

Decálogo para espacios respetuosos y sostenibles en el uso del tiempo

En ECOM creemos que **la gestión del tiempo es esencial para el bienestar de las personas y para el buen funcionamiento de las organizaciones**. Las medidas de conciliación adicionales al convenio nos permiten crear espacios de trabajo respetuosos y sostenibles, donde las necesidades personales y familiares pueden compatibilizarse con las responsabilidades laborales.

Con este decálogo, queremos invitar a otras entidades y organizaciones a tomar conciencia de la relevancia de la conciliación. El objetivo es promover una cultura que valore el tiempo como un elemento clave y que favorezca prácticas que refuerzen la calidad de vida.



- 1 Horarios flexibles**
Permitid **adaptar la hora de entrada y de salida** (así como la pausa de comida) dentro de un marco acordado, facilitando la conciliación de las necesidades personales y familiares.
- 2 Jornadas intensivas**
Ofreced la **posibilidad de concentrar las horas en períodos concretos**, para adaptarse a necesidades personales y familiares.
- 3 Trabajo a distancia planificado**
Facilitad el **teletrabajo regular y excepcional por motivos justificados**, asegurando que no genere sobrecarga ni presión invisible.
- 4 Apoyo a los cuidados**
Tened en cuenta la desigualdad que a menudo recae sobre las mujeres en las tareas de cuidado y ofreced **flexibilidad horaria en casos excepcionales vinculados a responsabilidades de cuidado**.
- 5 Vacaciones y descansos efectivos**
Respetad los **períodos de descanso y vacaciones**, incluyendo días de libre elección y pausas reconocidas dentro de la jornada.

6

Permisos y ausencias flexibles

Facilitad permisos retribuidos para acompañar a hijos/as menores de edad a visitas médicas cuando no puedan realizarse fuera del horario laboral.

7

Desconexión digital

Garantizad que fuera del horario laboral no sea obligatorio responder correos electrónicos, llamadas ni mensajes, promoviendo un uso responsable de las herramientas digitales.

8

Reuniones eficientes y respetuosas

Estableced una estructura clara para las reuniones, con una agenda definida y una duración ajustada. Siempre que sea posible, ofreced formatos híbridos u en linea para facilitar la conciliación.

9

Autogestión basada en resultados

Evaluad el trabajo por objetivos y resultados, no solo por presencia o conectividad, fomentando la confianza y la eficiencia.

10

Revisión y mejora continua

Revisad periódicamente la organización del tiempo, la carga de trabajo y la efectividad de las medidas, adaptándolas a las necesidades de las personas y del trabajo.

Decálogo para espacios respetuosos y sostenibles en el uso del tiempo



 @entitatecom

 @ecomdiscapitat

 @ecom

 @ecomdisca

 @entitatecom

 @entitatecomdiscapitat

www.ecom.cat

Con el apoyo de:

