

GUÍA DE GESTIÓN DEL TIEMPO

# Tiempos y espacios: cartografías para un viaje



*San Fernando de Henares, por una ciudad igualitaria*



Comunidad de Madrid



Ayuntamiento Real Sitio  
**San Fernando de Henares**  
Concejala de Igualdad



UNIÓN EUROPEA  
FONDO SOCIAL EUROPEO  
El Fondo Social Europeo Invierte en tu futuro



**EDITA:**

Ayuntamiento de San Fernando de Henares.  
Concejalía de Igualdad.

Tel.: 91 672 69 47  
infoigualdad@ayto-sanfernando.com  
casadelamujer@ayto-sanfernando.com  
www.ayto-sanfernando.com

**Coordinación Técnica:**

Ayuntamiento de San Fernando de Henares.  
Agente de Igualdad: Teresa Blázquez Labajos.  
Realización de textos y diseño: Amantara S. Coop. Mad.

## Estimadas vecinas y vecinos

En los últimos tiempos nuestra sociedad ha avanzado considerablemente hacia la igualdad de trato y oportunidades. Sin embargo, aún quedan retos pendientes.

Uno de ellos, es conseguir una gestión equilibrada y corresponsable de los tiempos y las tareas que desempeñamos mujeres y hombres en nuestra vida cotidiana, ya que la organización y necesidades del ámbito familiar siguen asumiéndola en mayor medida las mujeres, limitando de esta forma la autonomía de éstas.

Por ello, el Ayuntamiento de San Fernando de Henares, en su interés por hacer del municipio un lugar donde las personas puedan hacer efectivos sus derechos, aprobó en el 2013 el IV PLAN DE ACCIÓN MUNICIPAL DE IGUALDAD DE TRATO Y DE OPORTUNIDADES ENTRE MUJERES Y HOMBRES impulsando desde la Concejalía de Igualdad, políticas y actividades para incentivar una mayor conciliación y corresponsabilidad por parte de toda la ciudadanía.

Esta Guía se enmarca en la Campaña “Gestión del Tiempo” del Programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres 2016, y constituye una propuesta para mejorar el desarrollo y calidad de vida en nuestro entorno, en nuestra ciudad.

A través del tiempo transcurre la vida. Y sin duda tenemos la responsabilidad de elegir cómo queremos vivir el tiempo y los espacios que ocupamos.

Sus páginas proponen una invitación a tomar conciencia de nuestras creencias, motivaciones, valores y hábitos. Y de los roles y tareas que asumimos, para optar por diferentes caminos en cada momento del viaje. TOMAR LAS RIENDAS Y HABITAR NUESTRO TIEMPO DE VIDA, en clave de equidad.

“San Fernando de Henares, por una ciudad igualitaria”.

**Rocío Verónica Vicente Ruiz**  
*Concejala de Igualdad*

# La vida: tiempo y territorios en movimiento

Espacio y tiempo son las coordenadas sobre las que recorremos el transitar de la vida.

Espacios que nos son dados, espacios que elegimos, que atravesamos, que nos construyen y moldean a partir de nuestras experiencias vitales. Territorios que inventamos, en los que permanecemos y a los que nos vinculamos. Paisajes creados y habitados que van elaborando la cartografía de nuestro viaje.

Vivimos y respiramos tiempo: tiempo presente, tiempos futuros, pasados, deseados, hostiles, añorados, recordados, planificados, temidos... en un movimiento incesante en relación con el pulso de la misma vida.

El uso que hacemos del tiempo y del espacio dibuja nuestros mapas internos y externos, así como la manera de desenvolvemos en el territorio que vivimos.

Tomar conciencia de ellos, explorarnos y explorarlos nos permite iniciar un viaje para mejorar nuestra calidad de vida.



Te invitamos a emprender nuevos senderos de cambio y compromiso hacia tu bienestar, con pistas e indicaciones que faciliten tu recorrido y disfrute. Tu desarrollo vital, en conexión sostenible con tu entorno comunitario, te permitirá ir construyendo un cuaderno de campo impregnado de relaciones creativas y de buen trato contigo y en equidad con tu hábitat.

La vivencia sentida en la travesía es la que permanecerá al final del camino.

*Buen viaje.*

*Todo cambia y nada permanece. Y no habría belleza, ni danza, ni movimiento si las estaciones no alborotaran los colores y el follaje de los arboles no se desprendiera amarillo en el atardecer.*

*Gioconda Belli.*



# Espacios de cambio.

## Tiempos de igualdad

Somos en relación. Las experiencias vividas y los mensajes recibidos en los contextos en los que crecemos, van dejando posos en nuestro terreno. Valores y creencias que impregnan nuestra manera de caminar en el mundo.

Las creencias son ideas que consideramos ciertas “sobre mí u otras personas” o “sobre como es/debería ser el mundo”. Puede que algunas de ellas nos hagan crecer con fuerza, otras quizás nos alejen de horizontes deseados. Muchas hunden sus raíces tan profundamente, que nos identificamos con ellas sin darnos cuenta. Algunas de ellas hacen referencia a cómo son las mujeres y los hombres, así como a los roles y tareas que desempeñan o realiza mejor cada quien, en función de su sexo, en los espacios públicos y privados.

A estas ideas las llamamos creencias o *estereotipos de género* y de manera inconsciente condicionan nuestros actos, relaciones y posiciones vitales. Son sedimentos que permean nuestra identidad. Condicionan el uso que hacemos del tiempo y los espacios que ocupamos, limitando nuestras oportunidades de desarrollo e impactando en nuestra salud física y emocional.



Es necesario por tanto continuar removiendo los obstáculos y desterrar algunos pensamientos y acciones de tu territorio para generar *alternativas de igualdad*. Transformar aquellas creencias limitantes e irrespetuosas contigo y con las personas que te rodean, ya sean motivadas por su identidad sexual y orientación sexual, edad, clase, color de piel, diversidad funcional, etc.

Y es que no siempre elegimos los paisajes que van conformando nuestro viaje, pero sí podemos decidir con qué parámetros y cómo respondemos ante las circunstancias de la vida y las situaciones de desigualdad. Es un compromiso con tu bienestar, con tu entorno presente y futuro.

*Existe todavía un DOBLE RELOJ SOCIAL:*

*el tiempo que los hombres emplean en el trabajo remunerado determina el tiempo que tienen para sus familias;*

*el tiempo que las mujeres emplean en sus familias determina el tiempo del que disponen para el trabajo remunerado.*

Patricia Hewitt.





## Desde el punto de partida: trazando nuevos mapas y destinos

Cotidianamente caminamos con pasos aprendidos, funcionamos con el “piloto automático puesto”, que nos facilita el viaje, pero en ocasiones nos lleva a repetir esquemas que nos alejan de paisajes deseados.

De manera consciente o inconsciente permanecemos en espacios de comodidad entendidos como zonas límites de nuestra experiencia actual. Puede que nos proporcionen una cierta seguridad, pero no necesariamente satisfacción. Incluso quizás nos desagraden y nos molesten profundamente, pero elegimos mantenernos en ese camino por algún motivo o porque no sabemos cómo iniciar y mantenernos en un nuevo sendero.

Y entonces puede que algún acontecimiento vital estremezca los mapas, un huracán amplifique nuestras emociones; el cuerpo, en lenguaje cifrado, nos anuncie señales y anhelos de cambio. Nos aúlle virar de rumbo.

Te será útil disponer de un tiempo propio para respirar y tomar conciencia de los valores y creencias aprendidas, de las experiencias vividas. Y las *huellas* que te han dejado en tu manera de percibirte y percibir la vida. Elige cuidadosamente los espacios y la compañía para conocer tu punto de partida. Explorar las erosiones del terreno, pero también las *fortalezas* y capacidades que has puesto en marcha en otros momentos de la vida y que dejaste olvidadas en antiguas rutas.

Concédete permiso para soltar lastre, despedirte de antiguos tramos y *renovar el equipaje*. Habita lugares que te permitan evocar horizontes soñados, dibujar nuevos mapas. Recrea paisajes, en solitario y en compañía, que te permitan recargar tu energía vital y sentir el impulso necesario para ponerte en marcha, dando la bienvenida a nuevos territorios.

Y camina firme y alegre. Camina como si besases la tierra bajo tus pies.

*Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud. Hoy sé que se llama... amor propio.*

*Charles Chaplin.*

# Cruces de caminos: mantener el rumbo

Para avanzar en el viaje es necesario dar pasos. Incluso en las encrucijadas y lindes. Quizás tomemos senderos que nos conducen una y otra vez al mismo sitio. Otros que nos llevarán a territorios fronterizos que nos inquietan y hasta puede que sintamos el temor o la parálisis de atravesarlos. Deslizando nuestros pies por la tierra, iremos vislumbrando sendas abiertas, laberintos sin resolver, territorios claros y zonas oscuras...

Recurre entonces a tu brújula, aquello que te sostiene y orienta, las motivaciones, valores y necesidades que ocupan un lugar central en tu vida y que en algún momento del viaje te han hecho vibrar con ella.

Dirige tu mirada y tu energía en primer lugar hacia las acciones prioritarias, aquellas importantes que están en conexión con tu brújula y que te permitan alcanzar, respetando tu ritmo, los pequeños y grandes retos que te hagan sentir bien.

Con firmeza, fija un tiempo para cada actividad, dales espacio en tu reloj, considerando que la flexibilidad es necesaria para incorporar los imprevistos urgentes de la vida, sortear los relieves abruptos y descansar después de las tormentas.

Manejar con coherencia *tu brújula*  
y *tu reloj* constituye el arte  
de acompasar la vida.



— ¿Querría usted indicarme qué camino debo tomar para salir de aquí? —preguntó Alicia.

—Eso depende en gran medida del lugar a dónde quiera ir —respondió el gato.

—No me preocupa mucho a dónde ir —dijo Alicia.

—En ese caso ¡poco importa el camino! —declaró el gato.

Lewis Carrol.

“Alicia en el País de las Maravillas”.



# El valor de los lugares comunes

Para nutrirnos en el viaje necesitamos a menudo sintonizar nuestro pulso y ritmo con personas con las que deseamos acompañar rutas y destinos. Empaparnos de la valiosa compañía de aliadas para compartir y construir experiencias. Crear tiempos presentes y futuros; horizontes más amables y habitables.

Entonces sumamos y sembramos motivos. Nos vinculamos a relaciones y valores que nos fortalecen, que nos conectan con la afectividad y la vitalidad de los proyectos compartidos.

Son territorios fértiles. Suelos de sustrato enriquecedor en los que hundir y entrelazar nuestras raíces para hacer brotar semillas, acciones que alimentan, que afianzan los horizontes a alcanzar y dan un sentido más profundo a los senderos que recorreremos.



Participar de lugares comunes constituye una prioridad vital, al expandirnos y hacernos sentir que formamos parte de algo más grande, disfrutando de los vínculos que nos ofrece la vida.

Experiencias de poder en las que *transformamos creativamente* los sueños y necesidades colectivas en realidades. Espacios habitados y llenos de diversidad, para construir en comunidad futuros mejores, en resonancia con derechos humanos como la igualdad de trato y oportunidades, la equidad y la justicia social.

*Soy mujer. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que no conocí, pero que forjaron un suelo común, de aquellas que amé aunque no me amaron, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador, de piel suave y tierno corazón guerrero.*

*Alejandra Pizarnik.*





## Ecosistemas dialogados: construir ciudadanía

Compartir la vida en igualdad pasa ineludiblemente por reconocer la importancia de todas nuestras necesidades vitales: alimentación, descanso, autoestima, dar y recibir cuidados y afectos, sentido de pertenencia y valoración, recursos económicos, ocio, capacidad de crecimiento y desarrollo, etc.

Sin duda, requiere tomar conciencia de ellas y establecer un compromiso personal y social para poder atenderlas de manera equitativa con nuestro entorno. A la dedicación equilibrada de nuestras necesidades en diferentes tiempos y espacios la llamamos *conciliación*.

Además, establecer un proyecto compartido implica trazar mapas comunes que conjuguen, en clave de igualdad, las diferentes necesidades y motivaciones (individuales y comunes). El reparto equitativo en la atención a las distintas necesidades y tareas recibe el nombre de *corresponsabilidad*.



El horizonte de la igualdad pasa necesariamente por cultivar espacios y ecosistemas dialogados para el logro de la conciliación y la corresponsabilidad. Supone consensuar y comprometernos con estos principios, convertirlos en denominadores comunes, en coherencia entre el ámbito público, más visible y los espacios más privados, menos visibles, en los que nos desenvolvemos.

La apuesta profunda de las personas y de las organizaciones de nuestro entorno con estos referentes supone transformar creencias en nuestra vida cotidiana. Paso a paso, permite crear sustratos sólidos para el bienestar de cada quien y de la comunidad. Recreando experiencias de buen trato e igualdad de oportunidades de desarrollo.

Pequeños y grandes cambios ya iniciados para construir ciudadanía en clave de corresponsabilidad.

*Nuestra vida está compuesta en gran parte por sueños, hay que unirlos a la acción.*

*Anais Nin.*

# Un tiempo habitado de vida

Caminar con responsabilidad implica concedernos también tiempos de descanso, altos en el camino y placer en las acciones cotidianas. Las múltiples tareas que realizamos diariamente no pueden diluir nuestros espacios privados de encuentros y disfrute, ya sean en solitario o con las compañías elegidas.

El *tiempo propio* nos permite tomar conciencia de nuestras necesidades, creencias y emociones. Nos ayuda a reponer energía y observar con perspectiva si la posición que ocupamos en el viaje es la que deseamos mantener.

En silencio podemos escuchar mejor los ecos y susurros que nuestro ser profundo nos invita a atender. Construimos las narrativas de nuestro viaje, descubrimos aquellos recursos internos y externos que nos han fortalecido. Conectamos nuevamente con nuestras verdaderas motivaciones, priorizamos los valores que nos han orientado y que deseamos que continúen guiando el resto del camino.

Y comprendemos que nuestros mapas mentales no son los territorios, que las realidades que vivimos dependen de la cartografía que utilicemos para interpretarlas. Nuestro fuero interno nos recuerda que los paisajes pueden encogerse o expandirse en proporción al valor, a la confianza que tengamos y a la libertad con la que seamos capaces de atravesar los relieves de la vida.

Es el momento de celebrar tus aprendizajes. Las vivencias y logros que han ampliado tu corazón, tu experiencia y tu capacidad de acción. Todo aquello que ha hecho posible llegar a este punto del viaje, con los zapatos usados y el *alma nutrida*.

Disfruta entonces del constante renacer de la vida, de tu tiempo habitado, de la calidez y amplitud de tu madura y clara mirada. Aquella que sabe focalizar pero también abarcar grandes horizontes. Una mirada que serenamente observa el reloj y se deleita con amaneceres y una puesta de sol.



*Cinco minutos bastan para soñar toda una vida, así de relativo es el tiempo.*

*Mario Benedetti.*

# *Claves para el uso del tiempo*

- ▶ Desiste de permanecer frecuentemente reviviendo el pasado o de preocuparte en exceso por el futuro. Si comprendes y acoges tus tristezas y miedos puedes darte cuenta de que justo en este momento, aquí y ahora, estás bien: tu cuerpo funciona por sí solo, tus ojos pueden ver el paisaje y tus oídos escuchar los sonidos de la vida.
- ▶ Mantén sereno el movimiento ancestral de la respiración; centra tu atención en el momento presente siempre que puedas, con plenitud. Es el único momento verdaderamente disponible. La vida acontece, entre inhalación y exhalación.
- ▶ Acoge y abraza tus necesidades, vivencias y emociones. Escucha sus mensajes para comprender y aceptar inicialmente tu experiencia. El impulso que te envían para integrarlas, regularlas, modificar pensamientos o mantener el rumbo. Sitúa tu cabeza en diálogo con tu cuerpo y tu corazón. Así será una valiosa aliada en tu viaje.
- ▶ Ten claros tus meridianos, tus valores y tu dirección. Prioriza tus acciones, en conexión con tu estrella polar. Acompasa tu reloj y tu brújula para avanzar con un caminar ligero, conociendo y aceptando tus límites y fronteras.

- ▶ Replántate e invita a cuestionar las creencias limitantes y discriminatorias, especialmente aquellas que encasillan a las personas de tu entorno en determinados roles y tareas. Otorga el lugar correspondiente a la afectividad, a las tareas domésticas y de cuidados que sostienen la vida.
- ▶ En los proyectos compartidos atended de manera equilibrada las necesidades individuales y las colectivas. Realizad un reparto equilibrado de tareas, espacios y tiempos, permitiendo que cada persona desarrolle nuevas capacidades y aprendizajes. Asume lo que haces de menos, delega lo que haces de más. Recuerda que la corresponsabilidad es una premisa indispensable para el logro de la igualdad real.
- ▶ Da valor a quien eres, a las personas que te rodean, a las experiencias vividas. No te olvides de disfrutar y aprender, en soledad o en compañía, del crisol de paisajes que recorres. De habitar el tiempo con paciencia y simplicidad, con menos tareas y con una mayor presencia. Y trasladar tu centro de gravedad del HACER al SER, en conexión con los ciclos y el latido de la vida.

*La cantidad de felicidad que tienes en tu vida depende de la libertad que tienes en tu corazón.*

*Thich Nhat Hanh.*

# Recursos de la Concejalía de Igualdad

En su sede encontrarás asesoramiento especializado y actividades gratuitas que puedes solicitar.

- Programa de Promoción de la Igualdad de Oportunidades:
  - Servicio de Información y Asesoramiento dirigido a mujeres: atención jurídica, psicológica y social.
  - Campañas de prevención y sensibilización dirigidas a toda la población.
- Programa de Educación en Igualdad en familia.
- Programa de Conciliación y Corresponsabilidad: dirigido a población adulta.
- Programa de Ciudadanía y Participación en Igualdad: actividades con diferentes temáticas.
- Programa Municipal de Atención Integral a la Violencia de Género: asesoría jurídica, psicológica y social para mujeres y sus hijas e hijos.

---

## Concejalía de Igualdad

Horario general: de lunes a viernes de 8 a 15 h.

Asesoramiento: abogada, agente de igualdad y psicóloga (cita previa).

C/ La Presa, 2, edificio A, 1ª planta.  
San Fernando de Henares 28830 – Madrid.  
Teléfono: 91 672 69 47

infoigualdad@ayto-sanfernando.com  
casadelamujer@ayto-sanfernando.com

www.ayto-sanfernando.com

---