

NOTA DE PRENSA

CONCLUSIONES DE LA TIME USE WEEK 2025: "EL DERECHO AL TIEMPO EN LA ERA DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL"

La Time Use Week 2025 cierra su undécima edición reafirmando el papel de las políticas del tiempo como herramienta clave para garantizar el bienestar y la igualdad en la era digital.

- Cerca de 2.500 personas de 150 municipios de todo el mundo han participado en los actos centrales y en las más de 40 actividades descentralizadas por toda Cataluña.
- 30 expertas y expertos internacionales han coincidido en la necesidad de repensar el uso de la tecnología y regularla para que los avances digitales no acentúen la pobreza de tiempo y generen más bienestar social.
- Las organizaciones impulsoras de la TUW instan a hacer del Derecho al Tiempo un derecho para todos en la era de la Inteligencia Artificial y a incorporar el factor tiempo como indicador clave en las políticas públicas y empresariales.

Barcelona, 15 de octubre de 2025.

La undécima edición de la *Time Use Week (TUW 2025*, la Semana internacional del Tiempo y los Horarios) ha concluido con un mensaje claro: **la revolución tecnológica debe ir acompañada de una revolución en la organización del tiempo.**

Bajo el lema "*El Derecho al Tiempo en la Era de la Inteligencia Artificial*", la semana ha abierto el debate sobre cómo asegurar que los avances digitales generen más tiempo disponible para las personas y no más prisa y desigualdades.

Durante tres días, más de 30 personas ponentes de todo el mundo y las personas asistentes han reflexionado sobre los impactos de la IA en los usos del tiempo en ámbitos como el trabajo, los cuidados, la salud o la democracia, y han coincidido en que la tecnología puede liberar tiempo, pero sólo si se aplica con criterio social y ético.

La Time Use Week 2025 ha sido organizada por el Gobierno de Cataluña, el Ayuntamiento de Barcelona, la Diputación de Barcelona, el Área Metropolitana de Barcelona y la Time Use Initiative.

Las 10 principales conclusiones de la Time Use Week 2025

1. **Reducir el malestar horario y la pobreza del tiempo debería ser una de las prioridades en la era de la IA, pero aún no lo es.** Los datos presentados muestran que el malestar horario afecta a un 80% de la población y que la pobreza de tiempo continúa incidiendo en un 32% de las mujeres y un 25% de los hombres en Barcelona.

A nivel mundial, el trabajo doméstico y de cuidados recae en las mujeres. Los últimos datos muestran que las mujeres dedican 4 horas y 28 minutos al día, mientras que los hombres dedican 1 hora y 48 minutos. Como afirma Ana Maria Tribin Uribe, economista sénior del Banco Mundial, *"reducir esta brecha en el uso del tiempo es condición para la igualdad real y la salud"*. La mayoría de personas expertas concluyen que, para que la tecnología nos ayude de verdad a vivir mejor, *"hay que seguir haciendo cambios culturales en el entorno doméstico, así como cambios normativos"*.

2. **La IA no solo puede buscar la eficiencia.** Todas las personas expertas coinciden en que la búsqueda de eficiencia no puede ser el criterio principal del uso de la IA. Giulio Quaggiotto, exdirector de Innovación Estratégica en el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), advierte que *"la búsqueda de la eficiencia suele prevalecer en el uso de la IA en contextos urbanos, lo que suele provocar consecuencias no deseadas."*

Desde hace años que se habla de que la tecnología, y ahora la IA, optimizará el tiempo, pero a pesar de disponer de más herramientas que nunca, la pobreza de tiempo sigue en aumento. Marta Galceran Vercher, investigadora sénior de Ciudades Globales en el CIDOB y al frente del Observatorio Global de Inteligencia Artificial Urbana, asegura que *"solo por esta observación —más tecnología, pero menos tiempo— ya deberíamos replantearnos la obsesión por la eficiencia en los usos del tiempo. Quizás no se trata tanto de hacer las cosas más rápido, sino de hacerlas mejor."*

Por otro lado, Natalia Olson-Urtecho, exasesora de innovación de Barack Obama (2010-2017) y miembro del Foro de Humanismo Tecnológico, insiste que la inteligencia artificial puede ser una herramienta que ayude a simplificar y reducir el tiempo dedicado a los procesos burocráticos que acompañan la toma de decisiones, con el objetivo de impulsar el progreso y la innovación.

Un ámbito en el que la IA ya está transformando los usos del tiempo en la ciudad es la movilidad, como demuestra la experiencia presentada por la ciudad de Estambul. Durante la TUW 2025, también se insistió en que herramientas como los gemelos digitales (digital twins) deben incluir los usos del tiempo para así poder testear las políticas del tiempo.

3. **La IA debería hacer aquellas tareas a las que los humanos no queremos dedicar tiempo.** Uno de los temas más discutidos ha sido cómo debería centrarse la IA en tareas repetitivas para que los humanos podamos dedicar más tiempo a tareas creativas. Giulio Quaggiotto insistió en la necesidad de dar intencionalidad a la IA, recordando la frase de Joanna Maciejewska, *"quiero que la IA me haga la colada y lave los platos para que yo pueda dedicarme al arte y a escribir"*. Los datos de ChatGPT avalan este cambio: en 2023, el 80% de las personas usuarias eran hombres, pero en 2025 las mujeres ya representan el 52,4%. Más del 70% de las preguntas a esta herramienta de IA están relacionadas con usos domésticos, educativos o de organización personal. Un buen ejemplo de este uso es que la ciudad de Estambul y su área metropolitana han conseguido reducir el tiempo de desplazamiento utilizando la IA.

4. **La IA no aumenta exponencialmente la productividad empresarial.** Daron Acemoglu, Premio Nobel de Economía 2024, sostiene que los beneficios macroeconómicos de la IA en productividad global son mucho más modestos de lo que afirman las grandes tecnológicas y calcula que el impacto acumulado en diez años podría ser solo de entre un 0,7% y un 0,8%. Esto ocurre porque, según Ramón López de Mántaras Badia, pionero de la inteligencia artificial en

Europa, y Olivia Blanchard, consultora especializada en el impacto de la tecnología en la sociedad, *"la IA hace bien tareas sencillas como sistematizar datos, pero en situaciones complejas se acaba perdiendo mucho más tiempo detectando y corrigiendo errores que si lo hubieras hecho tú mismo o misma"*.

Muchas de las personas expertas, coinciden en que actualmente la inteligencia artificial generativa no sustituye completamente el trabajo humano, pero sí lo transforma: ahora se contratan personas para corregir errores o aportar un toque humano a aquello que generan las máquinas.

5. **En la era digital, la regulación y la negociación colectiva son claves para una organización del tiempo de trabajo.** En el futuro, según Anna Ginès i Fabrellas, profesora de ESADE, el tiempo dedicado al trabajo remunerado disminuirá si así lo decide la sociedad: *"No debemos caer en el determinismo tecnológico. Podremos trabajar lo que la sociedad quiera; la regulación del tiempo de trabajo es cosa nuestra."*

En este sentido, en el Salón BizBarcelona, el 15 de octubre, se han mostrado experiencias positivas de empresas como la Fundación Surt y El Risell, que han implantado jornadas laborales reducidas y medidas de desconexión digital. Como ha recordado el Consejo de Relaciones Laborales de la Generalitat de Cataluña *"la desconexión digital es un derecho fundamental de las personas trabajadoras, una obligación por parte del empresariado y una herramienta esencial de prevención de riesgos laborales"*.

6. **La aceleración digital en la que vivimos está desafiando los tiempos y ritmos de los procesos democráticos.** Xosé Carlos Arias Moreira, catedrático de Política Económica en la Universidad de Vigo, ha alertado sobre "la desincronización social" -propuesta por el filósofo alemán Hartmut Rosa- provocada por la aceleración de la vida cotidiana, aunque no en todos los ámbitos, medida o intensidad. Aspectos sociales como la política piden ritmos lentos para la deliberación y la búsqueda de consensos, mientras que la economía financiera funciona en nanosegundos.
7. **Las políticas del tiempo funcionan y mejoran la vida.** Una de las partes más transformadoras y emotivas fue cuando cuatro personas beneficiarias de políticas del tiempo compartieron su testimonio de cómo les mejoran la vida los proyectos ["Pequeña Ciba"](#) y ["Concilia"](#), servicios de cuidado y canguro, que facilitan la conciliación y ofrecen un espacio de respiro a las mujeres y familias que no disponen de una red de apoyo, etc.

"Es un servicio que me ha dado algo que parece muy sencillo, pero que lo da todo, el tiempo. El tiempo para estudiar, para cuidarme y respirar un poco. Menuda Ciba también es un espacio de afecto para mí, de apoyo, que me hizo sentir alguien dentro de este país donde no conocía a nadie", decía Valentina Rios, usuaria de Programa Menuda Ciba (Ayuntamiento de Santa Coloma de Gramenet), financiado con el fondo Corresponsables (Departamento de Igualdad y Feminismo de la Generalidad de Cataluña).

Los beneficios no solo son a nivel personal, sino también en el ámbito profesional *"A nivel laboral, veo que este servicio me ha dado la vida, porque realmente he podido conciliar, voy a trabajar tranquila y concentrada y vuelvo a tiempo. Para mí ha sido un respiro brutal y os lo agradezco enormemente"*, afirmaba Rosana Real, usuaria del servicio Concilia del Ayuntamiento Barcelona.

8. **Es necesario elogiar la lentitud y poner freno al ritmo acelerado de nuestros tiempos.** Los expertos reivindican que, con el fin de frenar la excesiva aceleración que desgasta a la sociedad, y evitar que los teléfonos móviles y las apps -llamadas por Cathy O'Neil como "herramientas de distracción masiva"- se conviertan en ladrones de tiempo, es sumamente relevante aplicar una dieta digital.
9. **Sant Boi de Llobregat ha sido escogida Capital Mundial de Políticas del Tiempo 2026.** En la Asamblea General de la Red Mundial de Ciudades y Regiones en Políticas del Tiempo, celebrada el día 14 de octubre en el marco de la Time Use Week, el municipio ha sido reconocido por su larga trayectoria en políticas del tiempo. Un ejemplo es el reciente lanzamiento de una red público-privada para fomentar la conciliación y una herramienta pionera para medirlo: ConciliAcció. El proyecto ConciliAcció cuenta con la financiación de la Diputación de Barcelona y el Área Metropolitana de Barcelona y el apoyo técnico de la Time Use Initiative.
10. **Para fomentar las políticas de tiempo, se han presentado una serie de recursos dirigidos a los municipios catalanes y a los equipos de investigación en usos del tiempo.** Más de 80 personas han participado en la sesión en la que las administraciones catalanas líderes en políticas del tiempo -Gobierno de Cataluña, Ayuntamiento de Barcelona, Diputación de Barcelona y Área Metropolitana de Barcelona-, junto con la Time Use Initiative, han explicado los recursos que ofrecen para los municipios catalanes y equipos de investigación para fomentar las políticas del tiempo. Estos recursos se presentan como herramientas especialmente útiles, ya que está previsto que en el mes de noviembre se presenten los resultados de la Encuesta del uso del tiempo en Cataluña.

Fruto de los debates de la Time Use Week 2025, todas las organizaciones presentes se comprometieron a trabajar para que el derecho al tiempo llegue a todos en la era de la inteligencia artificial.

Las Declaraciones institucionales del acto inaugural visualizan el consenso y compromiso para que el derecho al tiempo llegue a todas las personas en la era digital

La inauguración de la Time Use Week constató el consenso y sintonía entre las principales instituciones públicas catalanas a la hora de trabajar sobre la implementación práctica del derecho al tiempo en el territorio. El acto inaugural contó con las siguientes personas:

- **Eva Menor Cantador**, consejera de Igualdad y Feminismo de la Generalitat de Catalunya, ha recordado que ***"Sabemos lo importante que son los cuidados, un ámbito que todavía recae mayoritariamente en las mujeres y que genera desigualdades que como sociedad tenemos que abordar. Por este motivo, queremos impulsar la Agenda Catalana de Conciliación y Corresponsabilidad, con el objetivo de garantizar que todas las personas puedan conciliar la vida laboral, personal y familiar. Esta política se enmarca en el compromiso feminista del Gobierno de la Generalitat para avanzar hacia una sociedad más justa, equitativa y sostenible. La Agenda se fundamenta en reconocer y redistribuir el tiempo de cuidado, promover la corresponsabilidad entre hombres y mujeres y garantizar servicios públicos que faciliten la conciliación"***
- **Raquel Gil Eiroá**, teniente de alcaldía de Derechos Sociales, Promoción Económica, Trabajo, Feminismos y Memoria Democrática del Ayuntamiento de Barcelona, ha declarado que ***"las tecnologías, especialmente la IA, tienen y tendrán un papel central en la gestión del tiempo en el entorno profesional. Nuestra tarea es impulsar políticas públicas que faciliten la democratización digital y el uso de la IA para el bienestar de las personas. De ahí que impulsemos proyectos como el Acuerdo Barcelona por el Empleo de Calidad (ABOQ), que trabaja en corresponsabilidad con diferentes actores por la conciliación de las vidas laboral, familiar y personal, así como las jornadas laborales adecuadas y la flexibilidad y la labor que hacemos con las más de 150 empresas de la Red NUST para promover un cambio en la organización del tiempo de trabajo. Las políticas del tiempo son un instrumento para promover la igualdad de oportunidades, evitando que el tiempo actúe como un factor agravante de las desigualdades que se producen por razón de género, clase social, de origen o de edad."***

- **Javier Silva Pérez**, diputado delegado de Ciclo de Vida y Comunidad del Área de Sostenibilidad Social, Ciclo de Vida y Comunidad de la Diputación de Barcelona, ha mencionado que ***"Como instituciones, tenemos el reto y la responsabilidad de velar para que las transformaciones tecnológicas estén al servicio del bienestar y la cohesión social y del Derecho al Tiempo y los cuidados. Con la mirada puesta en este contexto cada vez más digitalizado, desde la Diputación de Barcelona seguimos trabajando en el impulso de los Planes Locales de Organización del Tiempo y avanzando en el despliegue de nuevas medidas en el marco del proyecto 'Hacia un nuevo sistema público de cuidados en la comunidad'. Tenemos por delante la oportunidad para hacer que los avances tecnológicos se conviertan en una herramienta que venga a democratizar el tiempo, los cuidados y construir unas comunidades más justas, sostenibles y cohesionadas"***.
- **Olga Morales Segura**, consejera delegada de Políticas Sociales y de Igualdad del Área Metropolitana de Barcelona (AMB), ha afirmado que ***"la AMB quiere poner el foco en una realidad que sigue marcando las desigualdades estructurales de nuestra sociedad: la pobreza de tiempo tiene rostro de mujer. Ellas dedican, de media, casi el doble de horas que los hombres a las tareas domésticas y de cuidados no remunerados, lo que limita su participación en el empleo, la formación y la vida comunitaria"***. Además, Morales ha explicado que ***"desde el AMB impulsamos el Pacto Metropolitano por el Derecho al Tiempo y acompañamos a los municipios para transformar esta realidad"***. Por último, la consejera delegada de la AMB ha expuesto que ***"nuestro compromiso es seguir impulsando políticas que reduzcan la pobreza de tiempo de las mujeres y promuevan una organización social más equitativa, donde disponer de tiempo sea también una manera de garantizar la igualdad y el bienestar"***.
- **Marta Junqué Surià**, directora de la Time Use Initiative, ha destacado que ***"el gran reto de la era de la inteligencia artificial es asegurar que el progreso tecnológico se traduzca en más tiempo de calidad para vivir, y no en más pobreza de tiempo. Tenemos que dar esperanza de que podemos tener una mejor relación con el tiempo"***.

Más información: www.timeuseweek.com

Contacto prensa: communication@timeuse.barcelona / info@timeuse.barcelona

Recursos gráficos: [Programa de la Time Use Week 2025](#) / [Cartel de la Semana del Uso del Tiempo 2025](#)