

LA RACIONALIZACIÓN DE NUESTROS HORARIOS: UNA NECESIDAD EN LA ESPAÑA DE HOY

IGNACIO BUQUERAS Y BACH

Excelentísimo Señor Presidente, Excelentísimas Señoras y Señores Académicos, Excelentísimas Señoras y Señores. Gratitud a todos por su presencia, y a la Real Academia de Doctores de España, de la que soy miembro, mi agradecimiento por invitarme a dar una conferencia sobre un tema que considero de la máxima importancia y trascendencia para millones de españoles, y al que he dedicado estos últimos años gran parte de mi tiempo, mis preocupaciones y mis esfuerzos, así como mi entusiasmo e ilusión por una causa que considero justa, imprescindible y urgente.

1. INTRODUCCIÓN

Hace unos años la calidad de vida de los españoles era sinónimo de buena alimentación, de vivienda digna y de buen coche. Actualmente, y cada día avanzaremos más en esa línea, la calidad de vida pasa por una adecuada conciliación de la vida personal, familiar y laboral; por bajar nuestra tensión y estrés; por mejorar nuestras relaciones sociales; por disfrutar de nuestro tiempo de ocio... ¡Cuántos de nuestros jóvenes profesionales valoran más su disponibilidad de tiempo que el dinero que puede proporcionarles unas jornadas largas y extenuantes de trabajo!

La Fundación Independiente se constituyó en 1987 con el objetivo prioritario de vertebrar nuestra sociedad, potenciar la sociedad civil española y promover que nuestros ciudadanos sean más participativos, asociativos, solidarios y democráticos. En enero de 2002, hace casi tres años y medio, después de varios estudios, análisis, una continua toma de pulso de nuestra sociedad, y una profunda reflexión, llegamos a la conclusión que era imprescindible un cambio de nuestros horarios, diría más, **una revolución de nuestros horarios y nuestros hábitos de vida.**

Desde la óptica de la Fundación Independiente, si deseamos que los españoles seamos más participativos, asociativos, solidarios y democráticos, integrantes de una sociedad civil fuerte, y con peso específico en la España del siglo XXI —excesivamente supeditada al Estado, manipulada, muchas veces, por los políticos y los fuertes grupos de presión— deberíamos disponer de otra organización de nuestros tiempos. Si el ciudadano medio español no tiene tiempo para conciliar su vida personal, familiar y laboral, menos lo tendrá para integrarse y participar en el mundo asociativo, en las ONGs, en las fundaciones...

Posiblemente, algunos desean que el ciudadano, inmerso en el consumismo, en la imparable rueda de más trabajo, más dinero, más consumo, no tenga tiempo para la reflexión, ni menos aún para la actuación. En nuestra sociedad, la verdadera libertad pasa por la disponibilidad del tiempo. Es imprescindible dar valor al tiempo. Su racional utilización dará calidad y sentido a nuestra vida. Debemos ser conscientes de que nuestra propuesta no es fácil, supone un largo, difícil y complejo camino, erizado y obstaculizado de incomprensiones, rutinas y enemigos ancestrales, que saben lo que quieren: nuestra esclavización al dinero, para dejarles a ellos libres para tutelarnos.

2. BREVE HISTORIA DE LAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

2.1. Año 2001

En mi condición de Presidente de la Fundación Independiente informé a la Asamblea General Ordinaria de nuestro Patronato, celebrada el 24 de abril de 2001 en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando, del acuerdo de nuestra Junta Delegada de Gobierno, a mi propuesta de iniciar las gestiones y estudios necesarios para sensibilizar a nuestros ciudadanos respecto a la conveniencia de normalizar los horarios españoles con los de los demás países europeos.

2.2. Año 2002

La Fundación Independiente desarrolló, durante el primer semestre del año 2002, amplias consultas con diferentes sectores sociales para conocer su opinión acerca de la conveniencia de racionalizar nuestros horarios y normalizarlos con los de los países de la Unión Europea. Las opiniones recibidas fueron mayoritariamente favorables, aunque también en la mayor parte de los casos se constataron las enormes dificultades, de todo orden, que podría suponer la modificación de unos hábitos generalizados casi desde el primer tercio del siglo XX.

En junio de 2002, la Fundación Independiente desarrolló sus tres primeras actividades para proyectar en nuestra sociedad el citado planteamiento:

- El día 17 de junio tuvo lugar en la sede del IESE de Madrid, dentro de sus Encuentros Interdisciplinarios, la Mesa Redonda titulada **Los horarios españoles y la vida familiar**, con la especial colaboración de la Fundación Independiente. Fue moderada por el académico **D. Rafael Termes**, ex director del IESE y ex Presidente de la AEB, y participaron como ponentes **D. Juan Iranzo**, Director General del Instituto de Estudios Económicos, y el Catedrático de Sociología de la Universidad Complutense, **D. Amando de Miguel**. En el coloquio intervine junto a destacadas personalidades.
- El día 19, en mi condición de Presidente de la Fundación Independiente, pronuncié una Conferencia titulada **La normalización de los horarios españoles con los de la Unión Europea**, en el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), en el marco del XLVIII Curso de Altos Estudios Internacionales, organizado por la Sociedad de Estudios Internacionales (SEI).

- La Fundación Independiente encargó a Tábula-V el estudio titulado **El mismo euro, el mismo horario**, basado en una encuesta en la que se realizaron 800 entrevistas telefónicas a una muestra aleatoria de ocupados, amas de casa (de 30 a 64 años) y estudiantes-profesionales (de 25 o más años). Se trataba de averiguar las conductas y opiniones en torno al horario cotidiano y los otros aspectos relacionados con el ritmo vital.

Las tres actividades se publicaron en el libro **La hora de Europa. La hora de España**, que editó la Fundación Independiente. Se distribuyó junto a una carta personalizada que remití a los máximos representantes de diferentes sectores sociales. Entre ellos, destacamos: Presidentes del Gobierno, Congreso y Senado; varios Ministros; los Presidentes de todas las Comunidades Autónomas; Alcaldes de destacadas capitales; los Presidentes y los Secretarios Generales de los distintos partidos políticos, organizaciones empresariales y sindicatos; Rectores de Universidad y directores de diferentes Centros Educativos; Presidentes de Fundaciones, Ongs, entidades culturales, etc., etc.

Desde el primer momento tuvimos claro que el tema de la racionalización de nuestros horarios era de gran importancia y trascendencia para la sociedad española y, por ello, debíamos involucrar al máximo número de estamentos sociales, tanto públicos como privados, en nuestra iniciativa, cuyos objetivos finales son lograr una conciliación real de la vida personal, laboral y familiar, y alcanzar una mayor calidad de vida, dándole a nuestro tiempo su verdadero valor. Todos los españoles tenemos 24 horas cada día, de cómo las aprovechemos dependerá muy directamente nuestro grado de satisfacción personal y, también, el de las personas que nos rodean.

2.3. Año 2003

Para poner en marcha nuestra propuesta, en enero de 2003 se iniciaron los contactos y gestiones necesarias para constituir la *Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea*, que presido, y que, actualmente, está formada por 83 miembros, representantes de otras tantas instituciones y entidades, entre las que se encuentran cinco Ministerios, seis Comunidades Autónomas, siete Universidades, CEOE, UGT, CC.OO., la FAPE, la OCU, fundaciones, asociaciones...

La citada Comisión Nacional celebró el 17 de junio de 2003 su primera reunión, que tuvo lugar en la sede de la Fundación Universitaria Española. Las siguientes reuniones se celebraron en la Fundación José Ortega y Gasset —18/IX/03—; Instituto de la Ingeniería de España —28/X/03—, y Fundación Canal —26/XI/03—. Cada una de las cuatro reuniones contó con la intervención de una personalidad invitada, además de la presencia y la palabra del anfitrión de la reunión. Así, la celebrada en la Fundación Universitaria Española contó con la presencia de su Presidente, **D. Gustavo Villapalos**; la celebrada en la Fundación José Ortega y Gasset tuvo como ponente al Catedrático de Sociología **D. Amando de Miguel**, y participó el Presidente de la misma, **D. Antonio Garrigues Walker**; **D. Carlos Sánchez-Reyes**, Presidente de la OCU, fue el ponente en la reunión celebrada en el Instituto de la Ingeniería de España, en la que participó su Presidenta, **Dña. María Jesús Prieto Laffargue**; la Directora de la Fundación Canal, **Dña. Eva Tormo**, fue la anfitriona de la reunión

celebrada en dicha institución y, en ella intervino como invitado **D. José Gabaldón**, Presidente del Foro Español de la Familia.

2.4. Año 2004

En 2004, la Comisión Nacional celebró otras diez reuniones. En el Instituto de Estudios Económicos —28/I/04—, el anfitrión fue su Director General, **D. Juan Iranzo**, e intervino como invitado **D. Julio Iglesias de Usell**, Secretario de Estado de Educación y Universidades; en el Instituto Madrileño de Desarrollo —3/III/04—, el anfitrión fue **D. Miguel Garrido**, Viceconsejero de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid; **D. Jaime Montalvo**, Presidente del Consejo Económico y Social, estuvo en la que se celebró —19/IV/04— en la sede de dicha institución; la octava reunión tuvo lugar en la Cámara de Comercio e Industria de Madrid —24/V/04— que está presidida por **D. Fernando Fernández-Tapias**; **Dña. María Jesús Chao**, en representación del Presidente de la APM y de la FAPE, **D. Fernando González Urbaneja**, fue la anfitriona de la reunión celebrada en la sede de la Asociación de la Prensa de Madrid —30/VI/04—.

Fruto de estas reuniones fue la edición en septiembre de 2004 del Libro Verde **España, en hora**, en el que se recogen los estudios realizados por los componentes de los siguientes Grupos de Trabajo: Horarios laborales y productividad; Horarios en la Administración Pública; Horarios comerciales; Horarios escolares; Conciliación de la vida personal, familiar y laboral; Tiempo de ocio y calidad de vida. También se reproducen en este libro once artículos de otros tantos especialistas sobre la problemática de los horarios; las actas de las nueve reuniones celebradas por la Comisión Nacional hasta la fecha de edición del libro; un Cuestionario enviado en carta personalizada a 570 personalidades de los distintos sectores de la sociedad española, al que respondieron un 12% de las personas que lo recibieron; la estructura de la Comisión Nacional; las Conferencias que pronuncié en la sede de la SEI, el 15 de junio de 2004, y la celebrada en el Fundación Vocento el 6 de julio de 2004.

En la sede de la OCU se celebró la décima reunión de la Comisión Nacional —13/X/04—, con la intervención, como anfitrión, de su Presidente, **D. Carlos Sánchez-Reyes**; la undécima reunión tuvo lugar en la sede de la Fundación Independiente, en el Hotel Intercontinental Castellana de Madrid —15/XI/04—; en la Fundación Universidad Rey Juan Carlos —22/XII/04— se celebró la duodécima reunión, que tuvo como anfitriona a la Vicerrectora de Títulos Propios y Postgrado, **Dña. Pilar Laguna**.

El Libro Verde **España, en hora** fue presentado en el Hotel Intercontinental Castellana de Madrid —17/XI/04—, en un acto que estuvo presidido por el Consejero de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid, **D. Juan José Güemes**, y en el que intervino, junto a **D. José Vicente Torres**, Vicepresidente de la Fundación Bancaja; **D. José María Álvarez del Manzano**, Presidente de IFEMA y ex Alcalde de Madrid; **D. Carlos Sánchez Reyes**, Presidente de la OCU, y **Dña. Enriqueta Chicano**, Presidenta de la Federación de Mujeres Progresistas.

Con el patrocinio de la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid, convocamos, organizamos y coordinamos una Jornada —19/XI/04— en la que se

celebraron tres Mesas Redondas —tiempo de ocio y calidad de vida; horarios laborales y productividad, y conciliación de la vida personal, familiar y laboral— bajo la presidencia del Consejero de Empleo y Mujer, y en la que participaron 23 personalidades representantes de distintos sectores sociales que abarcaron desde el mundo de la astronáutica, la universidad, el cine, hasta el mundo de la empresa, las asociaciones, fundaciones, medios de comunicación, etc. Entre otros, participaron: **D. Alejandro Fernández Pombo**, ex presidente de la APM y de la FAPE; **D. José Luis Borau**, Director de cine; **D. Pedro Duque**, Astronauta y «Español Universal», 2004; **D. Claro Fernández-Carnicero**, Presidente de la Fundación Tomás Moro; **Dña. Inmaculada Álvarez**, Presidenta de la Asociación de Mujeres Empresarias de Madrid; **D. Alfonso Masoliver**, Director General de AUDELCO; **D. Jaime Puente**, Director de Gestión y Desarrollo Directivo de ENDESA; **D. Salvador Sánchez Terán**, Presidente del Consejo Económico y Social de la Universidad de Salamanca; **Dña. Isabel Estapé**, Notario y Profesora de la Universidad Complutense de Madrid; **Dña. María Teresa López**, Directora de la Cátedra de Políticas de Familia de la UCM/Fundación Acción Familiar; **Dña. Isabel San Sebastián**, Periodista.

La Jornada está recogida en el **Cuaderno de Sociedad, número 29**, extraordinario, en el que se publican, de forma íntegra, el acto de apertura y clausura, en los que intervenga, respectivamente, junto a **D. Juan José Güemes**, Consejero de Empleo y Mujer, y **D. Manuel Valle**, Director General de Empleo de la Comunidad de Madrid; y las intervenciones de los moderadores, ponentes e invitados especiales, así como las que se produjeron en los coloquios habidos al final de cada una de las Mesas Redondas.

2.5. Año 2005

El **Cuaderno de Sociedad, número 29**, extraordinario, que bajo el título **Jornada sobre la necesaria nacionalización de los horarios españoles**, recoge las tres mesas redondas celebradas en el mes de noviembre de 2004. Fue presentado en el Círculo de Bellas Artes en un acto presidido por **D. Juan José Güemes**. Tras dicha presentación, la Comisión Nacional celebró, en el mismo marco, su 13 reunión —15/II/05— con la presencia del Director General de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid, **D. Manuel Valle**. En la **Fundación Rafael del Pino** —31/III/05— tuvo lugar la reunión número 14, y ayer —31/V/05— celebramos la decimoquinta reunión en la Escuela Sindical Juan Muñiz Zapico, de Comisiones Obreras, con la asistencia del Secretario General de dicho sindicato, **D. José María Fidalgo**.

La Comisión Nacional está trabajando, en estos momentos, en dos proyectos prioritarios e inmediatos: la edición de un **Libro Blanco** y la puesta en marcha de un **Observatorio de los horarios**.

El **Libro Blanco** recogerá, de forma pragmática, las conclusiones de los estudios realizados por los componentes de los nueve Grupos de Trabajo. También se recogerán las actas de las reuniones de la Comisión Nacional; los textos de las intervenciones en el Encuentro Interdisciplinar celebrado en el IESE; esta conferencia en la Real Academia de Doctores de España... y el Documento sobre los Horarios que está preparando la Comisión Nacional con el Centro Internacional Trabajo y Familia, de gran importancia. Este Documento será una guía práctica para la racionalización y normalización de los horarios españoles.

El **Observatorio de los horarios** estudiará y analizará los distintos sectores sociales y su relación con los horarios, y las características de los horarios en cada Comunidad Autónoma para elaborar con dichos datos un mapa de los horarios en España.

A lo largo de este tiempo —enero de 2002 hasta mayo de 2005— hemos continuado realizando reuniones a nivel de estamentos oficiales —Ministerios; Administraciones Autonómicas; partidos políticos con representación parlamentaria; estamentos oficiales como la Dirección General de Tráfico o RTVE; organizaciones empresariales y sindicatos; universidades, fundaciones; asociaciones...—.

El **Libro Verde España, en hora** se ha presentado en Madrid: sede de la Real Liga Naval Española —12/IV/05—; Centro Asturiano —28/IV/05—; Ateneo de Madrid —25/V/05—; en Valencia en la Fundación Bancaja —26/V/05—, y están previstas otras presentaciones en nuestra geografía. También se celebró una rueda de prensa en Pamplona —23/V/05— en la Universidad de Navarra.

Han sido más de cincuenta las entrevistas, reportajes y artículos publicados en diferentes medios de comunicación (prensa, radio y televisión). Considero que necesitamos más ayuda aún de los medios, en cuanto a proyección de nuestra iniciativa, con el fin de sensibilizar a nuestros conciudadanos de que un cambio en nuestros hábitos y horarios, aunque en principio sea difícil y complejo, mejorará nuestra calidad de vida.

3. EL VALOR DEL TIEMPO

Considero que ser consciente del valor del tiempo, su enorme importancia, es un paso previo y necesario para lograr su mejor aprovechamiento. Posiblemente, no hay nada que nos iguale más a todos los humanos que el tiempo. Todos disponemos de 24 horas diarias, que es lo mismo que 1.440 minutos o 86.400 segundos al día. Su Majestad el Rey no tiene ni una hora, ni un minuto, ni un segundo más que el último, si existiera, de los españoles.

Del buen aprovechamiento del tiempo, de las 24 horas de las que disponemos cada día, dependerá nuestro grado de realización, nuestro presente y nuestro futuro. Además, tendrá un papel de singular relieve en nuestras relaciones con los más próximos —familia, amigos, colaboradores...— con todos aquellos que forman parte de nuestro entorno.

«Dominar el tiempo es dominar la vida». Los jóvenes que aprendan a usar el tiempo podrán disfrutar de una vida satisfactoria, enriquecedora y productiva. La mayoría descubre demasiado tarde lo que quiere y cómo obtenerlo. Muchas veces se ha dicho que la gente atareada, las personas con una agenda completa, son las que sacan adelante sus compromisos, e incluso pueden adquirir otros. El dominio del tiempo es vital. Debemos planificarlo y administrarlo de forma imaginativa. Valoremos nuestras responsabilidades, califiquemos nuestras tareas, marquemos nuestras prioridades. Lo más importante no debe ser preterido a lo menos importante. No podemos ni debemos equivocarnos.

Es aconsejable que cada día dediquemos un tiempo, diez, quince minutos, a planificar el día siguiente; los domingos, alrededor de una hora para organizar la semana. No debemos considerar perdido, ni mucho menos, el tiempo que dediquemos al descanso, a la distracción, a la reflexión. El tiempo que utilicemos para relajarnos puede permitirnos ser más eficientes.

Tengamos presente que nuestra vida es un todo, en el que todo está interrelacionado, aunque a veces intentemos olvidarlo. No podemos vivir en compartimentos estancos. Los problemas que se nos plantean en el mundo del trabajo afectarán a nuestra vida personal y familiar. Lo mismo que nuestras relaciones familiares —satisfacciones, tensiones o crisis— repercutirán en nuestro trabajo y en nuestros contactos con amigos y conocidos.

Comprometámonos con nosotros mismos para una mejor utilización del tiempo. Respetemos nuestros tiempos, y los de los demás. Para ello, empecemos por ser puntuales, y exijamos puntualidad. ¡Cuántas horas al día, a la semana, al mes y al año hemos hecho perder y nos han hecho perder! Somos conscientes que los diez minutos, que a veces llamamos académicos, para iniciar un acto son una descortesía para los puntuales. La puntualidad debe ser una exigencia ética para todos.

4. CONCILIACIÓN DE LA VIDA PERSONAL, FAMILIAR Y LABORAL

Con nuestros actuales horarios, los españoles tenemos especialmente difícil la conciliación de la vida personal, familiar y laboral. Debemos hacer realidad que todos los ciudadanos podamos ser libres en la utilización de la mayor parte de nuestro tiempo. Sólo esa disponibilidad nos hará verdaderamente libres para realizarnos, y disfrutar del don de la vida.

Nuestro marco constitucional, como no podía ser de otra forma, considera la igualdad como valor sustancial —art. 1—, obliga a los poderes públicos a hacerla efectiva —art. 9—, y así podríamos citar los artículos 10, 14, 23, 27, 32, 35, 39... y algún otro.

Es un hecho incontestable la incorporación masiva de la mujer, en estos últimos treinta años, al mundo del trabajo, especialmente en España. En la Unión Europea, el número de hombres empleados durante los últimos 20 años es casi el mismo —86 millones—, sin embargo, las mujeres han pasado de 46 a 61 millones.

Las barreras legales han sido superadas; quedan, sin embargo, las que se derivan de una falta de preparación educativa de las mujeres y de la opinión pública. Hay que trabajar con tenacidad en ambos campos.

Los datos de situación respecto a las mujeres trabajadoras son los siguientes: nuestra tasa de actividad femenina es una de las más bajas de la Unión Europea, y la del paro duplica a la masculina; el 81,57% de los contratos a tiempo parcial corresponden a las mujeres; el 99% de las solicitudes de jornadas reducidas por obligaciones familiares pertenecen a mujeres; nuestra tasa de natalidad es de las más bajas de Europa; la inseguridad en el empleo afecta notablemente en la decisión sobre la maternidad.

La creciente incorporación de la mujer al mercado laboral le está suponiendo, en la práctica, una doble carga de trabajo. A la labor desarrollada fuera del hogar se suman las tareas domésticas, poco compartidas por los hombres. Éste es un problema real que necesita ser urgentemente abordado. Es imprescindible la concienciación de que esas tareas —cuidado y educación de los hijos, cuidado de los mayores dependientes, y labores del hogar en general— no son exclusivamente de la mujer. El hombre debe estar involucrado de forma efectiva por propio convencimiento en esos trabajos y obligaciones que deben ser compartidos por la pareja.

Personalmente no creo que la solución sea una Ley de corresponsabilidad, sino de concienciación de que los deberes y obligaciones han de ser compartidos por ambos cónyuges.

Debemos hablar también de la vida personal. Del derecho y necesidad de compartir vivencias con nuestras amistades, de poder disfrutar de nuestro ocio, de tener unas horas libres cada día, no sólo en los fines de semana. Esto último es muy difícil, prácticamente imposible para multitud de personas, sobre todo en las grandes ciudades, con los horarios actuales. Veamos un ejemplo. Si la jornada laboral la comenzamos a las nueve de la mañana, debemos salir de casa una hora antes, por término medio. A las dos terminamos la jornada matutina y la continuamos a las cinco. ¡Tenemos tres horas para comer! Esto es demencial. Es un tiempo perdido, que la mayor parte de las personas no puede emplear en nada útil. Terminamos nuestro trabajo a las ocho. Otra hora de vuelta a casa, y, al final, resulta que hemos utilizado ¡trece horas! ¿No creen que merece la pena normalizar nuestros horarios con los del resto de los países europeos? Algunas empresas, desgraciadamente pocas por el momento, ya han comenzado a finalizar la jornada laboral a las seis o seis y media de la tarde. Esperemos que cunda el ejemplo.

5. ¿DORMIMOS LO SUFICIENTE?

¿Cuántos españoles siguen la regla de oro «8-8-8»? Ocho horas para dormir, ocho para trabajar y ocho para nuestras demás ocupaciones. Primer dato preocupante, los españoles dormimos una media de 40 minutos menos que los demás europeos. Los extranjeros cuando visitan España por primera vez, y observan nuestros madrugones, nuestras jornadas interminables, nuestros almuerzos copiosos, nuestras cenas más que tardías, los horarios televisivos..., se preguntan y nos preguntan sorprendidos: ¿cuándo duermen ustedes?

Frente a los que creen que dormir es perder el tiempo, los directores de varias clínicas del sueño consideran que dormir menos de lo necesario es nefasto para la mayoría de las personas, además de influir negativamente en el rendimiento y ser causa de absentismo laboral, accidentes de tráfico, laborales y domésticos, y graves problemas psicológicos.

Hay que promover campañas de concienciación de la importancia del sueño, la duración del mismo y sus adecuados condicionantes.

6. COMIDAS TARDÍAS Y EXCESIVAS

En España comemos y cenamos a horas tardías. En nuestro almuerzo del mediodía se nos van de dos a dos horas y media, cuando lo habitual en el resto de Europa son 45 minutos, máximo una hora. Esta larga parada al mediodía condiciona la hora de reanudación del trabajo por la tarde, y su finalización a horas anárquicas y desconocidas en nuestro continente.

La alimentación y los horarios caóticos, excesivamente frecuentes entre nosotros, junto a tiempos de sueño demasiado ajustados o irregulares, producen, según los especialistas, un cóctel grave y muy estresante.

La dieta mediterránea es la más recomendable. Hay que reforzar el desayuno, equilibrar el almuerzo y la cena debe ser ligera, pero completa. No debemos acostarnos con apetito, pero tampoco con el estómago demasiado lleno. Son aconsejables productos que favorezcan la relajación: huevos, leche, cereales integrales..., y olvidarnos de alimentos ricos en grasas, la repostería, bebidas con alcohol o cafeína.

7. MUJER Y TRABAJO

Me reitero en lo que he dicho en múltiples ocasiones: la mujer es la gran perjudicada por nuestros horarios.

Debemos tener muy presente que desde 1981, en España, 3,7 millones de mujeres se han incorporado al mundo laboral, al tiempo que el 75% de ellas continúa realizando el trabajo doméstico y de atención a los hijos o a sus mayores. La mujer va agobiada, está estresada, y aún estamos lejos de la media europea.

Es lógico que la mujer, al igual que el hombre, quiera realizarse en lo personal, en lo familiar y en lo laboral. Nuestros horarios son una patente dificultad. Es por ello que tengo la total seguridad que cuando las mujeres sean conscientes de que con unos horarios más racionales, horarios flexibles, horarios a tiempo parcial, teletrabajo..., nuestra propuesta será imparabile, y España disfrutará, en unos pocos años, de unos horarios más europeos.

8. HORARIO LABORAL Y PRODUCTIVIDAD

Considero que en muchos casos existe una relación inversamente proporcional entre nuestras prolongadas jornadas laborales y sus disparatados horarios, por una parte, y la productividad y la competitividad por otra. Nuestra jornada laboral es más larga que la del resto de los países de la Unión Europea, sin embargo, el resultado no es mejor, es sensiblemente peor.

Según los datos de **Eurostat** de 2003, en productividad por hora empleada, y siendo 100 la media de los «Quince», España tiene un índice de 83,8, sólo superada por Grecia, 75,1, y Portugal, 58,8. Estamos lejos de Francia, 123,1; Bélgica, 120,1; Irlanda, 114,1, y Holanda, 112,8. Los citados cuatro países tienen además una jornada laboral más reducida que la nuestra.

Hay que distinguir entre estar en el lugar de trabajo y estar trabajando. Hay que premiar el trabajo efectivo y bien hecho más que la presencia. Cuando el trabajo invade constantemente el área personal, la productividad se reduce. Hay que saber dirigir, escuchar y motivar.

Las empresas bien gestionadas y con deseos de incrementar la rentabilidad, que pasa ineludiblemente por una mejor productividad, deben trabajar para conciliar la vida personal, familiar y laboral de sus empleados mediante horarios flexibles de entrada y salida; jornadas continuas; semana laboral comprimida; trabajo a tiempo parcial; teletrabajo; la aplicación de la norma «apagar las luces» a cierta hora...

Hay que corregir prácticas viciadas —y, si es preciso, denunciarlas— tanto en el sector público como en el empresarial con escasos o malos rendimientos, pero con grave perjuicio del bienestar personal y familiar de las personas que lo sufren. Es costumbre de destacados altos cargos de la Administración permanecer en el despacho muchas más horas de las habituales en la jornada normal, lo que obliga a los cargos de segundo nivel, y otras personas como son secretarías, ujieres, chóferes, escoltas... a permanecer en sus puestos. Esta práctica, excesivamente habitual entre nosotros, comporta, por parte de quien la lleva a cabo, una falta de respeto y consideración hacia sus colaboradores y una preocupante carencia de capacidad directiva y organizativa. Además, debe ser criticada por los contribuyentes por su alto coste, no sólo de personal, sino también de energía —luz, calefacción, aire acondicionado...—. Invito a los ciudadanos a que, a partir de las nueve de la noche, recorran las calles en las que se ubican los diferentes organismos públicos, y podrán ser espectadores/paganos del despilfarro, lo que no tiene parangón en los demás países de la Unión Europea. Lo dicho también puede aplicarse a algunos presidentes de empresas privadas.

9. HORARIOS COMERCIALES

Defiendo la libertad de horarios comerciales. Considero que son más sus ventajas que los inconvenientes.

La Ley de Horarios Comerciales de 21 de diciembre de 2004, en vigor desde enero de 2005, dispone que en todo el territorio nacional tienen plena libertad para determinar los días y horas de atención al público los establecimientos dedicados a la venta de pan, pastelería, platos preparados, prensa, carburantes y combustibles, floristería; las tiendas instaladas en estaciones, puertos o aeropuertos, puntos fronterizos y zonas de gran afluencia turística; las llamadas «tiendas de conveniencia»... El resto está sujeto a restricciones de tiempo. Se ha fijado un número máximo de 72 horas de apertura a lo largo de la semana y un número mínimo de domingos y festivos al año en que los comercios podrán abrir sus puertas. La Ley faculta a las Comunidades Autónomas para incrementar el máximo de 72 horas, o incrementar o reducir —nunca por debajo de ocho— el número de domingos y festivos autorizados para el comercio. Así, hay una gran diferencia entre los domingos y festivos habilitados para el comercio de Madrid, veinte en total, y los dispuestos por otras Comunidades Autónomas, con sólo ocho. No obstante, no se contempla la liberalización total.

Comprendo las motivaciones del pequeño comercio, en muchos casos de carácter familiar, para defender planteamientos restrictivos respecto a los horarios y el apoyo

que reciben de los partidos políticos por temor a perder votantes. Sin embargo, las necesidades de los consumidores, especialmente cuando en la pareja los dos trabajan y «sufren» los horarios habituales, deben prevalecer, y más cuando cada día será más difícil poner puertas al campo. ¿Qué ha pasado con las farmacias? ¿Qué ocurre con la proliferación de tiendas «todo a cien»? , y ¿qué decir de los orientales, especialmente los chinos, que tienen abiertos sus establecimientos todos los días y a todas horas?

Estamos con la **OCU**, avalada por el resultado de una reciente encuesta en la que el 73,8 por 100 de los consumidores se pronuncia por la apertura en domingos y festivos. Planteamiento similar al defendido por el **Círculo de Empresarios** en su documento «La distribución comercial ante los cambios sociales», de 30 de junio de 2004.

Debemos trabajar para que desaparezcan normativas restrictivas y para que se instaure la libertad de los centros comerciales para elegir sus horarios.

10. HORARIOS ESCOLARES

Tenemos entre nosotros una generación que los psicólogos, psiquiatras y sociólogos han bautizado como **la generación de la llave o del llavín**. Cada día miles de niños/as, por no decir millones, llegan a sus casas por la tarde, procedentes del centro de enseñanza, y ésta está vacía, y, bastantes, lo estarán durante tres o cuatro horas. Sus padres están en el trabajo y, en muchos casos, no existe la figura sustitutiva de los abuelos ni de otros familiares o empleados domésticos que puedan llenar este vacío.

Los niños de la «generación del llavín» que también, en muchos casos, lo son de la mochila en la que de lunes a viernes llevan libros y cuadernos para hacer deberes e ir a clase y los fines de semana la utilizan para llevar la ropa y efectos personales para ir a casa de papá o mamá, según toque. Estos niños sufren graves sentimientos de soledad y abandono; muestran, a menudo, indisciplina y rebeldía; su estado de ánimo es triste, y, en algunos casos, son incapaces de amar porque no se sienten queridos. Su problemática en algunas ocasiones se somatiza y se refleja en alteraciones del sueño, pérdida de apetito y peso, dolencias gastrointestinales..., lo que puede transformarse al ser adolescente en alcoholismo —especialmente en los chicos—, o en anorexia en las chicas.

Los horarios laborales de los padres no sólo hacen que éstos lleguen a horas tardías al hogar, sino que lo hagan cansados, sin ánimo para dialogar con sus hijos, jugar con ellos o ayudarles en sus deberes. Todo ello motiva el distanciamiento, paso previo a la desestructuración familiar.

Falta sincronía entre los horarios de trabajo del padre, la madre y las guarderías, el colegio o el instituto de los hijos. Compaginar los madrugones de los padres en las grandes ciudades, para llegar al lugar de trabajo, con los horarios de sus hijos para entrar en los centros de enseñanza, es todo un problema de logística, tensiones y gasto; autobuses escolares o programas de apoyo a la familia como son: «los primeros del colegio» o «desayunos escolares»; y por la tarde, las actividades extraescolares. Y, ¿qué decir de las vacaciones escolares, las de Navidad, Semana Santa, Semana Blanca y verano?

Si a ello le unimos que nuestros escolares obtienen uno de los peores resultados de los países occidentales, llegaremos a la conclusión de que éste es un tema importante, trascendente y urgente.

Considero que los poderes públicos deben de estudiar de inmediato, junto a los representantes de los sectores afectados, la citada problemática, a fin de arbitrar las medidas necesarias para promover lo que en Europa se conoce como «el tiempo de la ciudad», que es un intento de coordinar/conciliar los horarios escolares, laborales y el tiempo libre.

11. CONDUCTORES SOMNOLIENTOS

En la madrugada del pasado 8 de enero, en la autovía de Burgos, a unos 70 kilómetros de Madrid, la Guardia Civil de Tráfico había dispuesto un control antiterrorista perfectamente señalizado. Los vehículos estaban estacionados en el arcén derecho con las luces de emergencia puestas y los intermitentes accionados. El control estaba formado por cuatro patrullas, once personas. La visibilidad, excelente. El tramo de carretera era recto con ligera pendiente de ascenso, y estaba precedido de una curva de amplio radio.

Lo expuesto no sirvió de nada. Un conductor, sin permiso de trabajo ni de residencia, al volante de un camión cargado de vigas de hierro, se quedó dormido, arrolló al dispositivo de la Benemérita y mató a seis guardias civiles, hiriendo gravemente a uno y levemente a otro. Los investigadores del caso han relatado: «daba cabezadas cuando era trasladado en coche desde el lugar del accidente a la Comandancia».

Son muchas las personas, más de las que señalan las estadísticas, las causantes de accidentes de tráfico por el sueño. ¿Cuántos de los que estamos en esta sala, en algún momento de nuestra vida, no hemos sufrido un acceso de sueño al volante de un coche?

Los datos de la Dirección General de Tráfico cifran que el 4% de los siniestros con víctimas mortales son fruto de la somnolencia: 120 sobre un total de 3.036. Sin embargo, aún siendo la cifra importante, la sexta entre las causas, consideramos que no es totalmente correcta. Nos dicen que la primera de las causas es la distracción del conductor (26,9%), y considero que deberíamos preguntarnos qué porcentaje de ellos corresponde a la somnolencia, lo mismo que a las demás causas: velocidad inadecuada (23,3%); maniobras antirreglamentarias (15%).

La somnolencia, directa o indirectamente, es responsable de muchos accidentes, de muchos muertos. No nos queda duda alguna que con unos horarios más «humanos» mejoraría la seguridad vial y disminuiría el número de muertos, miles, que anualmente se cobran nuestras carreteras, y el de discapacitados físicos, miles también, que no están registrados en las estadísticas, pero que son testimonio de uno de los más importantes dramas de nuestro siglo.

Solicitamos a las Administraciones y a las empresas medidas que propicien horarios más razonables, tanto en el mundo del trabajo como en el del ocio, que favorezcan las horas de sueño aconsejadas. A la Dirección General de Tráfico le pedimos

campañas para sensibilizar a la población sobre la necesidad de respetar las horas de sueño antes de salir a la carretera. Lo mismo debe hacerse en el área educativa: colegios, institutos y centros universitarios precisan campañas de formación y sensibilización. Los fines de semana son trágicos para muchos de nuestros jóvenes.

12. ACCIDENTES LABORALES

Los trastornos derivados de las pocas horas de sueño, como pueden ser la fatiga y la somnolencia, afectan al rendimiento, dificultan la concentración, provocan ansiedad e irritación, lo que favorece la pérdida de reflejos y, como es obvio, un mayor riesgo de accidentes laborales y domésticos.

Se calcula que en España un 50% de los trabajadores duerme menos de lo necesario, de estos un 30% sufre problemas de insomnio, y el resto dice que no tiene tiempo para dormir más. Las horas críticas son las de la madrugada, tanto por la tendencia al sueño como por el descenso del rendimiento, que coincide con la mínima temperatura corporal.

El tema es más que preocupante. Nuestro índice de siniestrabilidad laboral es el más elevado de la Unión Europea. Su coste humano, social y económico es enorme. En 2004 tuvimos 7,7 muertos por cada 100.000 trabajadores ocupados, cuando la media en la UE es de 4,9. Los accidentes con baja laboral fueron 953.841, de ellos 871.064 en el lugar de trabajo, y los restantes, 82.777, fueron *in itinere*, en el camino de casa al trabajo o viceversa. Murieron 1.456 personas: 946 en el trabajo y 510 *in itinere*, entre ellas las víctimas del 11-M en Madrid.

Es imprescindible informar, sensibilizar a los trabajadores de los riesgos que comporta la fatiga y la somnolencia para su integridad física. Hay que organizar cursos y seminarios, fomentar el transporte público, crear equipos de prevención y detección de la somnolencia, premiar las acciones desarrolladas en el citado campo...

España no puede permitirse el lamentable liderazgo europeo de la siniestrabilidad laboral, ni nuestra economía el casi un millón de bajas anuales, ni nuestras familias los cuatro muertos diarios.

13. GLOBALIZACIÓN

Cada día los países están más interrelacionados, cada día son más las empresas multinacionales, cada día los ciudadanos son más conscientes de que forman parte de una «aldea global». El mundo se nos está quedando pequeño. La instantaneidad de la noticia es un hecho asumido.

Los horarios nos deben facilitar la comunicación, la interrelación global. Es obvio, que en el mundo los horarios son diferentes según los meridianos; sin embargo, los nuestros, los españoles, nos vienen lastrados por la Conferencia Internacional del Meridiano, celebrada en octubre de 1884 en Washington, en la que participaron 25 países, entre ellos España. En ella, se estableció el meridiano de Greenwich como referente mundial y se marcaron 24 husos horarios alrededor de cada meridiano

múltiplo de 15.º En Europa se fijaron dos horas: la de Londres y la de Berlín. A nosotros nos correspondía Londres, como a Holanda, Bélgica, Luxemburgo y Francia, pero adoptamos, al igual que los citados países, la de Berlín. Nosotros de manera más inexplicable, por estar más al oeste que los citados países. El meridiano de Greenwich pasa por Castellón y, sin embargo tenemos, por ejemplo, la hora de Praga y Nápoles, 25.º más al este. La que nos corresponde es la de Londres, la misma que la de Canarias, Portugal, Inglaterra, Irlanda.

Pero aquí no acaban nuestros despropósitos en relación con los horarios. Nuestros hábitos horarios y nuestras costumbres no facilitan la globalización. Nuestro primer astronauta, **Pedro Duque**, «Español Universal» 2004, que ha estado viviendo 20 años fuera de España —Holanda, Alemania, Rusia, Estados Unidos— comentaba en una de las mesas redondas organizadas por la Fundación Independiente el pasado noviembre, las dificultades para establecer una conversación telefónica desde Holanda: «estamos tomando café», «están almorzando»..., horas de tiempo perdido, y el comentario «ya se apañarán ellos, ya nos mandarán un fax»... También expuso su vivencia sobre el rigor de los horarios en el Centro de Preparación de Astronautas en Rusia. Nos decía: «a las seis de la tarde se cierra a cal y canto», y hasta las nueve horas del día siguiente no se reanudan los trabajos, aunque se esté a quince días del lanzamiento del cohete. ¡Igual que en España! Reflexionemos y actuemos en consecuencia.

14. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En mis palabras he intentado hacer una radiografía de nuestros horarios, los horarios que vivimos y «sufrimos» todos los días, en muchas ocasiones de forma inconsciente porque forman parte de nuestro ser, de nuestras costumbres y de nuestra rutina.

Posiblemente, pocas veces nos hemos detenido a pensar que los horarios influyen en nuestros comportamientos, en nuestra forma de ser, de relacionarnos con los demás. Ellos, en gran parte, más de lo que pensamos, configuran nuestro presente y marcan nuestro futuro. ¿Cuántos de los presentes han analizado y reflexionado, relacionando los horarios con la buena marcha de las parejas, de las familias, de las relaciones padres-hijos? ¿y con temas tan preocupantes como su incidencia en los accidentes laborales y domésticos, así como en los de tráfico, en los que somos líderes europeos por su número y gravedad? Hemos hablado de nuestras pocas horas de sueño y de su grave repercusión, así como de nuestras comidas tardías y sus efectos... Precisamos, con urgencia, un cambio en nuestros horarios y hábitos que nos permita una mayor calidad de vida, al tiempo que más humanizada, más racional.

Por ello, para finalizar, me permito adelantar algunas de las propuestas que espero haga suyas la Comisión Nacional, que presido, para hacer factible que los españoles, antes de 2010, podamos vivir unos horarios más racionales, más europeos:

1. Nuestras jornadas laborales partidas, con dos horas o dos horas y media entre el horario de mañana y el de tarde, son demasiado largas, y provocan estrés, insatisfacción, impiden el equilibrio emocional y personal, además de obligar a finalizar la jornada laboral alrededor de las ocho de la tarde. **Abogamos por la flexibilización de los horarios laborales, las jornadas continuas, jornadas a tiempo parcial y el teletrabajo.**

2. La relación entre número de horas trabajadas y productividad no es una relación directa. España es el país de Europa con más horas trabajadas y uno de los tres últimos en productividad. No debemos confundir el trabajar con estar en el lugar de trabajo.

Debemos controlar no el número de horas de estancia, sino el número de horas productivas. Para ello es preciso, diría más, es exigible, una **buena dirección; saber escuchar; saber motivar, y utilizar adecuadamente las nuevas tecnologías.**

3. Somos partidarios de la **libertad de los horarios comerciales.** Deben despejarse las dudas sobre dicha liberalización y establecerse ayudas al pequeño comercio para que sea capaz de modernizarse y adaptarse a las necesidades de su clientela (según barrio, sector, etc...) respecto a los horarios de apertura.
4. Somos los europeos que **menos dormimos** (una media de cuarenta minutos menos que nuestros vecinos de la Unión). La falta de horas de sueño tiene una incidencia negativa y trágica —aunque no sea la primera y principal causa— en el número de accidentes mortales de tráfico y laborales, como se refleja en los rankings que lamentablemente lideramos. Sin duda, unos horarios más racionales contribuirán a reducir notablemente el número de estos accidentes. Son imprescindibles unas adecuadas campañas de sensibilización de la sociedad.
5. **La mujer es la gran perjudicada por nuestros actuales horarios.** Su creciente incorporación al mercado laboral ha supuesto, en la práctica, una doble carga de trabajo para la mujer trabajadora. Debemos tomar conciencia de que las tareas domésticas deben ser compartidas por la pareja, en la que hombre y mujer sean corresponsables de los deberes y obligaciones.
6. Todos necesitamos disfrutar de nuestro **tiempo de ocio** diario, para utilizar esas horas como mejor nos plazca. Un tiempo de ocio que con nuestros horarios actuales es inexistente. Dedicamos casi trece horas al trabajo, si al mismo le sumamos los desplazamientos de ida y vuelta a nuestro hogar, dos horas y media o tres de descanso en la jornada partida. Luchemos por terminar la jornada a las seis de la tarde, aplicando las medidas anteriormente citadas.
7. Finalmente, reflexionemos sobre la conveniencia o no de cambiar **nuestro horario oficial** y adoptar el que por situación geográfica nos corresponde de forma lógica. Muy posiblemente este simple paso nos ayudaría notablemente en la normalización de nuestros horarios y hábitos laborales con los de los países de nuestro entorno europeo.

La Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su normalización con los de los demás países de la Unión Europea está ultimando sus trabajos para la edición de un **Libro Blanco**, absolutamente pragmático, cuyo principal objetivo es el de sensibilizar a la opinión pública con el fin de lograr las metas que hace cuatro años nos propusimos, alcanzar una verdadera conciliación de la vida personal, familiar y laboral, y mejorar nuestra calidad de vida.

Todos los ciudadanos, consciente o inconscientemente, estamos siendo perjudicados por nuestros horarios. Termino mis palabras haciendo un **llamamiento a la reflexión y a la actuación**, tanto a los partidos políticos como a los sindicatos, organizaciones empresariales y todos los sectores de la sociedad civil. Todos podemos y debemos hacer algo. Dormimos poco, tengamos la fuerza de voluntad de apagar el televisor. Hagamos el trabajo diligentemente y neguémonos a prolongar innecesariamente la jornada. Propongamos jornadas continuas, horarios flexibles... Aunemos esfuerzos con otros que piensen lo mismo. Utilicemos los cauces empresariales, sindicales, vecinales o de organizaciones de consumidores, padres de familia... y los medios de comunicación: cartas al director, llamadas a las emisoras de radio, etc.

La Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su normalización con los de los demás países de la Unión Europea, que presido, continuará aportando sus trabajos, sus estudios, sus mesas redondas, sus libros y su presencia en los medios, a los que agradecemos su receptividad, pero lo que cada uno de ustedes puede hacer es muy importante. Les invito a que lo hagan.

Finalmente, espero y deseo que la Real Academia de Doctores de España, a la que reitero mi gratitud por la posibilidad de pronunciar esta conferencia, estudie la conveniencia de crear, en su seno, una comisión interdisciplinar para estudiar las evidentes ventajas que para nuestra sociedad reportarían unos horarios más racionales para todos los españoles. El carácter interdisciplinar de nuestra Real Academia, único entre las existentes, facilitaría enormemente el interés, calidad y la proyección de los trabajos que desarrollara. La Comisión Nacional, que presido, le brinda su total colaboración.