



En España, siempre con 'jet lag'

El Congreso plantea adoptar la hora de Londres para racionalizar los horarios y facilitar la conciliación ● El tiempo oficial no coincide con el solar ● Cambiar las costumbres es difícil

RAQUEL VIDALES

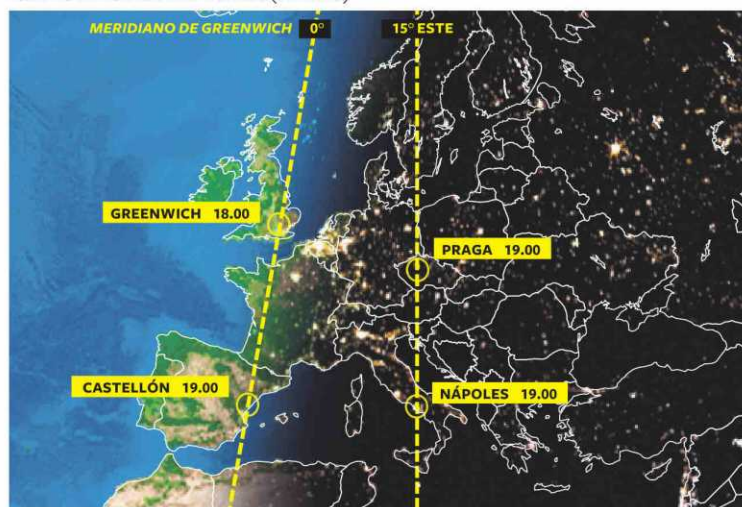
Jornadas de trabajo maratónicas, baja productividad laboral, comidas y cenas tardías respecto al resto de Europa, menos tiempo para la vida personal y el descanso, problemas de conciliación familiar... Son las consecuencias que, según el informe que va a aprobar hoy la Comisión de Igualdad en el Congreso de los Diputados, se derivan del sistema de horarios irracional que padece España. Una incongruencia que se remonta a 1942, cuando el país abandonó el huso horario que le correspondía, el mismo que Portugal y Reino Unido, para alinearse con el de Europa central. El documento consensuado por los grupos parlamentarios recomienda al Gobierno que estudie la posibilidad de retrasar el reloj 60 minutos para armonizar el horario español con el de los países vecinos.

El informe sostiene que volver al huso europeo occidental ayudaría a corregir este desajuste. "Vivimos en un *jet lag* permanente. Como nuestra hora oficial no se corresponde con la hora solar, nuestras costumbres están alteradas", explica Nuria Chinchilla, directora del Centro Internacional Trabajo y Familia de la escuela de negocios IESE y una de las expertas que ha participado en su elaboración.

En 1884 se celebró en Washington una conferencia internacional para establecer una medida del día universal, de manera que el mediodía oficial se aproximara todo lo posible al mediodía solar, es decir, el momento en el que el astro se sitúa en el punto más alto sobre el horizonte sur. Desde ese momento, el meridiano de Greenwich quedó fijado como referencia para establecer los husos horarios en todo el mundo. España se ubicó en el huso europeo occidental, el mismo que Portugal, Reino Unido y Francia, con una hora de diferencia respecto a los países de Europa central. Pero en 1942, en plena Segunda Guerra Mundial, Alemania impuso el huso central a Francia y, en paralelo, Reino Unido, Portugal y España decidieron atrasar también sus relojes por diversas razones bélicas. Mientras que Londres lo hizo para evitar confusiones de horarios con sus aliados, Franco lo decidió como gesto de simpatía hacia Hitler.

Husos horarios en Europa

EJEMPLO DE DISPARIDAD DE HORARIO (INVIERNO)



USOS DEL TIEMPO EN ESPAÑA 2009-10

	Tiempo medio	Porcentaje de personas que realizan la actividad a lo largo del día
Cuidados personales	11h 32m	100%
Medios de comunicación	3h 00m	88,4%
Trayectos y tiempo no especificado	1h 23m	84,6%
Hogar y familia	3h 34m	83,5%
Vida social y diversión	1h 43m	57%
Deportes y actividades al aire libre	1h 46m	38,4%
Trabajo remunerado	7h 20m	33,5%
Aficiones e informática	1h 52m	29,7%
Estudios	5h 18m	14,8%
Trabajo voluntario y reuniones	1h 50m	11,8%

Fuente: Nuria Chinchilla, INE y elaboración propia.

EL PAÍS

Franco adelantó los relojes en 1942 para alinearse con Alemania

"Si comemos más tarde, deberíamos empezar a trabajar más tarde"

En 1945, al terminar la guerra, tanto Gran Bretaña como Portugal volvieron al huso horario occidental, el que les corresponde según el meridiano de Greenwich, pero no así Francia ni España.

Francia decidió no hacerlo

porque una gran parte de su territorio se sitúa en el huso central, mientras que España no cambió simplemente porque Franco decidió no hacerlo, pese a que la inmensa mayoría de la Península está ubicada geográficamente en el huso occidental —el meridiano de Greenwich pasa también por Castellón—. "Un gran error histórico que explica en parte por qué en este país se come y se cena más tarde que en el resto de Europa. Según la hora oficial, almorzamos sobre las dos de la tarde y cenamos a las nueve de la noche, pero según la hora solar lo hacemos como el resto de los europeos: a la una y a las ocho", explica Chinchilla.

Vivir por delante de la hora solar tiene, según esta experta, consecuencias nefastas en la calidad de vida de los españoles.

"Porque si comemos a las dos y cenamos a las nueve, deberíamos empezar a trabajar a las diez de la mañana. Eso sería lo lógico. Pero no lo hacemos, sino que empezamos temprano y alargamos la mañana demasiado, con lo que hay que hacer una pausa para tomar algo para aguantar hasta la hora del almuerzo. Así perdemos tiempo y por la tarde hay que hacer más horas", razona.

¿Y qué pasaría con Canarias? El Gobierno insular puso el grito en el cielo al conocer el informe por temor a perder la coletilla de "una hora menos en Canarias". "Al desaparecer la diferencia horaria, también perderíamos nuestra constante presencia en todos los medios de comunicación peninsulares, con lo que esto supone en tanto presen-

cia de la marca Canarias. ¿Cuánto vale en términos publicitarios que se nos cite cuando en los medios peninsulares se da la hora?", se preguntaba la semana el presidente canario, Paulino Rivero. Pero Chinchilla resuelve: "No la perderían. En Canarias siempre será una hora menos porque está situada en otra zona horaria más occidental".

Retrasar los relojes es una medida de coste cero, subraya la profesora Chinchilla, aunque reconoce que por sí sola no basta. "Para que sea efectiva, tienen que cambiar también los horarios de trabajo. Fomentar la jornada continua, suprimir el descanso del desayuno y, sobre todo, hacer una parada como máximo de una hora para comer. Según mis estudios, con eso ganaríamos una hora y media para nuestra vida personal", apunta.

Pero cambiar las costumbres horarias no es tan fácil como retrasar el reloj. "Para eso no bastan las acciones aisladas, y así lo

Canarias seguiría igual porque está en un huso más occidental

Una medida eficaz es la flexibilidad de entrada y salida al trabajo

recoge el informe del Congreso. Hay que introducir todo tipo de medidas para fomentar el cambio. Por ejemplo, establecer beneficios fiscales o dar más puntos en los concursos públicos a las empresas con horarios flexibles y planes de conciliación, intervenir en los horarios escolares o igualar los permisos de maternidad y paternidad", comenta Lourdes Ciuró, diputada de CIU y miembro de la subcomisión que ha elaborado el documento.

Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de Horarios Españoles (ARHOE), lleva una década en la batalla, intentando que las Administraciones y las empresas implanten medidas de este tipo. "Estamos más cerca que nunca de empezar a ver resultados, pero no hay que bajar la guardia. Legislar es necesario, pero también hay que hacer que se cumplan esas normas, algo que no siempre ocurre. Solo hay que mirar a los ministerios: prácticamente en ninguno se cumple la política de luces apagadas a las seis de la tarde que implantó Jordi Sevilla en 2005", advierte.

El presidente de ARHOE apunta también al importante papel de las grandes empresas en el proceso de cambio. "Si las compañías más grandes se convencen de que cambiar los hora-



rios no solo no es perjudicial sino que aumenta el rendimiento de los trabajadores, arrastrarán al resto en ese cambio. Y eso ya se lo estamos demostrando con datos porque algunas ya lo están haciendo. Por ejemplo, Iberdrola implantó un plan en 2007 y desde entonces ha mejorado su productividad y ha reducido gastos", afirma.

Ángel Largo, director de la asesoría de recursos humanos Solutio, incide en la importancia de los grandes grupos en el cambio de costumbres. "Hace 20 años casi todo el mundo trabajaba los viernes por la tarde. Muchos empresarios decían que no podían cerrar a mediodía porque sus clientes seguían abiertos. Cuando las grandes empezaron a cerrar, el resto fue detrás", recuerda. Largo cree que la flexibilidad horaria es la medida más eficaz a corto plazo. "Muchas compañías ya lo están haciendo. Ponen franjas de dos horas para entrar y salir y cada trabajador elige la que más le conviene", comenta.

Buqueras insiste en que la racionalización de los horarios es una tarea en la que debe implicarse toda la sociedad. "Empezando por los medios de comunicación. Hace tiempo que esta-

mos en conversaciones con las televisiones para adelantar el *prime time* de las cadenas. Esto es importantísimo y así lo recoge el propio informe del Congreso entre sus recomendaciones", revela. Según cálculos de ARHOE, el 90% de los programas terminan más tarde de las 23.30 horas y el 55%, después de la medianoche. "Las cadenas están abiertas a estudiar cambios en su parrilla de programas, pero alegan que si los horarios laborales no cambian, no pueden adelantar la emisión de sus programas estrella porque muchos trabajadores no llegarían a tiempo de verlos", explica Ignacio Buqueras.

Es un círculo vicioso. "En el resto de Europa prácticamente todas las empresas están cerradas a las seis de la tarde, con lo que el *prime time* puede empezar a las ocho. Pero en España, a esa hora solo está en casa el 50% de la población, y hay que esperar a las 10 de la noche para encontrar al 80% en sus viviendas", señala Carlos Angulo, investigador del Instituto Nacional de Estadística (INE).

Angulo, responsable de la encuesta de empleo del tiempo que periódicamente realiza el INE entre la población española,

considera que es muy difícil intervenir en las costumbres sociales. "Los usos del tiempo evolucionan muy lentamente. Se puede comprobar analizando las dos últimas encuestas que hemos hecho en esta área, la última 2009-2010 y la anterior en 2002-2003. Entre una y otra, pese a las medidas de conciliación y otras iniciativas que se pusieron en marcha en esos años,

El 'prime time' no se adelanta porque el 50% no está en casa a las ocho

La organización del tiempo responde también a patrones culturales

prácticamente no ha cambiado nada. Únicamente se observa que los hombres dedican un poco más de tiempo al hogar, pero no porque se concilie más, sino porque ha disminuido el tiempo de trabajo por la crisis".

"El cambio inducido desde

las leyes no garantiza el cambio real, pero sí puede propiciarlo", opina la socióloga María Ángeles Durán, investigadora del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). "No veo difícil que se atrasen o adelanten los relojes, ya lo estamos haciendo dos veces al año sin grandes problemas. Más difícil que el horario es el contenido, o sea, el uso y distribución del tiempo, que por ahora es muy diferente en España para mujeres y hombres. Para que facilite de modo importante la conciliación y la igualdad, ese cambio administrativo tiene que ir acompañado de campañas de sensibilización y de creación de servicios que reemplacen lo que se quiere suprimir", añade.

Durán advierte de que en este proceso no todo puede basarse en los horarios laborales. "No se puede olvidar que la *socialidad* —el tiempo que se pasa o comparte con amigos y familiares— es un valor importante de la cultura española, y que en los indicadores de bienestar personal este país está mejor que la mayoría de los europeos a pesar de todos los otros indicadores desventajados", apunta.

¿Quiere eso decir que, en el fondo, en España se vive mejor

pese a sus horarios irracionales? "En realidad, no sabemos qué es mejor en términos de calidad de vida. Tenemos, por un lado, el indicador de los horarios laborales, que marcan los ritmos diarios y efectivamente dejan poco espacio para la vida personal. Pero también es verdad que la organización de los tiempos no solo responde a los ritmos del trabajo, sino a patrones culturales. Por ejemplo, en España aún es posible comer en familia, sobre todo en ciudades pequeñas, mientras que en los países vecinos es mucho más difícil. Y comer en casa o en familia es un indicador de bienestar", explica Juan José Lorenzo Castiñeiras, sociólogo investigador de la Universidad de Santiago de Compostela.

Lorenzo Castiñeiras cree que, además de las grandes acciones que pueda impulsar el Gobierno, no hay que olvidar otras medidas indirectas que inciden en la conciliación y el bienestar de la población. "Por ejemplo, reducir el tiempo que duran los desplazamientos en las grandes ciudades fomentando el transporte público. Si nos olvidamos de estas pequeñas cosas, no conseguiremos mejorar nuestra calidad de vida", sugiere.