. Esto puede ser debido a varios motivos, como viajar entre diferentes zonas horarias (el famoso *jet lag*) o estar expuestos a luz fuerte durante la noche. Rol de Lama destacó como estas cronodisrupciones tienen consecuencias en la salud, tales como el aumento del riesgo de síndrome metabólico, alteraciones cognitivas y afectivas, y problemas cardiovasculares, entre otros.

Por esto resulta clave que nuestro tiempo interno esté sincronizado con nuestro tiempo ambiental (los ciclos de luz y oscuridad) y nuestro tiempo social (las horas en las que nos toca hacer actividades como ir a trabajar). Para mantener un ritmo circadiano saludable, es necesario sincronizar estos tres horarios.

En el debate se reflexionó sobre diferentes políticas llevadas a cabo desde la perspectiva de la salud pública, y así adaptar los horarios establecidos por los entes locales o flexibilizarlos, y favorecer una menor disrupción de los ritmos circadianos de la ciudadanía.

Aspectos clave para transformar los ritmos urbanos en la salud, la igualdad y la productividad

Tal como se desprende de los casos explicados, la transformación de los ritmos urbanos es un proceso complejo, con muchos agentes involucrados, que se debe abordar desde diferentes sectores. Esta transformación, además, debe tener en cuenta, al menos, estos aspectos complementarios:

1. Los conocimientos actuales que nos proporciona la cronobiología y la medicina del sueño para asegurar que los cambios mejoran la salud y el bienestar de la ciudadanía.
2. La desigualdad existente en la disponibilidad de tiempo propio para que los cambios no empeoren la situación de los colectivos más desfavorecidos, como las mujeres.
3. El impacto de la organización del tiempo en la eficiencia y la productividad de las organizaciones.

Ante esta complejidad, todas las experiencias han contado con un primer enfoque que incorpora análisis rigurosos y participados de la situación actual; en segundo lugar, el establecimiento de órganos de participación con los agentes involucrados en cada sector; y finalmente, un elemento de sensibilización tanto de la ciudadanía como de las organizaciones.

Experiencias en políticas urbanas del tiempo

> Ayuntamiento de Argentona

La organización del ocio educativo y sus efectos en infancia y familias

Àngel Puig, concejal de Promoción Económica del Ayuntamiento de Argentona, explicó que desde 2015 se ha apostado por un Pacto del Tiempo con unas medidas asociadas. Uno de los focos centrales del Pacto del Tiempo es el mundo juvenil. Argentona tiene un grupo *scout* con aproximadamente 150 jóvenes y niños que rápidamente se comprometió en la mejora de los

horarios y repensó los hábitos de sus actividades. Esto implicó un cambio en los hábitos de las comidas, de las actividades propiamente dichas y de las horas de sueño, y facilitó que la actividad los fines de semana acabara temprano por la tarde.

Estos cambios tuvieron mucho éxito entre las familias y permitió que, cuando este discurso se

trasladó a las escuelas, las familias estuvieran más abiertas. Las escuelas son competencia del Gobierno de la Generalitat de Catalunya, y por tanto se actuó solamente en el margen de libertad que tiene cada escuela. El principal cambio fue avanzar la entrada por la mañana a las 8.30h, poder acabar a la 13h e incluir una pausa. Lo que consiguieron sobretodo es influir en la secundaria en el instituto del pueblo. En este caso, se pasó de una jornada partida a una jornada compacta, haciendo un parón a la 13h para poder comer y acabando a las 14:30h. A pesar de algunas reticencias iniciales, ya hace unos años que se practica y está funcionando.

Para ser coherentes con este proyecto, desde el Ayuntamiento también se redefinieron los horarios de la cultura y el ocio organizados desde los servicios públicos del Ayuntamiento, avanzándolos y haciéndolos compatibles con todos estos cambios de ocio educativo y horarios escolares.

Para avanzar en el proyecto fue clave la mesa de diálogo que se creó con todos los involucrados, la cual permitió hacer un seguimiento y no decaer en ningún momento. Se puede decir, por lo tanto, que estos cambios han tenido una repercusión positiva en el pueblo y han provocado adaptaciones también en otras áreas, como en los comercios.

> Ayuntamiento de Girona

La Red Gerundense para la Reforma Horaria: buenas prácticas centradas en la salud, la conciliación y la productividad

Gloria Plana, concejala del Área de Promoción Económica del Ayuntamiento de Girona, reiteró el compromiso del Ayuntamiento con la reforma horaria desde sus inicios, poniendo en el centro del debate la necesidad de impulsar unos horarios y una organización del tiempo más saludable y en armonía con los ritmos circadianos. En el caso de las empresas y entidades, se puso el foco en la importancia del desayuno y el almuerzo en franjas horarias más saludables, compactar la jornada, y respetar los tiempos de descanso.

En este sentido, se han llevado a cabo diversas iniciativas. En primer lugar, en 2015, se desarrolló el Compromiso de la Puntualidad, una herramienta de autoevaluación para examinar las prácticas de tiempo internas del Ayuntamiento de Girona y proponer mejoras. Después de esta acción, las políticas del tiempo se ampliaron en dos líneas: la Red Gerundense para la Reforma Horaria y el Pacto del Tiempo.

En 2016 nació la Red Gerundense para la Reforma Horaria, un espacio de encuentro entre organizaciones interesadas en conocer, aplicar y visualizar medidas concretas para mejorar la organización del tiempo y hacerla más respetuosa con los ritmos circadianos. Actualmente, la Red cuenta con más de cincuenta organizaciones, con empresas de diferente dimensión, y diferentes

sectores, como servicios a las empresas, corcho, metalurgia, farmacéutica o alimentación.

Fruto de esta red se han recogido más de 250 buenas prácticas de organización temporal, como por ejemplo el establecimiento de un margen a la hora de entrar y salir para permitir una mejor conciliación personal, familiar y social, o compactar la parada del almuerzo y salir antes del trabajo. Con el objetivo de intercambiar y difundir conocimientos y experiencias en el ámbito de los horarios y de la gestión del tiempo, se han organizado durante estos años varias sesiones de trabajo con las organizaciones de la Red, y este año se convocará la primera edición de los premios de la Red Gerundense para la Reforma Horaria. Las organizaciones de Girona y área de influencia podrán presentar sus buenas prácticas en una de las categorías siguientes: hábitos saludables, igualdad y conciliación y eficiencia.

Por otro lado, en 2018 y en 2019 se empezó a trabajar con el Pacto del Tiempo en Girona: un proyecto para impulsar una reorganización de los horarios en el ámbito de la ciudad dirigido al conjunto de la población, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

> Metrópolis de Rennes

Cambios en los ritmos diarios en el área de Rennes

Anne Le Floch, vicepresidenta de Rennes Métropole, expuso la larga trayectoria de Rennes con las políticas del tiempo, que empezó en 2002 con la creación de una Oficina del tiempo. Una de las acciones impulsadas en política temporal que ha sido clave ha sido descongestionar el tráfico y modificar los ritmos de vida de la metrópolis. Para conseguirlo, en 2011 se propuso la desincronización de los horarios de clase de la Universidad de Rennes, avanzando un cuarto de hora la llegada de la mitad de los estudiantes. La iniciativa fue un éxito, y disminuyó un 17% la carga del metro en hora punta.

A continuación, se puso el acento en los horarios de las empresas mediante un estudio sobre los desplazamientos de los trabajadores. El estudio dejó claro que había dos palancas que marcaban la movilidad y el tiempo de las personas: el horario

laboral y el horario educativo. El estudio también encontr  otras tendencias: por ejemplo, que el 80% de los empleados tienen flexibilidad de entrada y salida, pero el 90% llegan siempre a la misma hora por la mañana.

Para desincronizar estos horarios, se han puesto en marcha diferentes actuaciones como campañas de sensibilización para promocionar esta desincronización, o una herramienta de mapa participativo donde la ciudadanía puede señalar las afluencias de personas y los mejores momentos para desplazarse. Por último, también se est  trabajando con la idea de habilitar espacios de *coworking* y poder trabajar a distancia en espacios compartidos para combinar diferentes modalidades de trabajo que desincronicen los horarios y los desplazamientos de la población.



Retos de futuro y trabajo en red

Los ponentes han expuesto los retos de futuro para la implementación de las políticas del tiempo, algunos de los cuales son compartidos:

- **La necesidad de potenciar el rol ejemplificante de las administraciones públicas** como modelo de gestión del tiempo, que reduzca las desigualdades y facilite la conciliación de los diferentes ritmos de la ciudadanía.
- **Incorporar la perspectiva de la política temporal en todas las políticas urbanas**, de modo que se cree una idea de cultura común del tiempo para ir avanzando hacia un mayor bienestar social.
- **Aumentar las actuaciones de sensibilización y concienciación** para que la noción de la importancia del tiempo llegue a todo el mundo. Hace falta pedagogía y facilitar que la ciudadanía esté informada sobre aspectos tales como la necesidad de respetar los ritmos y el tiempo del cuerpo, comer en franjas saludables, y respetar el tiempo de descanso, entre otros. También es necesario hacer este trabajo en todos los sectores económicos, y es especialmente complicado en sectores como el comercio y la restauración.
- **Retomar y repensar actuaciones que han quedado paradas por la pandemia de la covid-19.** Como muchas otras políticas, las del tiempo han quedado parcialmente interrumpidas durante el último año y, por tanto, es necesario reanudar y recuperar el momento de interés político y ciudadano hacia este tipo de actuaciones. Además, la pandemia también ha modificado nuestra percepción del tiempo y será necesario ver qué medidas anteriores se mantienen o se repiensen, y qué aspectos toman más relevancia, como el teletrabajo. En todo caso, el reto continúa siendo seguir sumando personas defensoras de la necesidad de políticas del tiempo, y elaborar propuestas que den respuesta a los problemas actuales de cada ciudad y pueblo.
- **La necesidad de políticas a nivel regional y estatal** para poder extender realmente estas medidas a toda la población. En el caso de Cataluña, la materialización de las medidas pactadas en el Pacto para la Reforma Horaria.

Por último, desde Argenton también se apuntaba un reto característico de pueblos y ciudades medianas y pequeñas con alta relación con otros municipios cercanos por trabajo y ocio, como es el caso de Argenton y Mataró. En este sentido, es necesario ver cómo se traspasan y se reciben los cambios efectuados en un pueblo por parte de las personas que hacen parte de su vida en el municipio vecino.

Los participantes han destacado la importancia de encuentros como éste y del trabajo en red para poder avanzar de modo más rápido y eficaz, para reproducir aquello que tiene sentido en cada ciudad y para aprender las unas de las otras.

Jean-Yves Boulin, coordinador de la Red Europea de Ciudades y Pueblos para los usos del tiempo, ha señalado que, desde las ciudades participantes en la red, se identificaron cuatro expectativas clave: el intercambio de experiencias entre diferentes administraciones e iniciativas para tener un idioma común; reforzar la legitimidad de las políticas temporales en el ámbito nacional y también local; promover las políticas de usos del tiempo en Europa; y poder realizar proyectos comunes. En su opinión, estamos en un momento crucial en las políticas temporales, ya que, por un lado, tenemos iniciativas como el ciclo al cual hace referencia este informe y otros proyectos impulsados desde Barcelona, y por otro lado, la pandemia ha puesto las políticas del tiempo en la agenda política.

Recursos

- Girona | [Red Gerundense para la Reforma Horaria](#)
- Argenton | [Pacto del Tiempo de Argenton](#)
- Rennes Metropole | [Oficina de Tiempo](#)

6. Conclusiones: las políticas urbanas del tiempo de segunda generación

El ciclo sobre los usos del tiempo ha permitido compartir experiencias en políticas del tiempo implementadas recientemente en diferentes municipios catalanes y europeos, y constatar el compromiso de estos municipios de continuar mejorando y haciendo ciudades más saludables, justas y sostenibles. En el ciclo han participado nueve municipios, incluyendo metrópolis (Barcelona y Rennes), ciudades grandes como Barcelona, Budapest o París, ciudades medianas como Milán y Girona, y pueblos como Argenton o Solsona. Además, también ha contado con la participación de ponentes de centros de investigación como el CIDOB o CronoLab de la Universidad de Murcia, redes de ciudades como Metrópolis y dos redes de municipios para el tiempo, la Red Tempo Territorial, que actualmente coordina la Red de Ciudades Europeas para el Tiempo, y la Red de municipios catalanes para la Reforma Horaria.

En las tres sesiones de debate se ha observado la diversidad de experiencias, que incluyen prácticamente todos los ámbitos de la experiencia individual, desde el trabajo productivo hasta la movilidad, el ocio, la cultura o la educación, por mencionar algunos.

El ciclo nos ha permitido extraer cuatro conclusiones principales e identificar algunos elementos comunes que las convierten en experiencias de éxito.

La primera conclusión es la sensación compartida por parte de todas las personas participantes de que las ciudades se encuentran ante una oportunidad única para potenciar y ampliar las políticas del tiempo. El choque de la covid-19 y la implementación de la Agenda 2030 nos han hecho reflexionar cómo se gestiona el tiempo, tanto de forma individual como social, pero además muchas de las políticas del tiempo presentadas dan también respuesta a retos a los cuales se enfrentan las ciudades, provocados por diferentes crisis que estamos viviendo (social, de cuidados, económica y medioambiental).

Desde este punto de vista, y si lo comparamos con el momento en el cual las políticas del tiempo urbanas empezaron a surgir en los años 90, observamos que nos encontramos en una segunda generación de políticas del tiempo, y que se refuerzan algunos de los pilares fundamentales de los años 90 y entran con fuerza otros de nuevos. Entre aquellos que se mantienen, se identifica claramente el enfoque feminista, enriquecido por los avances de las últimas décadas, especialmente desde la vertiente de los cuidados y de la corresponsabilidad. También toman una mayor relevancia los aspectos relacionados con la salud, la digitalización y la participación ciudadana. Como incorporación al discurso, destaca el factor de la sostenibilidad como pieza clave, así como la recuperación económica.

Estos aspectos de las políticas del tiempo de segunda generación no sólo afectan la agenda urbana, sino que también se deberán integrar en futuras políticas catalanas e internacionales. En cuanto a la agenda catalana, es necesario que estos elementos también se incorporen en el objetivo 2025 que se marcó la Generalitat de Catalunya para avanzar hacia unos horarios saludables, igualitarios, eficientes y sostenibles, y en la gestión de los fondos europeos para la recuperación. En la agenda internacional,

es necesario incorporar la Agenda 2030, el *New Green Deal* y la transformación del modelo de trabajo.

En segundo lugar, los municipios han estado, son y serán la pieza clave para el desarrollo de políticas del tiempo, debido a su proximidad a la ciudadanía. Pero los ayuntamientos tienen recursos y competencias limitadas y por eso hacen falta alianzas con otras administraciones (metropolitanas, regionales, estatales e internacionales) que favorezcan mejoras que permitan tener una mejor calidad de vida y un uso del tiempo más igualitario entre hombres y mujeres y entre clases sociales.

En tercer lugar, a pesar del rol clave de las administraciones públicas para incentivar políticas del tiempo, la colaboración público-privada es clave para aplicar realmente medidas de tiempo efectivas y transversales que lleguen a toda la ciudadanía, como se ha visto en los diferentes ejemplos de alianzas entre comerciantes y ayuntamientos en París o Budapest. Para hacer políticas del tiempo, es fundamental implicar a las empresas y las personas trabajadoras y los centros de investigación del territorio.

Por último, y no por ello menos importante, el objetivo de este ciclo era favorecer el intercambio de buenas prácticas en políticas del tiempo entre municipios, como paso previo para potenciar su implementación en aquellos que todavía no tienen, y ayudar a crecer y ampliar las políticas que se hacen en aquellos municipios ya comprometidos. Este informe es la prueba de que se ha cumplido. Este ciclo ha servido para “despertar” la Red de ciudades europeas para usos del tiempo. Pero también ha servido para poner de manifiesto la necesidad de fomentar y dinamizar el trabajo en red, relanzando y ampliando la red de ciudades existente a nivel europeo e internacional.

Existe un amplio consenso entre las personas ponentes sobre el hecho que el trabajo en red entre municipios impulsores de políticas del tiempo debe ser útil para los municipios y ha de cumplir tres funciones principales:

- Compartir conocimientos, lecciones aprendidas y buenas prácticas sobre políticas del tiempo urbanas y darse apoyo mutuo.
- Seguir promoviendo el derecho al tiempo en la agenda de la UE y hacer demandas comunes para mejorar la visibilidad de las redes y las políticas del tiempo locales y metropolitanas.
- Animar a más agentes urbanos en el impulso de políticas del tiempo para conseguir un mayor bienestar, incluyendo no sólo ciudades y pueblos, sino también metrópolis y regiones, ya que a escala internacional las competencias para aplicar políticas del tiempo se encuentran distribuidas en diferentes niveles administrativos.

De todas las experiencias se han extraído lecciones concretas sobre la temática que se trataba, pero también se pueden identificar algunos elementos comunes que las convierten en experiencias de éxito.


En primero lugar, el énfasis en la sensibilización y la participación de la ciudadanía. Todos los procesos presentados tenían algún componente relacionado, primero, con formar y sensibilizar la ciudadanía y las organizaciones, y segundo, en involucrarlas en las decisiones. Dado que el tiempo implica un cambio también cultural y de creencias, se considera clave esta participación para conseguir los efectos esperados.

En segundo lugar, destaca la importancia de medir los impactos de las actuaciones que se realizan, y si es posible, trabajar en base a pruebas piloto que permitan una implementación exitosa e ir aprendiendo de las experiencias realizadas. En casi todos los casos se han visto estudios que utilizan encuestas o datos indirectos, o la aplicación de pruebas piloto previas al despliegue de la medida.

Todos estos elementos nos hacen pensar que este ciclo ha sido un primer paso que abre la puerta a seguir compartiendo experiencias y construyendo ciudades más saludables, igualitarias, eficientes y sostenibles mediante la implementación de políticas urbanas del tiempo de segunda generación y que para hacerlo será necesario fomentar y potenciar el trabajo en red entre actores urbanos.

Anexo 1. Programas de las sesiones

Primera sesión, 20 de mayo de 2021



CICLO INTERNACIONAL DE PRÁCTICAS MUNICIPALES EN POLÍTICAS DEL TIEMPO

SESIÓN EN LÍNEA
 Inscripciones
 mediante formulario

La recuperación económica sostenible post covid-19

Primera sesión – 20 de mayo de 2021 – 10h - 12h



La covid-19 ha supuesto un cambio en muchos aspectos de nuestras vidas, y nos ha recluso en muchos casos a nuestro entorno más inmediato, aquel que conforma la ciudad o el pueblo en el que vivimos. Este momento ha servido a muchas administraciones locales para acelerar iniciativas ya existentes o para repensar los servicios que proporcionaban, y en todos los casos, para adaptarlos a los cambios que ya hoy y en el futuro próximo, se sufrirán por parte de la ciudadanía.

Los municipios se preguntan cuál es el modelo laboral, turístico o empresarial que quieren impulsar en el futuro y, en el ámbito del tiempo, han entrado con fuerza debates como la reducción de la jornada o la necesidad de ciertos desplazamientos relacionados con el ámbito laboral o de ocio.


La sesión analizará estos cambios y si estas medidas tienen el potencial para mantenerse o transformarse hacia políticas que modifiquen los modelos actuales, desde la perspectiva de las políticas del tiempo.

PROGRAMA
#TimeUse

10.00h	Bienvenida <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laura Foraster, secretaria general de DIPLOCAT. ▪ Ariadna Güell, co-coordinadora de la <i>Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society</i>.
10.10h	Mesa redonda Moderadora: Silvia Llorente , <i>Research & Policy Officer</i> del Observatorio Metrópolis. <ul style="list-style-type: none"> ▪ El Programa Concilia y el decálogo para una organización del tiempo más saludable, igualitaria y eficiente: Sònia Ruiz, directora de Servicios de Género y Políticas del Tiempo de la Gerencia Municipal del Ayuntamiento de Barcelona. ▪ Que Budapest sea una ciudad de diez minutos!: Balazs Fejes, experto sénior en planificación de la movilidad en el Centro de Transporte de Budapest. ▪ Los cambios en los horarios comerciales durante la covid-19, una iniciativa conjunta con el Ayuntamiento de Solsona: Dolors Corominas, miembro de la Junta de la Unión de Tenderos y Comerciantes de Solsona. ▪ Proyecto <i>Age Management</i> y el trabajo inteligente: Sabina Scola de la Oficina de estadísticas y horarios, Ayuntamiento de Bolzano.
11.30h	Turno de preguntas con el público
11.45h	Fin de la sesión

Segunda sesión, 3 de junio de 2021



CICLO INTERNACIONAL DE PRÁCTICAS MUNICIPALES EN POLÍTICAS DEL TIEMPO

La ciudad a 15 minutos y la movilidad sostenible

SESIÓN EN LÍNEA
[Inscripciones mediante formulario](#)

Segunda sesión – 3 de junio de 2021 – 10h – 11.45h



El tiempo puede convertirse en un valor clave para redefinir el territorio, y poder cubrir las necesidades básicas de la vida en un entorno próximo. La ciudad a 15 minutos es la concreción de este concepto en el ámbito local, la idea de diseñar una ciudad en la cual todos los servicios básicos no se encuentren a más de 15 minutos de cualquier otro punto.

La sesión explorará cómo se han construido iniciativas para fomentar un territorio de proximidad que reduzca los tiempos de desplazamiento y, en qué medida se han tenido en cuenta los usos del tiempo de los diferentes colectivos que conviven en los municipios para resituar servicios o modificar infraestructuras.


También tratará el impacto del concepto de proximidad cuando lo aplicamos no solamente a grandes ciudades, sino también a territorios en proceso de despoblamiento, y hasta qué punto, puede contribuir a parar o aliviar este proceso.

PROGRAMA
#TimeUse

10h	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alexis Serra, exdirector de la Oficina para la Reforma Horaria de la Generalitat de Cataluña.
10.05h	<p>Mesa redonda</p> <p>Moderadora: Eva Garcia, investigadora senior del programa Ciudades Globales en el CIDOB.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La transformación del espacio público en la ciudad a 15 minutos, el caso de París: Alexiane Zelinsky, técnica de la Agencia de Movilidad del Departamento de Transportes del Ayuntamiento de París. ▪ La ciudad de proximidad: Francesca Zajczyk, asesora delegada del tiempo de la ciudad en el Ayuntamiento de Milan. ▪ La visión metropolitana de la movilidad sostenible: Mariona Conill, ingeniera del área de Movilidad, Transporte y Sostenibilidad del Área Metropolitana de Barcelona
11.15h	Turno de preguntas con el público
11.45h	Fin de la sesión

Tercera sesión, 17 de junio de 2021



CICLO INTERNACIONAL DE PRÁCTICAS MUNICIPALES EN POLÍTICAS DEL TIEMPO

La cronobiología aplicada al día a día

SESIÓN EN LÍNEA
Inscripciones
mediante formulario

Tercera sesión – 17 de junio de 2021 – 10h – 11.30h

Los ritmos circadianos regulan diferentes procesos de nuestro cuerpo en ciclos de 24 horas aproximadamente, que se regulan principalmente a través del ritmo de sueño y vigilia. La disrupción de este ritmo interno se ha relacionado con problemas de salud como trastornos del comportamiento, el estrés, las dolencias cardiovasculares, la diabetes o el sobrepeso. A pesar de esto, la organización social del tiempo provoca que muchas personas vivan de manera desalineada con su ritmo circadiano, puesto que deben adaptarse a los horarios laborales, educativos, sociales y de ocio que marcan el ritmo de nuestras ciudades y pueblos.

La sesión debatirá sobre diferentes políticas llevadas a cabo desde la perspectiva de la salud pública para adaptar los horarios establecidos por los entes locales o flexibilizarlos, y así favorecer una menor disrupción de los ritmos circadianos de la ciudadanía.

PROGRAMA **#TimeUse**

10h	<p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Laura Foraster i Lloret, secretaria general de DIPLOCAT ▪ Jean-Yves Boulin, coordinador de la Red Europea de Ciudades en Usos del Tiempo
10.10h	<p>Introducción a la cronobiología: a cargo de María de los Ángeles Rol de Lama, profesora titular de Fisiología y co-directora del grupo de investigación CronoLab de la Universidad de Murcia.</p>
10.20h	<p>Mesa redonda de casos prácticos</p> <p>Moderadora: María de los Ángeles Rol de Lama</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La organización del ocio educativo y los efectos en infancia y familias: Àngel Puig, concejal de Promoción Económica del Ayuntamiento de Argenton. ▪ La Red Gerundense para la Reforma Horaria: buenas prácticas centradas en la salud, la conciliación y la productividad: Glòria Plana, concejala del área de Promoción Económica del Ayuntamiento de Girona ▪ Cambios en los ritmos diarios en el área metropolitana de Rennes: Anne Le Floch, vicepresidenta de Rennes Métropole.
11.20h	<p>Turno de preguntas con el público</p>
11.30 h	<p>Clausura del ciclo a cargo de Ariadna Güell, co-coordinadora de la <i>Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society</i>.</p>

DIPLOCAT BARCELONA TIME USE INITIATIVE FOR A HEALTHY SOCIETY

Anexo 2. Participantes



> JEAN-YVES BOULIN

COORDINADOR DE LA RED EUROPEA DE CIUDADES PARA LOS USOS DEL TIEMPO

Jean-Yves Boulin es sociólogo, especializado en temas laborales y de empleo, uso del tiempo y normativas y políticas del tiempo. Investigador asociado d'IRISSO - *University Paris Dauphine*. Empezó a trabajar en políticas del tiempo, especialmente mediante comparaciones internacionales de negociación colectiva y regulaciones. Ha analizado las interacciones entre las estructuras del tiempo de trabajo (evolutivas) por un lado, y los problemas de uso del tiempo por otro. Para ilustrarlo, estudió los impactos sociales del trabajo de los domingos en Francia y en los EE.UU. También ha analizado el rol de la organización social del tiempo (por ejemplo, los horarios de los servicios públicos y de mercado) en la estructuración del uso del tiempo en los individuos. Ha participado en la difusión de estas políticas en Francia y en otros países europeos. Actualmente continúa trabajando en estos temas y ha realizado investigaciones sobre cómo dar más autonomía a las personas para organizar sus propias estructuras del tiempo a lo largo de la vida.



> MARIONA CONILL

INGENIERA DEL ÁREA DE MOVILIDAD, TRANSPORTE Y SOSTENIBILIDAD DEL ÁREA METROPOLITANA DE BARCELONA

Mariona Conill es gestora de proyectos de movilidad sostenible e ingeniera de caminos especializada en gestión y planificación de la movilidad y el transporte. Su experiencia laboral empezó con la AMB el 2014, concretamente en el Servicio de Gestión y Explotación del Transporte. En 2020 empezó a trabajar en la Dirección de Servicios de Movilidad Sostenible, centrándose en la innovación aplicada a la movilidad, gestionando propuestas de proyectos que se presentan a las convocatorias europeas y realizando el seguimiento de estas. Además, trabaja en los ámbitos de calidad del aire, logística, movilidad activa y otros aspectos sobre movilidad sostenible.



> DOLORS COROMINAS

MIEMBRO DE LA JUNTA DE LA UNIÓN DE TIENDAS Y COMERCIANTES DE SOLSONA

Dolors Corominas es miembro de la Junta de la Unión de Tiendas y Comerciantes de Solsona. Ha nacido en Solsona en una familia de comerciantes en el ámbito de la sastrería tradicional y de la venta de la confección industrial. Tiene estudios superiores en Enfermería, Educación Infantil y de Sastrería. Después de las experiencias profesionales en el ámbito de la enfermería y la educación, tomó la dirección y gestión del negocio familiar Davesas, con el reconocimiento por parte de la Generalitat de Catalunya de una antigüedad de 240 años realizando la misma actividad de sastrería y venta de moda masculina. Actualmente forma parte de la Junta de la Unión de Tiendas y Comerciantes de Solsona, que tiene, entre otros, el objetivo de impulsar el cambio de horarios para conciliar la vida laboral con la vida familiar.



> BALAZS FEJES

EXPERTO SÉNIOR EN PLANIFICACIÓN DE LA MOVILIDAD DEL CENTRO DE TRANSPORTE DE BUDAPEST

Balazs Fejes es experto sénior en planificación de la movilidad en el Centro para el Transporte de Budapest (*Budapesti Közlekedési Központ*). Es graduado por la Universidad Técnica de Budapest (hoy Universidad de Budapest de Tecnología y Economía) y tiene un máster en Ingeniería de Transportes. Trabajó como asociado y gestor de proyectos en distintas empresas del sector del transporte de Hungría. Desde 2011, trabaja en la autoridad local del transporte público de la capital húngara llamada *BKK Center for Budapest Transport*, principalmente en la división de Estrategia de movilidad, actualmente Dirección de Planificación Estratégica, como experto sénior en planificación de la movilidad.



> LAURA FORASTER I LLORET

SECRETARIA GENERAL DE DIPLOCAT

Laura Foraster i Lloret (Barcelona, 1976) es licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la UPF y en Humanidades por la UOC y tiene un máster en Estudios Europeos cursado en la KU Leuven, además de formación específica en diplomacia pública y en Misiones de Observación Electoral. Actualmente es secretaria general de DIPLOCAT. Hasta el cierre temporal de la entidad en abril de 2018 fue la directora ejecutiva.

Fue jefa de Gabinete del consejero de Innovación, Universidades y Empresa y del consejero de Comercio, Turismo y Consumo de la Generalitat de Cataluña durante dos legislaturas consecutivas, dirigiendo el Gabinete del consejero, y asesorándole en temas políticos y en asuntos internacionales y de la Unión Europea.

Previamente, ejerció de asistente parlamentaria de varios eurodiputados catalanes en el Parlamento Europeo en Bruselas y Estrasburgo, haciendo seguimiento del Comité de Relaciones Internacionales, Derechos Humanos y Políticas Extranjeras y de Seguridad Comunes y del Comité de Asuntos Constitucionales. En Bruselas, también trabajó en la Comisión Europea, en el Comité de las Regiones y en la Delegación del Gobierno de la Generalitat de Cataluña ante la Unión Europea.



> EVA GARCIA

INVESTIGADORA SÉNIOR DEL PROGRAMA CIUDADES GLOBALES AL CIDOB

Eva Garcia es investigadora sénior del programa Ciudades Globales de CIDOB (*Barcelona Centre for International Affairs*). Es doctora en Poscolonialismos y Ciudadanía Global por la Universidad de Coimbra (Portugal). Tiene un máster en Ciudadanía y Derechos Humanos: Ética y Política por la Universidad de Barcelona (2010) y un máster europeo en Derechos Humanos y Democratización realizado en el *European Inter-University Centre for Human Rights and Democratisation* (2005) en Italia y Dinamarca. Es Licenciada en Derecho por la Universidad de Barcelona (2004). De 2011 a 2018 fue investigadora del Centro de Estudios Sociales (CES) de la Universidad de Coimbra. Entre 2015 y 2016 integró la Unidad Política sobre el Derecho en la Ciudad y Ciudades para Todos/as de Naciones Unidas, formado por

20 expertos/as de todo el mundo con el objetivo de asesorar en la elaboración de la Nueva Agenda Urbana adoptada en HABITAT III. De 2007 a 2014 fue coordinadora ejecutiva de la Comisión de Inclusión Social, Democracia Participativa y Derechos Humanos de la red mundial Ciudades y Gobiernos Locales Unidos (CGLU). En este marco, creó y coordinó el Observatorio Ciudades Inclusivas.



> ARIADNA GÜELL

CO-COORDINADORA DE LA BARCELONA TIME USE INITIATIVE FOR A HEALTHY SOCIETY

Ariadna Güell tiene un interés tanto profesional como personal en la política pública como herramienta para mejorar el bienestar de la ciudadanía y reducir las desigualdades. Ha dedicado su carrera profesional a mejorar la implementación de políticas públicas en diferentes áreas y tanto en el ámbito catalán como en el europeo e internacional. Desde 2019, como co-coordinadora de la Asociación Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, ha estado trabajando para la implementación de políticas del tiempo en Cataluña y en el mundo. Cuenta con más de nueve años de experiencia trabajando como asesora para el Gobierno catalán, diferentes áreas de la Comisión Europea y para organismos internacionales como Naciones Unidas.



> ANNE LE FLOCH

VICEPRESIDENTA DE RENNES MÉTROPOLE

En julio de 2020, Anne Le Floch fue elegida alcaldesa de la Chapelle-des-Fougeretz y vicepresidenta de Rennes Métropole a cargo de la Oficina del Tiempo. La Oficina del Tiempo de Rennes es una de las primeras de Francia, creada en 2002 a nivel de la ciudad y ampliada en 2010 en el área metropolitana. Ante la diversificación e individualización de los ritmos de vida, la Oficina del Tiempo organiza el tiempo a escala territorial. Adaptar los horarios de los servicios públicos a las necesidades de los usuarios respetando los del personal, repartir los flujos de tráfico para limitar la congestión, desarrollar los espacios y edificios públicos para acoger una diversidad de usos a lo largo del tiempo, poner en red el territorio respecto a los servicios según los horarios de acceso... son todas ellas trampolines para mejorar la calidad de vida en el territorio basándose en las experiencias y necesidades de los usuarios. La Oficina del tiempo de Rennes también está muy implicada en Tempo Territorial, la red francesa de actores de las políticas temporales.



> SILVIA LLORENTE

RESEARCH & POLICY OFFICER DEL OBSERVATORIO METRÓPOLIS

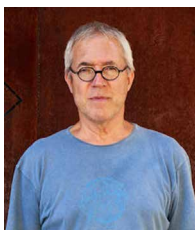
Desde 2016, Silvia Llorente trabaja en la Asociación Mundial de las Grandes Metrópolis, donde actualmente ocupa el cargo de *Research & Policy and Europe Regional Officer*. Es licenciada en Ciencias Políticas y tiene estudios de posgrado en género y políticas públicas. Ha sido activista por la igualdad de género durante toda su vida. Algunas de sus áreas de especialización son los derechos humanos, la gobernanza de género y el empoderamiento de las mujeres.



> GLÒRIA PLANA

CONCEJALA DEL ÁREA DE PROMOCIÓN ECONÓMICA DEL AYUNTAMIENTO DE GIRONA

Gloria Plana nació en Girona en 1968 y es madre de dos hijos y una hija. Licenciada en Derecho. Ha realizado los estudios de doctorado en Derecho en la Universidad de Girona. Abogada y asesora jurídica de la Universidad de Girona hasta 2007. De 2007 a 2011, directora territorial del Servicio de Ocupación de Cataluña en Girona. Ha sido letrada del Servicio de Empresa y Empleo de la Generalitat de Catalunya. Actualmente jefe de la Oficina Técnica de Gerencia de la Universidad de Girona y teniente de alcalde y concejala de Promoción Económica del Ayuntamiento de Girona.



> ÀNGEL PUIG

CONCEJAL DE PROMOCIÓN ECONÓMICA DE EL AYUNTAMIENTO DE ARGENTONA

Àngel Puig Boltà es arquitecto técnico, concejal de Cultura, Patrimonio, Cooperación, Promoción Económica y ocupación del Ayuntamiento de Argentona. Durante tres décadas participó en la cooperativa La Paleta, dedicada al sector de la construcción. Fue director durante cinco años de la Fundación Unión de Cooperadores de Mataró. En el terreno político ha formado parte del grupo político de la Entesa y posteriormente de Iniciativa por Catalunya-Verds. Concejal del Ayuntamiento de Argentona desde 2011, asume las áreas de educación, cultura y patrimonio, además del nomenclátor, el archivo y la biblioteca. Es presidente del Museo del Cántaro, del Consejo de Patrimonio y del Consejo de Educación. Vegano y ecologista convencido, ha sido miembro fundador de la Coral Primavera por la Paz y presidente durante 25 años y actualmente participa en el Consejo de Solidaridad de Mataró.



> MARÍA DE LOS ÁNGELES ROL DE LAMA

PROFESORA TITULAR DE FISIOLÓGÍA Y CO-DIRECTORA DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN CRONOLAB DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA

La doctora María Ángeles Rol de Lama es codirectora del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia en España. Su investigación actual se centra principalmente en el deterioro del ritmo circadiano (o cronodisrupción), con el objetivo de identificar sus causas y minimizar el impacto potencial sobre la salud. Ha publicado más de 90 artículos, ha supervisado 10 tesis doctorales, ha participado en 200 comunicaciones en congresos y en 40 proyectos y contratos de investigación. El Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia tiene como objetivo involucrar a los usuarios en el cambio de estilo de vida para mejorar la salud circadiana de forma personalizada. El laboratorio ha recibido 11 premios de investigación.

También es coautora de diversas patentes y registros de propiedad intelectual y también es cofundadora de dos empresas dedicadas a la consultoría circadiana en humanos: Chronobiotech S. L. (2010-2012) y Kronohealth S. L. (desde 2017). Actualmente participa en el consorcio CIBER centrado en la investigación del envejecimiento saludable y es miembro de la Sociedad Española del Sueño. Ha participado como asesora en el Comité de Expertos designado por el Gobierno sobre los cambios horarios estacionales.



> SÒNIA RUIZ

DIRECTORA DE SERVICIOS DE GÉNERO Y POLÍTICAS DEL TIEMPO DE LA GERENCIA MUNICIPAL DE EL AYUNTAMIENTO DE BARCELONA

Sònia Ruiz es directora de Políticas de género y de uso del tiempo en el Ayuntamiento de Barcelona. Nació en Barcelona en 1976 y es doctora y licenciada en Ciencias Políticas y de la Administración por la Universidad Autónoma de Barcelona. Es investigadora asociada del *Centro for Diversity Policy Research and Practice de la Oxford Brookes University*, donde realizó también trabajos postdoctorales. Profesora del Postgrado de Género e Igualdad de la Universidad Autónoma de Barcelona es autora de numerosas publicaciones en materia de feminismo, movimientos sociales y políticas públicas. Ha trabajado como lobbista en Bruselas y es funcionaria técnica superior en política social de la administración local. Ha sido directora del Plan de Igualdad de la Diputación de Barcelona, asesora en el Gabinete de la Ministra de Defensa de España y, en la actualidad, es la responsable de la Estrategia de transversalidad de género y políticas del tiempo del Ayuntamiento de Barcelona. Es madre de una hija y activista feminista.



> SABINA SCOLA

OFICINA DE ESTADÍSTICAS Y HORARIOS, AYUNTAMIENTO DE BOLZANO

Sabina Scola nació (1966) y creció en Bolzano, donde vive con dos niños, un marido y un perro. Estudió Sociología en Trento por pasión y la vida le llevó a trabajar al Ayuntamiento de Bolzano.

Ha realizado voluntariado en cooperación internacional y ha trabajado muchos años en el campo social, en el desarrollo de la comunidad, en proyectos participativos con grupos de ciudadanos y, desde 2008, ha estado implicada en las políticas del tiempo. Estos días pasa su tiempo principalmente en la oficina/en casa (smart working). Le gustan la jardinería, la música y el baile.



> ALEXIS SERRA

EXDIRECTOR DE LA OFICINA PARA LA REFORMA HORARIA DE LA GENERALITAT DE CATALUÑA

Nacido en Manresa el 2 de agosto de 1975. Padre de Aniel y Dunia. Diplomado en Ciencias Empresariales (UAB) y Postgrado de Negociación Colectiva y Relaciones Laborales (UB), Máster de Dirección de Marketing y Comunicación y Postgrado en Gestión Gerencial local-Función directiva (ACM-Universitat Rovira i Virgili).

Ha estado vinculado profesionalmente a la gestión de diferentes organizaciones vinculadas a las políticas de juventud, el trabajo autónomo y las políticas sociales. Ha estado dirigiendo gabinetes de las consejerías de Bienestar Social, Vicepresidencia y Presidencia, para la Consejera Neus Munté y el consejero Jordi Turull, desde donde culminó el Pacto para la Reforma Horaria (2017). Es consultor en políticas del tiempo. Ha escrito numerosos artículos en relación a los usos del tiempo. Ha participado en distintos estudios, proyectos y conferencias sobre políticas del tiempo. También es formador en políticas del

tiempo entendida como una nueva organización de nuestro tiempo para una sociedad más igualitaria, eficiente y saludable. Desde junio 2018 fue nombrado coordinador para el Impulso de la Reforma Horaria en el Departamento de la Presidencia y a partir de enero de 2019 fue el primer director de la Oficina para la Reforma Horaria, adscrita al departamento de la Presidencia. Actualmente es Secretario de Infancia, Adolescencia y Juventud.



> **FRANCESCA ZAJCZYK**

ASESORA DELEGADA PARA LOS TIEMPOS DE LA CIUDAD DEL AYUNTAMIENTO DE MILÁN

Francesca Zajczyk es profesora titular de Sociología Urbana en la Universidad de Milán-Bicocca. Fue premiada con el Ambrogino de Oro por el Ayuntamiento de Milán el 7 de diciembre de 2004. Fue delegada para la Igualdad de Oportunidades del alcalde de Milán entre 2011-2015 y delegada del rector de la Universidad de Milán-Bicocca para la Expo2015 y la post-Expo a partir de 2014. Actualmente también es delegada del Ayuntamiento de Milán sobre los usos del tiempo, miembro del Comité de Igualdad de Oportunidades de la Región de la Lombardía, del Consejo de Administración de la Fundación Franco Parenti y del Consejo de Administración de la Agencia de Transporte Local por las cuencas de Milán, Monza-Brianza.

Ha coordinado doctorados, comités científicos e investigaciones nacionales e internacionales. Actualmente, es subdirectora de la serie Sociología de las Ciudades Italianas (Rubettino). Tiene experiencia en los ámbitos de las transformaciones sociales urbanas, las políticas de usos del tiempo, la movilidad y sobre cuestiones de género e igualdad de oportunidades.



> **ALEXIANE ZELINSKY**

TÉCNICA DE LA AGENCIA DE MOVILIDAD DEL DEPARTAMENTO DE TRANSPORTES DE EL AYUNTAMIENTO DE PARÍS

Alexiane Zelinsky es técnica de proyectos en el Ayuntamiento de París. Su misión en la Agencia de Movilidad del Departamento de Transportes de la Ciudad de París se centra en la transformación del espacio público, que requiere trabajar en estrecha colaboración con el asesor encargado de la movilidad, el espacio público y los Juegos Olímpicos. Graduada en un doble máster impartido por Science Po – París y por la Universidad Fudan de Shanghai, recientemente ha optado por especializarse en estudios medioambientales en la Universidad de MINES-ParisTech. Tras dos años de experiencia en misiones de desarrollo sostenible en empresas privadas, decidió implicarse en la transformación de la ciudad que la adoptó, París, convencida de que el ámbito local es crucial para abordar los problemas derivados del cambio climático. En la esfera personal, va a pie y en bicicleta todos los días al trabajo y por París, consciente y preocupada por las cuestiones medioambientales, especialmente la movilidad verde y la naturaleza en la ciudad.

Entidades miembros de DIPLOCAT

>> Instituciones públicas y entidades municipalistas

- Generalitat de Cataluña
- Ayuntamiento de Barcelona
- Ayuntamiento de Tarragona
- Ayuntamiento de Girona
- Ayuntamiento de Lleida
- Ayuntamiento de Vielha e Mijaran
- Diputación de Barcelona
- Diputación de Tarragona
- Diputación de Girona
- Diputación de Lleida
- Consejo General de Arán
- Asociación Catalana de Municipios y Comarcas
- Federación de Municipios de Cataluña

>> Entidades del ámbito empresarial

- Consejo General de las Cámaras Oficiales de Comercio, Industria y Navegación de Cataluña
- Fomento del Trabajo Nacional
- Micro, pequeña y mediana empresa de Cataluña (PIMEC)
- Confederación de Cooperativas de Cataluña
- Asociación Multisectorial de Empresas (AMEC)
- Fundación Privada de Empresarios (FemCAT)

>> Entidades del ámbito social, sindical y deportivo

- Mesa de Entidades del Tercer Sector Social de Cataluña
- Unión General de Trabajadores de Cataluña (UGT)
- Comisiones Obreras de Cataluña (CCOO)
- FC Barcelona

>> Universidades, escuelas de negocios y centros académicos

- Universidad de Barcelona (UB)
- Universidad Autónoma de Barcelona (UAB)
- Universidad Politécnica de Cataluña (UPC)
- Universidad Pompeu Fabra (UPF)
- Universidad de Lleida (UdL)
- Universidad de Girona (UdG)
- Universidad Rovira i Virgili (URV)
- Universidad Ramon Llull (URL)
- Universidad Oberta de Catalunya (UOC)
- Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña (UVic-UCC)
- Universidad Internacional de Cataluña (UIC)
- Universidad Abat Oliba CEU (UAO CEU)
- Instituto Barcelona de Estudios Internacionales (IBEI)
- EADA Business School
- Barcelona Graduate School of Economics (Barcelona GSE)