

# 20 experts lideren una campanya per #HorarisSaludables per Catalunya

written by Llorenç Prats | 9 de maig de 2020

La crisi sanitària que viuen els catalans i també la resta del món ha de permetre revisar algunes practiques de l'antiga normalitat. Una de fonamental, prou treballada, és la reforma horària. Uns nous horaris que permetin una millor qualitat de vida i un augment de la productivitat.

La Barcelona Time Use Initiative for a Healthy Society, que té com a objectiu posar el factor ús del temps al centre de les polítiques econòmiques i socials per a aconseguir una societat saludable, ha llançat la primera campanya internacional per un ús del temps i uns horaris saludables també durant el confinament pel coronavirus.

Es tracta d'una innovadora campanya local i internacional on diàriament es donen recomanacions específiques a través de les xarxes socials per a un ús del temps saludable, fent front al repte de què ara que tothom és a casa i hem de repensar els hàbits de treball, de vida quotidiana i d'organització del temps. Aquesta adaptació a un nou context pot ajudar a plantejar a la ciutadania una nova gestió del temps. Les recomanacions estan agrupades sota tres conceptes clau: descobrir el ritme circadià, organitzar el temps i compartir un temps de qualitat.

El hashtag és #HealthyTimeUse i #HorarisSaludables i es difón en català a través dels comptes de Twitter i Facebook i del canal de YouTube de la BCN Time Use Initiative, on es poden trobar tots els missatges i videos de la campanya.

Cal destacar la participació a la campanya de 20 experts i expertes i representants d'organitzacions i institucions d'arreu del món, com Carl Honoré, veu del Slow Movement; Ignace Glorieux, president d'International Association for Time Use Research (IATUR); Jorge Rosales del Centro de Economía y Políticas Sociales de Santiago de Chile; la psicòloga social i gerent de l'Ajuntament de Barcelona Sara Berbel; Alexis Serra, Director de l'Oficina per a la Reforma Horària de la Generalitat de Catalunya, així com d'empreses de la Xarxa Nust compromeses amb els nous usos del temps, com Henkel o Mercabarna, que han fet vídeos breus donant recomanacions o explicant què fan per a afrontar la crisi en termes d'ús del temps.

El neguit per una reforma horària en profunditat en el sí de la societat catalana l'ha defensat de forma insistent Fabian Mohedano ja que "suposa tenir una visió planetària" que avui en dia és impriscindible. Ara enmig de la crisi del COVID-19 encara més. El és que ens estem adaptant a uns nous horaris visquen el confinament i les institucions, empreses i persones treballadores estan adaptant-se a la nova realitat establint mesures de flexibilitat i teletreball. Una conquesta col·lectiva que caldria aprofitar, aprofundir i millorar.

Alguns dels consells que destaquen són: establir horaris i rutines durant el confinament; separar el temps de treball del temps d'oci i del temps en comú amb els altres habitants de la casa; prioritzar la realització només d'una tasca a la vegada (i desterrar el multitasking) i posar en valor al descans i les hores de son de qualitat, entre d'altres. En definitiva, unes rutines que poden valdre perfectament per una nova normalitat que permeti millorar l'eficiència dels recursos, activar el talent català i desplegar totes les energies socials que tenim com a poble.

La Barcelona Time Use for a Healthy Society pretén continuar el llegat i l'experiència de la Iniciativa per la Reforma Horària, que va aconseguir posar a l'agenda política de

Catalunya les polítiques d'usos del temps. Així, aquesta iniciativa té l'objectiu de traspasar les fronteres i d'impulsar aquest canvi encara més, compartir bones pràctiques i projectes amb altres organitzacions a nivell internacional i crear coneixement per promoure un canvi global en l'organització del temps per impulsar millors polítiques per regular-lo.