



■ Horarios racionales

■ Acabo de leer el informe para la racionalización de horarios, la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, en el que se sostiene que volver al huso europeo ayudaría a corregir el desajuste. Según Nuria Chinchilla, directora del Centro Internacional Trabajo y Familia de Iese, que ha participado en la elaboración del informe, "vivimos en un *jet lag* permanente. Como nuestra hora oficial no se corresponde con la hora solar, nuestras costumbres están alteradas". Yo añadiría que una buena parte de nuestro *jet lag* constante lo debemos, en gran parte, a la programación televisiva.

No es normal que los programas de máxima audiencia sean a partir de las 22.30 h. El tema horario es relativo. En Noruega o Finlandia es de día prácticamente todo el verano y prácticamente de noche todo el invierno y no sufren la falta de productividad que nos achacan. La televisión y sus horarios hacen que la gente duerma menos horas de las necesarias y rinda menos en el trabajo.

Aparte de cambiar los horarios de trabajo para que los ciudadanos podamos disfrutar de nuestra familia y de actividades personales, hemos de cambiar los horarios televisivos y que la hora *prime time* viniera definida por la legislación antes de las 22 h y no antes de las 23 h, como propone el informe.

ROSA MARIA CANALS GARCIA
Barcelona