



TIEMPOS DE HOY



El problema de nuestro horario es el excesivo número de horas desde que despertamos hasta la hora en la que salimos del trabajo.

Por Verónica Gayá

Corrían tiempos de Hitler cuando España, al mando del general Franco, quiso igualar sus relojes con la gran Alemania. Hacía más de medio siglo que se habían establecido las zonas horarias tomándose Greenwich como referencia a nivel mundial, en 1884. Fue entonces cuando, por situación geográfica, se determinó que España debiera tener el mismo huso horario que Gran Bretaña y Portugal. En 1942 la llegada de la guerra hizo adelantar los relojes de España, Portugal y Reino Unido.

Estos dos últimos volvieron pronto a su antiguo huso horario; sin embargo, España se quedó adelantada. Vivimos en un horario, según Greenwich, que no nos pertenece. Pero el problema de las horas españolas va mucho más allá; además de las horas que marca el reloj con respecto a la posición del sol, el problema español tiene más que ver con cómo repartimos las 24 horas del día. Horarios de entrada y salida a oficinas y colegios, horas de descanso, parrillas televisivas; parece que nada se adecúa a un horario que nos permita disfrutar de una mayor

Las nuevas medidas propuestas nos harían ganar una hora y media de tiempo personal

## HORARIO ESPAÑOL

El Congreso de los Diputados estudia que España retrase una hora sus relojes para volver al horario de Greenwich. Un informe presentado el pasado mes demuestra los claros beneficios de adelantar una hora todos los relojes españoles y cambiar algunas de nuestras costumbres más arraigadas.

calidad de vida, con más tiempo libre y más horas de descanso.

El informe realizado por el gupo de trabajo del Congreso busca soluciones a la conciliación de la vida familiar y laboral, uno de los temas recurrentes en la política española que esta vez han abordado más de 50 expertos proponiendo diversas medidas y planteamientos que debieran aplicar empresas y trabajadores para disponer de un mayor tiempo personal. La Comisión para la Racionalización de Horarios en España (Arhoe) afirma que el cambio en el huso horario no es la

única medida, ya que por sí sola no solventaría las mejoras que se procuran. Dicho cambio debiera ir acompañado de otro en las costumbres; comenzar las jornadas entre las 7.30 y las 9, suprimir la pausa prolongada de media mañana, evitar los excesivos tiempos para la comida y culminar la jornada entre las 16.30 y las 18. Para ello se insta sobre todo a las grandes empresas, de las cuales se pretende que marquen tendencia sobre medianas y pequeñas. También se pide un cambio en los horarios televisivos, el *primetime* se debería adelantar mucho, antes de las diez y



media de la noche. Las televisiones se muestran dispuestas al cambio, pero recuerdan que sus horarios los marcan los horarios de salida de las oficinas.

El problema de nuestro horario es el excesivo número de horas desde que despertamos hasta la hora en la que salimos del trabajo. En un país donde el 50 por ciento de la población no está en casa a las ocho de la tarde lo lógico sería no entrar a trabajar antes de las diez de la mañana, incluso las once. Los españoles alargamos en exceso la mañana, nos levantamos temprano y comemos muy tarde, de ahí la costumbre de parar a mediodía, no sólo a descansar, sino también a comer algo para poder aguantar hasta las dos o tres de la tarde. De este modo, la mañana se hace eterna, poco productiva y nos toca trabajar hasta tarde.

Lo que propone esta comisión es asimilar un correcto horario europeo. Entrar a trabajar en torno a las ocho de la mañana y salir como tarde a las cinco, con tan sólo una hora, o menos, para comer. Un cambio en nuestras costumbres que, según los expertos, nos regalaría cerca de una hora y media de tiempo personal. Según Nuria Chinchilla, directora del Centro Internacional Trabajo y Familia del IESE Business School, hay que "reconocer que estamos en un *jet lag* constante por no vivir en el huso horario que nos corresponde; es el primer paso necesario para racionalizar los horarios de trabajo, de ocio y de sueño. Si además adoptamos horarios más racionales en todos los ámbitos, mejoraremos la productividad laboral y la demografía, además de facilitar nuestra convergencia con Europa".

El horario español, dicen las voces favorables al cambio, no está sincronizado con el horario solar; los españoles comen y cenan a la una y a las ocho respectivamente, aunque en sus relojes (en verano) ponga las tres y las diez.

**Algunos avances.** Son pocos los que se hacen eco de estas recomendaciones y los que quieren ayudar a mejorar la calidad de vida de sus trabajadores, sabiendo que con ello mejorará su rendimiento. Es el caso de algunos restaurantes que ofrecen ya servicio rápido para aquellos que liberan sus mesas antes de las 2 de la tarde y de algunas empresas, como Iberdrola que apaga las luces de su oficina a

las seis de la tarde desde el año 2007, cuando se convirtió en la primera empresa del Ibex-35 en aprobar la jornada continua. Mayor productividad, descenso en el absentismo y en los accidentes laborales (60 por ciento) son sólo algunos de los beneficios que ha obtenido esta gran empresa que no duda de los grandes provechos de la racionalización de los horarios.

**Cambio de hora.** El adelanto y atraso de una hora en los relojes al comienzo de invierno y verano es una costumbre llevada a cabo en algunos países desde la Primera Guerra Mundial para el ahorro de combustible. Sin em-

bargo, en España no la adoptamos hasta 1974. Hoy es una Directiva Europea la que unifica el cambio de hora en toda Europa, estableciendo los últimos domingos de marzo y octubre.

**Canarias.** Las islas no perderían su hora menos. El gobierno insular se alarmó ante semejante propuesta de atrasar la hora, pero el cambio no le afectaría, ya que, por su situación geográfica, siempre debe estar en otro huso horario. Para Canarias es muy importante mantener esa diferencia horaria para conservar la manida frase "una hora menos en las islas Canarias", una publicidad constante para las islas. ●

AL DÍA

## Fin de temporada

Definitivamente ha llegado el otoño y lo queramos o no hay que ir empezando a decir adiós a las chanclas, los paños... Seguro que hay un montón de prendas que al principio del verano decidiste guardar en tu armario, pero te has dado cuenta de que no te las has puesto ni un solo día. Hoy te vamos a dar algunos consejos sobre cómo reutilizar o reciclar tu ropa vieja, y también de cómo preparar tu armario para la nueva.

■ Si la creatividad no es lo tuyo o si eres aún un poco novato o novata en este tema te recomendamos que te des una buena vuelta por internet donde verás un sinfín de manualidades e inventos con los que darle tú mismo una segunda oportunidad a tus prendas. Nuevos usos, como convertir calcetines en marionetas para los más peques, camisetas en fundas para cojines, hasta pantallas para lámparas... Otra opción es sacar aguja e hilo; no sólo puedes limitarte



La mayoría de los contenedores de ropa son ilegales.

a reparar las prendas con parches o nuevos botones, sino que puedes darles un nuevo estilo completamente diferente: convierte tus faldas largas en cortas, ajusta tus pantalones. Hay algunos municipios donde cada vez más se organizan cursos para aprender a coser, uno de los mejores regalos en estos tiempos de crisis. Convertir las viejas prendas en hilo para crochét

es otra opción muy de moda.

■ Pero si no ves cómo sacarle partido a tus prendas y prefieres que otros la reutilicen busca un punto limpio en el que poder depositarlas. Pero recuerda estar muy atento a dónde la dejas. La gran mayoría de los contenedores de las ciudades son ilegales. Entérate de cuáles son los autorizados por tu localidad y si estás de acuerdo en el uso que dan a la ropa.

Si prefieres saber de primera mano dónde llega la ropa, busca el candidato a heredar tú mismo. En el caso de los niños es más fácil, siempre puedes preguntar a los padres de alumnos más pequeños del colegio.

Y una vez organizada la temporada pasada toca enfrentarse a la nueva. Con el armario vacío piensa de qué manera podrías organizarlo mejor y sacar el mayor rendimiento a tu espacio, si necesitas ideas date una vuelta por la sección de hogar de la web de El Corte Inglés, donde también encontrarás un interesante vídeo repleto de trucos para organizar el armario.