



## HORARIOS Y CONCILIACIÓN

NURIA CHINCHILLA  
EXPERTA EN CONCILIACIÓN

# “Ahora mismo vivimos en un ‘jet lag’ constante”

**Nuria Chinchilla, doctora en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad de Navarra, y especialista en conciliación, asegura que el cambio de huso horario es imprescindible para poder conciliar mejor ya que “actualmente vivimos en un ‘jet lag’ constante”**

J. GARCÍA

**BILBAO. ¿Qué opinión tiene del cambio de huso horario tal y como ha planteado la comisión del Congreso de los Diputados?**

Necesitamos volver cuanto antes a la normalidad porque desde 1942 estamos fuera del horario normal que corresponde al Estado, que es el de Greenwich, y por eso vivimos en un *jet lag* constante ya que como nuestra hora oficial no se corresponde con la hora solar, nuestras costumbres están alteradas.

**¿Cree que por sí solo esto serviría para conciliar mejor la vida laboral y familiar?**

Es una condición sine qua non para poder conciliar mejor la vida laboral y familiar porque ello permitiría adelantar una hora la comida y si en vez de comer en dos horas lo hacemos en una nos permitiría tener una hora y media más para nuestra vida personal, ir al cine, al gimnasio... Además de que, insisto, es el horario que nos corresponde.

**Por tanto, usted considera que con ese cambio de huso horario se aumentaría la productividad...**

Si sí adelantamos los horarios, es decir, comemos antes, en menos tiempo, adelantamos el primer time televisivo y nos podemos acostar antes. Tenemos que hacer algo en este sentido porque los datos demuestran que somos los terceros por la cola de los países de la Unión Europea en productividad.

**¿Y eso no se podría solucionar con una ley de conciliación?**

Lo cierto es que ya tenemos una que data del año 1999 y luego tenemos leyes como la de igualdad que también abarcan estos aspectos, aunque sí es cierto que deberíamos avanzar en aspectos como aumentar las bajas paternales.

**En estos momentos de crisis y teniendo en cuenta la gran dependencia energética que existe, ¿se puede desaprovechar horas de sol si decidimos atrasar una hora los relojes?**

Es que si cambiamos de huso horario no vamos a perder horas de sol. Amanecería antes y al acudir una hora antes a trabajar seguiríamos aprovechando esa energía solar. Efectivamente por la tarde a las cinco estaría de noche y, por tanto, saldríamos de noche de trabajar pero hay que tener en cuenta que ahora en invierno también salimos

de noche de trabajar por lo que en este sentido no hay ningún cambio. Sin embargo, en Francia tienen el mismo huso horario que nosotros y ya tienen esos horarios que ahora se quiere introducir...

Sí, pero lo cierto es que el Estado está en un meridiano distinto al de ellos y ellos están en el meridiano correcto y tienen por tanto los horarios que tienen que tener.

**¿Cuánto tiempo calcula que llevaría acostumbrarnos a los nuevos horarios, teniendo en cuenta que el ‘primer time’ es a las 22.00 horas e incluso los partidos de fútbol importantes se ponen a esas horas?**



Nuria Chinchilla. FOTO: DEIA

No mucho porque ahora mismo comemos con el sol y seguimos la inercia del sol con una hora que no nos corresponde y como estamos pendiente de ello, el resultado es que

**“El estímulo tiene que venir desde el gobierno porque al final son decisiones políticas”**

**“El cambio de hora nos permitiría tener una hora y media más para nuestra vida personal”**

tenemos una jornada laboral interminable. Pero el estímulo tiene que venir desde el gobierno porque son decisiones políticas. El gobierno es el que tiene que decidir cambiar de huso horario y puede obligar a las televisiones públicas adelantar el *prime time* o conceder desgravaciones fiscales a las empresas para que adopten los nuevos horarios. Algunas empresas, sobre todo multinacionales, ya han aplicado la jornada flexible y los resultados han sido excelentes. Todo depende, por tanto, de la voluntad del gobierno.