

Flexibilidad horaria: Sincronizando nuestros relojes con la productividad

Womenízalo

 Me gusta <

 Twittear < 14

Share 4



Hace 41 años España cambió su huso horario natural por razones políticas. Fue en 1942 cuando el gobierno de Franco abandonó la hora de Francia y Portugal para alinearse con el reloj de Europa Central y así acercarse a la causa alemana.

Desde entonces **vivimos con 1 o 2 horas de desfase respecto a nuestra hora solar.** ¿En qué afecta esta divergencia? Entre otras cosas, es la principal causante de que en España lo hagamos todo tan tarde. Aunque comamos a las 15:00h y cenemos a las 21:00 o 22:00h, realmente lo estamos haciendo a las 13:00h y a las 19:00 o 20:00h, igual que el resto de Europa. Y este hábito descuadra nuestro reloj biológico y nuestras costumbres en el ámbito laboral, familiar y personal. Muchas voces se han dado cuenta ya de esta incongruencia y han decidido tomar medidas al respecto.

Por tal motivo, la **Comisión de Igualdad en el Congreso de los Diputados** ha aprobado un **Informe para el Estudio de la Racionalización de Horarios de la Vida Personal, Familiar y Laboral y la Corresponsabilidad**. Este documento propone **adaptar nuestro uso horario al Meridiano de Greenwich** y ajustarnos así a la hora solar que nos corresponde. Pero el estudio va más allá y **plantea medidas de flexibilidad y conciliación** en el plano laboral como único medio para alcanzar un grado de **competitividad que nos permita equipararnos al resto de países europeos** y poder sortear las sacudidas de la crisis económica.

Nuria Chinchilla, directora del Centro Internacional Trabajo y Familia de la escuela de negocios **IESE**, es una de las integrantes del equipo que ha participado en la elaboración de este informe. La experta es optimista al preguntarle sobre la posibilidad real de que la propuesta se lleve a cabo: "tenemos mucho que ganar y poco

que perder. Con esta adaptación de nuestro huso horario **conseguiríamos una hora y media más para nuestra vida personal, familiar y de ocio...**" Chinchilla cree que la propuesta, que ahora pasará a ser estudiada en el Senado, debería implantarse sobre el mes de marzo con la transición al horario de verano.

Otra de las personas que lleva años peleando por esta causa es **Ignacio Buqueras, presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los demás Países de la UE**. Buqueras considera que **"debemos volver a vivir respetando nuestro reloj biológico"**, ya que actualmente "estamos con el horario de Berlín". Pero junto a esta medida, considera fundamental **"desterrar la cultura tercermundista del presentismo y adaptarnos a la cultura del siglo XXI, que se basa en la eficiencia buscando la excelencia"**.

El objetivo final es conseguir **mayor productividad por hora trabajada**, ya que actualmente **España es líder europea en jornadas infinitas de trabajo; pero, por el contrario, está a la cola en productividad**.

En este sentido, expertos coinciden en que **debemos acabar con la comida de dos o tres horas, las largas siestas, y los tiempos muertos**. Es posible salir de trabajar a las 17:00h y así aprovechar la jornada laboral y tener aún tiempo para preparar la cena tranquilamente, ocuparse de la casa y los niños, e incluso ir al cine o al teatro...

Sin embargo, muchos aún creen que acostarse de madrugada y tener tres cuartos de hora de siesta es "calidad de vida" y ,además, forma parte de la idiosincrasia española. Ante esta opinión, Buqueras nos insta a ser rigurosos "esta idea obedece más a tópicos que a realidades implantadas. Un trabajador rara vez se puede permitir trasnochar o echarse largas siestas. Nosotros recomendamos **la siesta light**, que es un **descanso de unos 10 o 12 minutos** en nuestro tiempo destinado a la comida, que puede durar entre unos 35 o 45 minutos".



España es líder europea en horas trabajadas pero está a la cola en productividad

Entonces, si nuestro horario no resulta productivo y tampoco nos reporta calidad de vida ¿Por qué continuamos siguiendo una agenda tan diferente a la de nuestros vecinos europeos? Según Nuria Chinchilla este hábito se debe, "por un lado, al desfase respecto a la hora solar, y por otro lado, a la **tradición del pluriempleo**, que nos ha obligado durante años a trabajar dos jornadas laborales, una por la mañana y otra por la tarde".

¿Y cómo podemos acabar con este mal hábito y favorecer la flexibilidad horaria? Los expertos coinciden en los siguientes puntos:

- **Adoptar estilos de dirección flexibles:** Nuria Chinchilla considera que muchas veces "los jefes marcan los hábitos de vida de los demás. Si el jefe se queda hasta tarde, el trabajador de a pié debe hacerlo para demostrar que está comprometido con la empresa". Contra esta cultura de "calentar la silla", los expertos apuestan por el trabajo por objetivos, la conciliación e incluso el teletrabajo.
- **Predicar con el ejemplo:** "El gobierno debe impulsar campañas que fomenten la flexibilidad y, sobre todo, debe mostrar ejemplos de empresas que ya lo están haciendo bien, sobre todo en el sector farmacéutico e industrial", asegura la directora de IESE.
- **Adelantar el prime-time televisivo:** Los hábitos de vida saludables deben implantarse en todas las esferas que conforman nuestro día a día. Así, las televisiones también tienen que contribuir a cambiar nuestro ritmo de vida, adelantando los programas de mayor audiencia para que empiecen a las 20:00 y

terminen a las 23:00h, en vez de que se extiendan hasta la madrugada.

- **Favorecer las jornadas a tiempo parcial y las jornadas flexibles:** Para ello, y según indican los expertos, primero es fundamental que el gobierno se comprometa a implantar una buena ley del tiempo".



Actualmente, y al margen del huso horario por el que nos regimos, algunas empresas comienzan a adquirir algunas de estas medidas como herramienta para favorecer la productividad. Las **compañías lideradas por mujeres** destacan en este aspecto, según coinciden los expertos. "Las mujeres, junto con los niños, que se van perjudicados por las jornadas maratónicas de sus padres, son los principales afectados"- asevera Buqueras-, y por lo tanto "es lógico que las mujeres estén más involucradas en pro de este cambio". Chinchilla está de acuerdo con este punto, "**Las mujeres que han sido madres o han tenido que conciliar, necesariamente han optado por la flexibilidad**". Sin embargo, también advierte que "algunas mujeres se ven influenciadas por el estilo de liderazgo masculino" y al final sean ellas mismas quienes vayan contra sus propios intereses.

Sea como fuere, el camino hacia la flexibilidad horaria continua con paso firme y optimista. Por lo pronto, el **5 y 6 de noviembre se celebra en Zaragoza el VIII Congreso Nacional para la Racionalización de Horarios Españoles**. ¡Desde Womenalia estamos expectantes por ver los frutos de este gran esfuerzo!



Alicia Alonso es Licenciada en Periodismo y Humanidades por la Universidad San Pablo CEU de Madrid. Ha trabajado en prensa escrita y online, como La Clave o Culturamas, y ha desarrollado labores de producción y redacción en televisión y radio. Tiene experiencia en el ámbito de la comunicación empresarial y 2.0. Actualmente forma parte de los Departamentos de Contenidos y Social Media de Womenalia.

aalonso@womenalia.com

Sígueme en [Twitter](#), [LinkedIn](#) y [Womenalia](#).