

TIEMPO INVISIBLE EN EL EPICENTRO DEL CUIDADO

INVISIBLE TIME IN THE EPICENTER OF CARE

Fina Antón Hurtado*

Universidad de Murcia (España)

Valle Motos Alarcón**

Asociación Murciana de Antropología (España)

Resumen

El número de personas mayores dependientes que son cuidados por mujeres extranjeras va en aumento en nuestro país. Se trata de un trabajo complejo y delicado que se realiza en la intimidad del hogar y a tiempo completo, convirtiendo a estas mujeres en cuidadores visibles para la familia que las contrata e invisibles para el resto de la sociedad. Lo que proponemos es analizar la dimensión temporal con que viven estas trabajadoras y cómo ésta influye en su propio autocuidado y bienestar.

Palabras clave: Tiempo. Invisibilidad. Intimidad. Cuidar del otro. Autocuidado.

Abstract

The number of dependent senior who are looked after by foreign women is increasing in our country. It is a complex and delicate job that takes place in the home intimacy and with full-time day, turning these women into visible caregivers for the family that hires them and into invisible persons for the rest of society. What we propose is to analyze the temporal dimension these workers live in and how it influences on their own self-care and wellness.

Key words: Time. Invisibility. Intimacy. Take care of the other. Self-care.

* Fina Antón Hurtado es profesora titular en el Área de Antropología Social del Departamento Mixto de la Universidad de Murcia (España)

** Valle Motos Alarcón es licenciada en Comunicación Audiovisual (Universidad Complutense de Madrid), Especialista en Mediación Intercultural (Universidad de Murcia) y Máster en Antropología Cultural (Universidad de Murcia). Gestora Cultural en el Instituto de las Industrias Culturales de la Región de Murcia (ICARM). Miembro de la Asociación Murciana de Antropología (AMA).

Hoy día, el escenario del cuidado a personas mayores dependientes está caracterizado por tres factores: En primer lugar la crisis económica, que ha reducido drásticamente los apoyos que llegan desde las instituciones públicas, en segundo lugar la crisis en la capacidad de cuidado de las familias, cuyos miembros carecen de disponibilidad y/o se encuentran frente a un conflicto de prioridades y, por último, el consecuente giro a la mercantilización, es decir, a la contratación de mujeres extranjeras para suplir esta función. Para ellas, el sector doméstico de cuidados se ha convertido en uno de los empleos a los que pueden acceder, incluso a los pocos meses de su llegada a España (Martínez Buján, 2009). Esta aportación pone el foco en la dimensión temporal con la que se encuentran estas personas, con él nos gustaría compartir algunos de los interrogantes y paradojas que el tiempo genera en el epicentro del cuidado.

Cuidar y, sobre todo, cuidarse, es un concepto vivo y en constante transformación. Para empezar, está condicionado culturalmente, pues el conjunto de valores, creencias y normas de cada grupo humano determinará qué es importante cuidar y cómo hacerlo, pero también depende de la etapa de la vida en la que nos encontremos y de la situación personal. En función de estos parámetros, priorizaremos unos aspectos u otros a la hora de cuidar. Por otro lado, el cuidado es también un concepto multidimensional que abarca claramente los aspectos físico, mental y emocional. Junto a ellos, una dimensión menos obvia pero fundamental, como seres socio-temporales que somos, la dimensión temporal. Necesitamos tiempo para cuidar a los otros y necesitamos tiempo para cuidarnos a nosotros mismos, pero no solo hablamos del tiempo como un recurso que lo haga posible, sino como capital simbólico, que es lo que convierte al tiempo en momento, en oportunidad. Necesitamos, por tanto, la oportunidad de cuidarnos. Y junto al tiempo, otro factor clave es el que nos lanza la primera acepción que encontramos en la RAE (2017)¹ para el verbo cuidar: “Poner diligencia, atención y solicitud en la ejecución de algo”.

Teniendo en cuenta que diligencia y solicitud son sinónimos de cuidado, la definición se centra en la atención con la que se hace algo. Atención, término clave a la hora de indicar la forma en que vivimos, pues es el disparador de la conciencia. Sin atención no hay conciencia. La conciencia, por tanto, influye en el cuidado. No imaginábamos que estarían tan cerca estos dos conceptos y, sin embargo, no hacen más que evidenciar lo que ya nos

¹ <http://dle.rae.es/?id=Bbp9xqI>

dice el sentido común: que el cuidado sin atención, es un acto vacío. El cuidado comparte, de hecho, sus rasgos fundamentales con la atención: Ambos son actos de motivación personal, pero están culturalmente condicionados. Así, si cada contexto cultural influye en decidir hacia dónde dirigimos la atención y cuánto tiempo somos capaces de mantenerla (Motos, 2015:302) también determina, como decíamos, qué se debe cuidar y cómo hacerlo.

Nos preguntamos por el tiempo de estas mujeres extranjeras que trabajan como internas en el cuidado de personas mayores en nuestro país porque, pese a la importancia de su contribución –recordemos que la base del pacto social es el cuidado entre generaciones- su situación es invisible. A veces las podemos ver por la calle paseando a la persona que cuidan, pero estas visiones son como el vapor del café caliente, al poquito su presencia se desvanece tras los muros de una casa ajena.

Han entrado a formar parte de un colectivo, el de cuidadores, formado por grupos sociales que tradicionalmente han carecido del suficiente poder económico, político y organizativo para convertir sus necesidades en un problema social susceptible de ser investigado y abordado colectivamente (Durán, 2006b; Rogero García, 2010). De ahí que las investigaciones sobre sus condiciones de vida sea un fenómeno reciente.

CONTINUUM TEMPORAL

Seguramente, todos conocemos a algún hogar que cuente con una de estas mujeres. La familia que la ha contratado, sabrá más o menos sobre ella, normalmente una biografía resumida: Dónde y con quién ha trabajado desde que llegó a España y unas pinceladas sobre la familia a la que ayuda en su país. Este conocimiento irá precedido de unos clichés que varían en función de su procedencia, así imaginamos lo cariñosas, limpias o eficientes que pueden ser. Además, tendremos referencias dadas por el entorno en el que estuvo anteriormente, ya que suele tratarse de trabajos rotativos –cuando ya no hacen falta en una familia, ésta suele recomendarla a otras. Sin embargo, pese a esta información, me atrevería a decir que cuando entran a nuestras casas a trabajar desconocemos qué es verdaderamente para ellas cuidar y, sobre todo, qué necesitan para cuidarse.

Hasta llegar a su contratación, las familias han pasado un proceso que no siempre es fácil. Por un lado, las personas a las que se va a cuidar tienen que aceptar la ruptura entre el

modelo actual en el que viven su ancianidad y el modelo con el que ellos trataron a sus ancianos. Este cambio del modelo cultural supone la frustración de unas expectativas de futuro basadas en su experiencia vital, que les infringe un gran sufrimiento. Muchos ancianos esperaban ser cuidados como ellos habían cuidado de sus padres y habían visto cuidar a éstos de sus abuelos, pero esa aspiración basada en la experiencia se ha truncado. Por otro lado, la persona que hasta ese momento estaba asumiendo la responsabilidad – normalmente, una mujer de la familia- tiene que enfrentarse al desgaste emocional que supone el cuidado y al sentimiento de culpabilidad por no poder, o decidir libremente, no ejercerlo en primer grado. Nos sentimos culpables de no disfrutar de nuestras niñas y niños, de no saber orientar a nuestros jóvenes y de no poder cuidar de nuestros mayores, una pequeña agonía cultural y un reto para las sociedades complejas. Y así quedan dibujados los dos extremos de la cadena del cuidado, en uno tenemos a la mujer nacional que contrata y, en el otro, a la extranjera contratada. Entre ellas, una relación intensa y compleja donde se combinan las altas expectativas –esperamos que se encarguen de nuestro familiar con la misma atención y cariño con que lo haríamos nosotros (Roger García, 2010: 138)- con unas duras condiciones de trabajo que detallamos a continuación:

- **Salarios bajos:** Además, sólo una minoría está dada de alta en el Régimen de la Seguridad Social.
- **Inestabilidad:** La duración del trabajo depende de la duración de la enfermedad hasta su estadio final.
- **Flexibilidad y solapamiento de tareas:** Se encargan del cuidado de la persona y de las tareas del hogar.
- **Disponibilidad horaria total:** Al trabajar como internas, se cuenta con que estén disponibles las 24 horas del día. Su “tiempo libre” suele ir desde el mediodía del sábado hasta la noche del domingo.
- **Cronotopo ajeno:** Habitan un espacio y viven pautadas por un ritmo que no es el propio.

Estas características determinan la necesidad de que un colectivo vulnerable se incorpore a esta actividad (Martínez Buján, 2009:103). Imaginemos ahora las repercusiones que estas peculiaridades tienen en la vivencia temporal de estas mujeres.

Comencemos por el cronotopo. El hecho de que tanto su vida personal como su vida profesional se desarrollen en el mismo espacio, difumina los límites necesarios para una saludable intimidad. Una intimidad que es tanto espacial –se limita normalmente a una habitación de la casa, cuando no duermen en la misma que la persona dependiente–, como temporal. Marc Augé (2008) refiere que el *lugar* suscita en las personas sentimientos de seguridad y estabilidad. Por eso, ante el deterioro cognitivo que sufren los ancianos, cuando los cuidados se dispensan en sus casas ellos permanecen más autónomos, ya que el conocimiento del espacio les confiere seguridad y eso se traduce en una mayor movilidad: “Yo donde estoy bien es en mi casa, porque allí aunque no vea bien las cosas, sé dónde están y las encuentro a tientas” nos decía una señora de 85 años. Puntualizar que esos espacios suelen ser pequeños o están abarrotados, cada vez es más frecuente tener casas llenas sin espacios para vivir. Esta situación es incompatible con el cuidado de ancianos y personas con movilidad reducida que necesitan espacios más amplios para poder desenvolverse de manera autónoma. Pero en el caso de los ancianos, esa reducción del espacio físico tiene una compensación emocional, ya que en él atesoran una serie de recuerdos a través de los cuales rememoran y actualizan sus vínculos familiares, fotografías de hijos y nietos, regalos, etc. Una ventaja para los ancianos pero desde luego no para las cuidadoras que nos ocupan, pues sus facetas personal y laboral no sólo se desarrollan en el mismo espacio, sino que es habitual que no puedan “intervenir” en él para hacerlo suyo y conseguir así un poco de “espacio emocional”.

A pesar de su relevancia, la literatura en este campo ha prestado atención limitada a los parámetros espaciales de la experiencia del cuidado (Joseph y Hallman, 1998, en Rogero García (2010: 134), y en relación al tiempo, poco sabemos más allá de los estudios que intentan cuantificarlo, tarea bastante compleja debido a la diversidad metodológica y a la dificultad a la hora de comparar datos (Durán, 2006).

La intimidad es disponer de un área reservada, ya sea afectiva, física o, como nos ocupa, temporal. Es más una sensación que algo tangible, podríamos llamarla una necesidad invisible. Por “intimidad temporal” nos referimos, entonces, a esa necesidad de disponer de un tiempo reservado, propio, al que sólo se puede acceder con permiso, algo que resulta tremendamente difícil cuando la disponibilidad es permanente y la posibilidad de ser interrumpido en cualquier momento constante. Quizás pueden tener el tiempo como recurso, pero no como oportunidad.

Subrayamos aquí cómo las sociedades complejas han fijado el tiempo de los cuidados formales: cuidados médicos, enfermeros, psicológicos, fisioterapéuticos, etc., controlados y medidos, y han derivado el *tempo* al entorno familiar y al ámbito doméstico. La dedicación que requieren los cuidados integrales no puede regularse temporalmente, porque cuidar no tiene un horario, se dispensa a demanda y requiere una adaptación a las necesidades de las personas a las que se cuidan, que es diferente a lo largo del día y de unos días a otros, lo que impide la planificación de los cuidadores y provoca un choque de ritmos.

La legislación tiene un nombre para ello, “tiempo de presencia”, durante el cual el trabajador permanece en el hogar sin hacer un trabajo efectivo pero atento a lo que se le requiera. Sin embargo, cuando se trabaja como interna con personas mayores y dependientes, esta distinción entre trabajo efectivo y tiempo de presencia carece de sentido y, como señalábamos, todo el día es una adaptación al *tempo* impuesto por circunstancias externas a ellas, de día y de noche, todos los días. A lo largo del trabajo de campo, numerosas cuidadoras domésticas de ancianos, familiares o contratadas, han puesto de manifiesto el coste físico y emocional que supone no poder “hacer planes”, “no tienes un rato para ti”, “hay veces que no te puedes ni duchar tranquila y comes a intervalos porque te llama y tienes que atenderlos, si no se enfadan”.

Si la sensación de falta de control sobre nuestro tiempo es generalizada (Motos, 2015: 296), imaginar entonces cuan incisiva puede ser para ellas. Hablamos del recurso más democrático, todos disponemos de las mismas horas al día, pero sujeto a mayor manipulación: la forma en que se gestiona refleja estados no igualitarios en la vida pública y privada (Durán, 2007). Y es que si antes la más elocuente prueba de dominio era la apropiación del espacio, hoy día lo es apropiarse del tiempo de los demás (Ussel, 2006: 14). Si lo pensamos, parece que viviésemos ganándonos nuestro propio tiempo: Trabajamos – o vendemos nuestras horas-, para poder tener tiempo después. Fuera del horario laboral, continúan las obligaciones –familiares, sociales-, pero cuando éstas han terminado, comienza nuestro ansiado tiempo libre. Si después es tan libre como suponemos o no (Rybczynski, 1992; Nogués, 2009; Callejo, 2013; Motos, 2015), es asunto para otro artículo, pero lo cierto es que asignamos un gran valor a ese segmento temporal, convirtiéndolo en el trofeo que hay tras la carrera diaria. Un trofeo que, según el informe sociológico de la encuesta #concilia13f (2016), dura 54 minutos al día para la mujer trabajadora con hijos,

“de estos datos se deduce un gran desequilibrio entre la carga total de trabajo – 16 horas y 6 minutos entre trabajo, cuidado de los hijos y del hogar- y el tiempo libre disponible para asegurar calidad de vida”.

En el caso de nuestras cuidadoras, la carrera pasa de ser diaria a semanal puesto que, como señalábamos, salen del trabajo a partir del sábado. Y aquí nos encontramos con una profunda paradoja: Si bien estas mujeres ganan, con su esfuerzo, el derecho a su tiempo libre, la oportunidad para canjearlo es mínima. Lo ganan como recurso pero lo pierden como oportunidad. O lo que es lo mismo, lo ganan pero no lo tienen, porque, a diferencia de la película *In Time* (2011), donde los ricos guardan sus depósitos de tiempo en una caja fuerte central, aquí no hay cuenta bancaria donde acumular un tiempo que no se vive, un tiempo invisible.

MI TIEMPO

Esta paradoja nos ayuda a introducir un interesante matiz, el que brinda el sintagma “mi tiempo” de la mano de Javier Callejo (2013). Mi tiempo, a partir de ahora MT, es un tiempo con identidad propia, que nos hemos ganado - a través del trabajo y de las obligaciones cumplidas-, y reivindicamos como un derecho, gastándolo de la forma que más nos apetezca, normalmente “invirtiéndolo” en nosotros mismos. Es un tiempo individual, que tiene prioridad sobre otros tiempos -incluidos los de la pareja o vida social-; como si fuese la fuente primigenia de la que beber para no ir sediento a las otras esferas de nuestra vida. Un tiempo cuyo valor se alimenta de su propia escasez y que es tendente a generar satisfacción (Callejo, 2013: 7).

Es un capital escaso, que se gana a los otros, de ahí que pueda generar conflictos cuando el otro es cercano, con quien se convive (2013: 9), y más si es una persona dependiente, porque entonces no se puede razonar. Para las mujeres de las que hablamos, la forma de adquirirlo es equiparable a cómo lo describe Callejo para las amas de casa, quienes tienen una disponibilidad absoluta hacia los miembros de la familia y, debido a ello, MT “deriva en una especie de recolección de residuos temporales, de *gaspillage*, de los momentos cuando no hay nadie que exige tiempo” (2013: 13). Pero, además, nuestras cuidadoras se encuentran con varios obstáculos que problematizan aún más MT: la disponibilidad constante en el lugar de trabajo –o tiempo de presencia- interfiere con la posibilidad de

tener “momentos” u oportunidad, y cuando éstos aparecen, han de ser disfrutados –o gastados- en el mismo espacio donde se trabaja. Cuando llega el día o día y medio de descanso, MT debe convivir con el resto de actividades y/o obligaciones que esperan a ser atendidas – cuidado del hogar si se dispone, etcétera- con lo que MT encuentra nuevos competidores para poder ser disfrutado. “Hoy consideramos que el descanso semanal es un día en el que uno no está obligado a trabajar -al menos para otros-, ya que el fin de semana también está dedicado a tareas domésticas y otras obligaciones” (Rybczynski, 1992: 62).

NECESIDADES INVISIBLES

Siguiendo las palabras de nuestros informantes, una parte importante de lo que entienden por cuidarse a sí mismos se desarrolla en el marco de MT.

“Ser capaz de sacar tiempo para escuchar cuáles son realmente mis necesidades (...) y después atenderlas sin descuidar a los que me rodean” (Mujer de 37 años, trabajadora y madre. Cartagena, 2017).

En este caso podemos observar como el tiempo necesario para cuidarse –escuchando y atendiendo las propias necesidades-, compite con el tiempo que le dedicamos a los otros, una de las características de MT.

“Dedicar mi tiempo a hacer lo que me gusta y realmente me hace feliz, siendo de alguna forma egoísta y escuchando solo a mi yo interior” (mujer de 22 años, estudiante. Murcia, 2017).

Aquí se remarca cómo el autocuidado requiere un tiempo individualizado -no se trata de un tiempo colectivo- que se invierte para el propio beneficio y bienestar, rasgos también de MT.

“Saber atender las necesidades de uno mismo en las diferentes esferas de la vida – social, salud, etc.” (hombre de 30 años, Murcia 2017).

“Mantener en el mejor equilibrio y salud posible tres factores: cuerpo, mente y espíritu” (hombre 33 años, Murcia 2017).

MT como inversión en el propio bienestar a largo plazo

La dificultad, por tanto, para disfrutar MT equivale a la dificultad para poder cuidarse. O, formulado al contrario, la dificultad para satisfacer las propias necesidades es un indicador de no disponer del suficiente MT.

Obviamente, para el colectivo que nos interesa, habrá necesidades que se puedan cubrir en la casa donde están como internas, por ejemplo: una alimentación saludable, la posibilidad de hacer algo de ejercicio, de recibir alguna visita... Pero incluso estos detalles básicos se verán condicionados y limitados por las normas internas de cada hogar: que la comida sea del gusto de todos o poder cocinar cosas propias, el horario y el lugar para poder recibir gente, etc.

Si la invisibilidad, a ojos de las instituciones públicas, de las condiciones de vida en las que viven algunos mayores es preocupante, la invisibilidad de la difícil situación de muchos cuidadores informales –familiares o amigos- es mucho más pronunciada (Roger García, 2010: 113). Cuánto más no lo será para estas mujeres que carecen, además, de vínculo afectivo –aunque con el tiempo se pueda forjar una relación muy estrecha y especial, no cambian las condiciones de trabajo.

Mientras escribo estas líneas, no puedo dejar de recordar la serie televisiva *Downton Abbey*, donde se muestra la vida de una familia aristocrática de principios del siglo XX y su personal de servicio –formado por doncellas, lacayos, chofer, cocineras. Pienso en las similitudes y diferencias: Todos viven en la misma casa, pero son como países fronterizos con espacios diferenciados, con intimidad; el servicio también ha de estar disponible, pero los horarios se avisan y se pueden razonar; han de pedir permiso si quieren recibir visitas, pero el equipo humano con el que trabajan y conviven codo a codo les nutre de relaciones sociales y afectivas. Sería insensato seguir comparando, pero no lo he podido evitar.

Para terminar, me gustaría subrayar la importancia que, cada vez más y desde diversas instancias, se da al cuidado del cuidador. Somos conscientes de ello y la literatura a este respecto es abundante, incluso desde las marcas comerciales. Como ejemplo, vamos a coger el dossier de Tena, casa de pañales para adultos, llamado precisamente “un tiempo para cuidar, un tiempo para cuidarse”. Todas las ideas que lanza este dossier se dividen en

cuatro grandes grupos: Aprender a pedir ayuda, llevar una vida sana, intentar organizar el tiempo y poner límites a la cantidad de ayuda que se presta. Para no extendernos, desglosaremos solamente lo que propone para llevar una vida sana: Evitar el aislamiento y salir de casa, dormir lo suficiente, hacer ejercicio con regularidad, no descuidar al resto de la familia, mantener aficiones e intereses y, por último, descansar. Había pensado ordenar esta lista según me pareciese más o menos imposible para nuestras cuidadoras, pero no es necesario porque, a simple vista, queda claro que cualquiera de ellas es poco accesible para estas mujeres.

La dificultad para satisfacer estas necesidades, unidas al esfuerzo físico y la implicación que suponen la custodia continua del mayor, repercuten en el estado anímico de la cuidadora, sobre todo si trabaja de interna (Martínez Buján, 2009: 105). En palabras de una de nuestras informantes: “Psicológicamente es fatal, te afecta más de lo que pensaba, te sientes atrapada, triste todo el tiempo, aunque te miras y dices pues no tengo nada, te miras y estás bien, pero hay algo que no funciona... no, no estás nada bien” (Cuidadora ecuatoriana, Murcia, 2016).

Es habitual que estas mujeres acaben con episodios de ansiedad y/o depresión que, incluso, necesitan ser tratados con medicación. Se dibuja así una secuencia de alivio-malestar en la cadena de cuidados que reproduce en un extremo los mismos síntomas que pretende aliviar en el otro. Una secuencia en cuyos extremos están las mujeres que contratan y las contratadas. Las que luchan por seguir siendo visibles y las que se hacen invisibles. Las que compran tiempo y las que lo venden, aunque les salga caro.

A MODO DE CIERRE

Pese a la familiaridad del verbo, encontramos que cuidar y, sobre todo, cuidarse, es un concepto escurridizo y cambiante, que varía en función del contexto, las prioridades y el marketing -¿qué hace sino la lucrativa industria del autocuidado, apropiándose de ese nombre para vender fármacos sin receta, cosméticos, complementos alimenticios y plantas medicinales?-.

Para el grupo de mujeres objeto de este estudio, cuidar se ha convertido en su medio de vida en España, aunque la mayoría no tenga formación específica. Se espera de ellas que se

hagan cargo de la persona dependiente, y del hogar donde ésta habita, con la atención y conciencia que llena de sentido cualquier acción encaminada al cuidado, y no a través de actos meramente instrumentales. Esta demanda supone una inmersión total en la intimidad de la persona dependiente, asolando con ello la propia intimidad y la posibilidad de satisfacer muchas de las necesidades personales requeridas para un buen equilibrio psicosocial. Estas mujeres se convierten así en cuidadoras visibles -para la familia española- e invisibles -para su familia real y el resto de la sociedad.

Mujeres invisibles con un tiempo invisible, que es la dimensión del cuidado que más nos interesaba explorar. Las condiciones de trabajo –flexibilidad y disponibilidad constantes, habitar en un cronotopo ajeno- pliegan el espacio-tiempo, convirtiéndolo en algo cada vez más opresivo en vez de liberador. La dispensa de los cuidados de esta forma –a demanda- visibiliza el choque que se produce entre el tiempo y el *tempo*, o dicho de otro modo, entre el tiempo social, el del reloj, el del horario, el de la planificación y el tiempo del cuidado, el de la necesidad, el de la imprevisibilidad, el de la humanidad. Esta tensión genera un gran desgaste en las cuidadoras, que con frecuencia lo somatizan.

Continuar el trabajo de campo nos permitiría profundizar en el lenguaje cotidiano con que estas mujeres refieren al tiempo, ya que la forma en que los sujetos conciben y dicen su mundo es también una forma de conformarlo (Ramos Torre, 2009).

De momento, consideramos que la falta de intimidad temporal, de tiempo libre y de MT dificultan que puedan cuidarse a si mismas, mermando con ello su calidad de vida y reproduciendo un malestar que, como ellas, queda invisible.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Munárriz, L. (2006) “Niveles de conciencia. Perspectiva socio-cultural”, *Thémata. Revista de Filosofía*, nº37, pp. 77-97.
- Antón Hurtado, F. (2012) “Antropología del sinsentido”, *Revista de Antropología Experimental*, nº 12, pp. 349-371.
- Augé, M. (2003) *El tiempo en ruinas*, Barcelona, Gedisa.
- Augé, M. (2008) *Los no lugares, espacio del anonimato: una antropología de la sobremodernidad*, Barcelona, Gedisa.
- Bauman, Z. (2007) *Tiempos Líquidos. Vivir en una época de incertidumbre*, Barcelona, Tusquets.
- Beriain, J. (2008) “Aceleración social y voluntad de poder” en *Fragmentos del Caos*, Buenos Aires, Biblos.
- Bittman, M.; Fast, J.; Fisher, K. y Thomson, C. (2004) “Making the invisible visible: the life and time(s) of informal caregivers” en Bittman, M. y Folbre, N. (eds.) *Family Time: The Social Organisation of Care*, London y Nueva York, Routledge.
- Callejo, J. (2013) *El sentido de Mi Tiempo. XI Congreso Federación Española de Sociología. Sesión 4*.
- Carbonell Camós, E. (2004) *Debates acerca de la Antropología del tiempo*. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- Club de Malas Madres (2016) *Informe sociológico de la encuesta #Concilia13F* [online]. Disponible en: https://clubdemalasmadres.com/wp-content/uploads/concilia13f_informe.pdf
- Durán, M.A. (2006a). *La cuenta satélite del trabajo no remunerado en la Comunidad de Madrid*, Madrid, Dirección General de la Mujer.

Durán, M. A. (2006b). *Sociopsicología del trabajo no remunerado*, en Garrido, A. (ed.), Barcelona, Editorial UOC.

Durán Heras, M. A. (2007) *El valor del tiempo*, Madrid, Espasa.

Durán Heras, M. A. y Rogero García, J. (2009) *La investigación sobre el uso del tiempo*, Madrid, Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS).

Durán Vázquez, J. F. (2010). “Entre la oportunidad y la urgencia: las representaciones del tiempo tardomodernas en las esferas del trabajo y del consumo” en *Grupo de Trabajo nº 27 Sociología del Tiempo*, Madrid, Federación Española de Sociología.

Ezzell, C. (2002) “Clocking cultures” en *Investigación y ciencia*, nº 314, pp. 42-43.

Honoré, C. (2005) *El elogio de la lentitud. Un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*, Barcelona, Rba.

Iglesias de Ussel, J. (2006) *La dimensión social del tiempo*, Madrid, Real Academia de Ciencias Morales y Políticas.

Illuoz, E. (2010) *La salvación del alma moderna. Terapia emociones y la cultura de la autoayuda*, Buenos Aires/Madrid, Katz editores.

J. Smart, A. (2014) *El arte y la ciencia de no hacer nada*, Buenos Aires, Clave Intelectual.

Lipovetsky G. [1987] (2012) *El imperio de lo efímero. La moda y su destino en las sociedades posmodernas*, Barcelona, Anagrama.

Maffesoli, M. [2000] (2005) *El instante eterno*, Buenos Aires, Paidós.

Martínez Buján, R. (2009) “Y qué pasa con mi cuidadora. Inmigración, servicio doméstico y privatización de los cuidados a las personas dependientes”, *Zerbitzuan*, nº 45, pp. 99-109.

Motos Alarcón, V. (2015) “La conciencia vital del tiempo” en Álvarez, L.; Antón, F.; Couceiro, E.; Guerrero, J.; Gómez E.; y Motos V., *El poliedro de la conciencia: cerebro, interacción y cultura*, Valencia, Tirant lo Blanch.

Nogués Pedregal, A. M. (2009) “Ocio y tiempo festivo: del trabajo de sol a sol a la imperiosa necesidad de vacaciones” en *El fin del campesinado: transformaciones culturales de la sociedad rural andaluza en la segunda mitad del siglo XX*, Sevilla, Fundación Centro de Estudios Andaluces.

Ramos Torres, R. (2009) “Metáforas del tiempo en la vida cotidiana: una aproximación sociológica”, *Acta Sociológica*, nº 49, pp. 51-69.

Rogero García, J. (2010) *Tiempos del cuidado. El impacto de la dependencia de los mayores en la vida cotidiana de sus cuidadores*, Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social.

Rybczynski, W. (1992) *Esperando el fin de semana*, Barcelona, Emecé.

Sennett, R. (1998) *La corrosión del carácter*, Barcelona, Anagrama.

Vargas Cetina, G. (2007) “Tiempo y poder: la antropología del tiempo”, *Revista Nueva Antropología*, nº 67.

Recepción: 19-12-2017

Aceptación: 31-12-2017