

MATRIZ DE LOS TIEMPOS

Herramientas vivir



MATRIZ DE LOS TIEMPOS

Herramientas vivir



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Limitrona



Habitomatrix



Exprimilan

Para qué sirve:

Ante el supuesto drama del fin del empleo y la paradoja de estar más ocupadas que nunca, proponemos tomarnos el tiempo necesario para hacer una reflexión y actuar. Pretendemos un modelo productivo que atienda no sólo necesidades económicas, sino que permita ocuparse de forma responsable de todas las cuestiones relativas a los cuidados o la crianza, que conjugue los picos de actividad con los períodos de descanso, de baja o de formación. Un modelo de producción ciudadana que nos permita por fin trabajar para vivir, en lugar de vivir para trabajar.

La **Matriz de los tiempos** te permitirá diseñar una nueva matriz más ajustada a una realidad deseable, que tenga más en cuenta el trabajo reproductivo, la contribución a la comunidad y el desarrollo personal. Reflexiona sobre una redistribución de los tiempos que se ajusten equilibradamente a tus deseos y necesidades. Busca los márgenes de cambio para acercarte a una matriz en la que te sientas cómoda.

Cuándo utilizarla:

Semestralmente.

Aprovecha los momentos en los que comienzas una nueva temporada, vuelves de vacaciones, te planificas el año.

La matriz de los tiempos es fluctuante, por eso puedes realizarla cuando comiences actividades que te impacten en tu distribución.

Materiales necesarios:

- Tu agenda física o digital
- Lápicos de colores
- Actitud para el cambio

Cómo se utiliza:

1. Define las categorías donde distribuyes tus tiempos. En la ficha de **Matriz de los tiempos** encontrarás las 6 categorías que hemos identificado: empleo, trabajo reproductivo, ocio, necesidades fisiológicas, actividad comunitaria y otros tiempos.
2. Calcula las horas actuales diarias que dedicas a cada una de las categorías y colorea los quesitos (que son las horas) en la ruleta de situación actual. Cada categoría con un color diferente.
3. Ahora párate, respira... y desde el máximo deseo indica cuales serían las horas que ambicionas para cada

categoría. Tu distribución ideal de los tiempos, sin atender a si va a ser posible o no.

4. Realiza la diferencia entre horas actuales y horas deseadas. Revisa los déficit o superávit de los tiempos en cada categoría.
5. A partir de aquí piensa en acciones concretas y asumibles que puedes poner en marcha para acercarte a la situación deseada. Anótalas en tu agenda o en un lugar visible. También puedes colgarla como un póster en tu oficina o con un imán en la nevera.

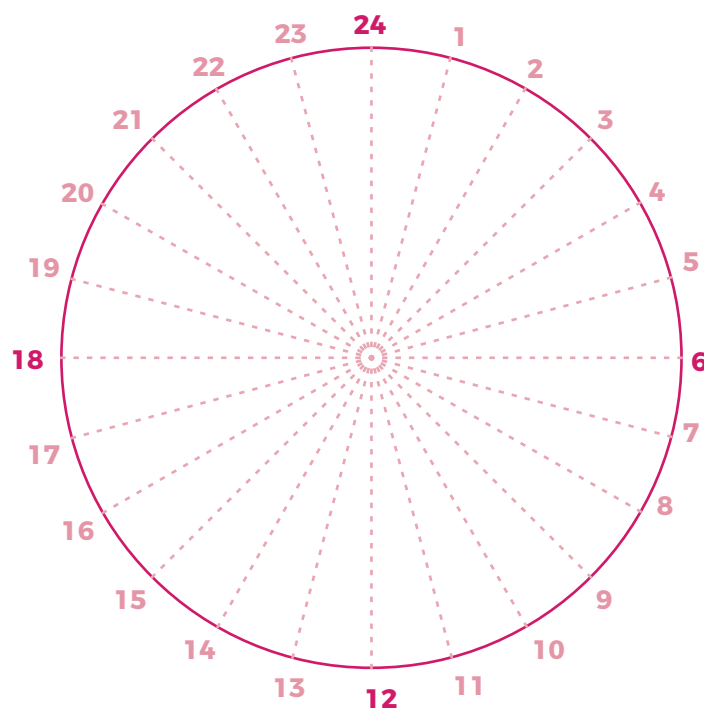
Trucos para su uso

Un trivial para compartir en grupo. Puedes construirte tu **Matriz de los tiempos** como un tablero de juego, con un cartón o cartulina. Como un trivial con quesitos de colores sobre el que jugar, debatir y compartir esa nueva distribución de los tiempos del siglo XXI. Hay miles de noticias y ensayos que hablan de este tema, por lo que será fácil tener un rico debate.

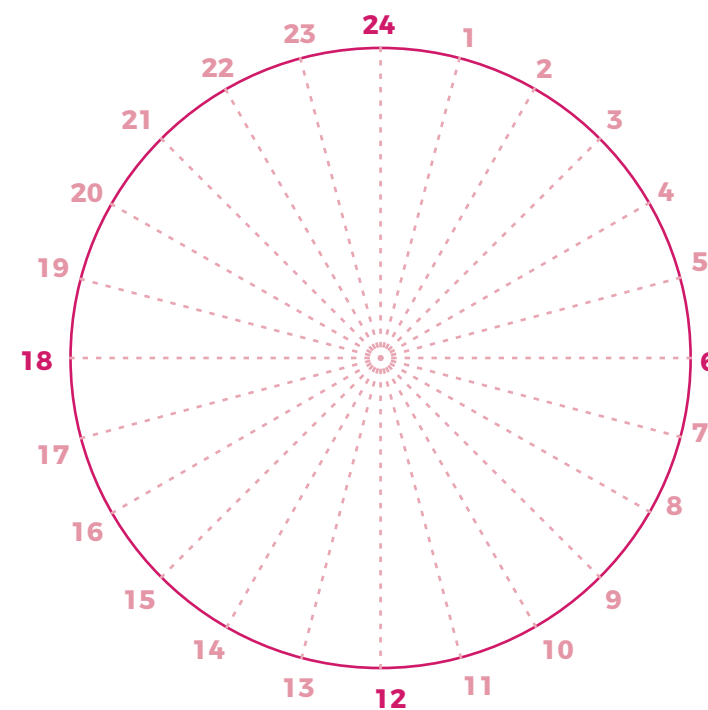
Diferenciar entre las estaciones. Diseña una matriz para otoño e invierno, y otra para primavera y verano. Así podrás disminuir y compensar entre las temporadas ese déficit entre los tiempos actuales y los deseados.

Juega con los colores. Vincula un color para cada categoría de tiempos y haz uso de ese color cuando quieras reforzar los tiempos de esa categoría. Por ejemplo, si vinculas el color rojo a los cuidados, viste una prenda roja, come fresas o frutos rojos o haz un dibujo en rojo en tu cuaderno el día que quieras alcanzar las horas deseadas de cuidados.

MATRIZ DE LOS TIEMPOS



SITUACIÓN ACTUAL



SITUACIÓN DESEADA

	ACTUAL horas	DESEADA horas	DIFERENCIA +/-horas	ACCIONES PARA PASAR A LA SITUACIÓN DESEADA
1. EMPLEO (trabajo asalariado)				
2. TRABAJO REPRODUCTIVO (tareas domésticas, crianza, cuidados...)				
3. OCIO (aficiones, recreación...)				
4. NECESIDADES FISIOLÓGICAS (supervivencia, descanso, alimentación, sexo...)				
5. ACTIVIDAD COMUNITARIA (participación, voluntariado y otras actividades sociales)				
6. OTROS TIEMPOS (desplazamientos, intermediaciones)				