



>> **Ignacio Buqueras y Bach**
Presidente de la Comisión Nacional para
la Racionalización de los Horarios Españoles y de ARHOE.

Horarios, el cambio necesario

Los españoles tenemos unas jornadas laborales más largas que las de nuestros vecinos europeos, pero poco productivas; dedicamos al almuerzo el doble de tiempo que ellos; nos acostamos más tarde y agotados, lo que aumenta el riesgo de sufrir accidentes laborales y de tráfico; apenas podemos estar con nuestra familia... Son unos horarios "a la deriva", como acertadamente los ha definido el ex director general de la UNESCO, Federico Mayor Zaragoza.



Para cambiar esta situación, la Comisión Nacional que presido inició hace unos cuatro años lo que tantas veces he denominado "un largo, difícil y complejo camino". Un camino no exento de dificultades, pero que persigue unos objetivos excepcionalmente valiosos: alcanzar una vida familiar y social más rica y, en definitiva, mayores cotas de felicidad y libertad personal. El trabajo ha de ser un medio, nunca un fin; se debe trabajar para vivir, pero no vivir para trabajar.

Proponemos que la jornada acabe no más tarde de las 18.00, con un descanso de 45 a 60 minutos para comer, así como la aplicación de medidas de conciliación que nos permitan ganar tiempo para la familia, los amigos y nosotros mismos. En el trabajo, más que el número de horas, importa su efectividad. Hay que dirigir por objetivos y motivar a los empleados. Reuniones, las necesarias y sin divagaciones; empleo al máximo de las nuevas tecnologías, dada su rapidez; puntualidad... Pedimos que se ayude a los trabajadores a que sus viviendas estén cerca de su lugar de trabajo y que se dé preferencia en los centros de enseñanza a la proximidad del domicilio de los alumnos.

Nuestros hábitos alimenticios podrían consistir en un fuerte desayuno, entre las 7:00 y las 8:30; un almuerzo ligero, entre las 12:30 y las 14:00; y una cena suficiente, entre las 19:00 y las 20:30. Recomendamos que los horarios escolares y comerciales estén en consonancia con los laborales y que los programas de máxima audiencia de las televisiones no terminen después de medianoche.

Nuestros horarios no son inamovibles. Se pueden y se deben cambiar. Somos los ciudadanos, con nuestra presión, quienes más tenemos que luchar por ello. Es mucho lo que está en juego: conseguir una vida más plena y satisfactoria.

Ignacio Buqueras y Bach es Economista. Doctor en ciencias de la Información por la Universidad Complutense. Académico numerario de la Real Academia de Doctores de España. Profesor de la Sociedad de Estudios Internacionales, y de la Real Academia del Mar. ■

Autor del libro "Tiempo al tiempo"

