

Índice

Pág.

Año 2006

Comunicado sobre los horarios 2

Año 2007

Día de la Mujer Trabajadora. 8 de marzo 2

Día Internacional del Trabajo 1º de mayo 2

Carta al Presidente del Gobierno. 3

Propuestas de la Comisión Nacional a los partidos políticos. 7 de noviembre 3

Año 2008

Comunicado en el Día Internacional de la Mujer. 8 de marzo 5

Decálogo para la racionalización de horarios en el marco laboral 1º de mayo 5

Manifiesto "Por unos horarios racionales". 17 de junio 6

Decálogo del buen turista: 10 consejos para disfrutar del viaje. 15 de septiembre 8

Decálogo por la racionalización de horarios en beneficio de la compatibilización de la vida familiar y laboral. 11 de noviembre 9

Año 2009

Los 10 NO de la mujer trabajadora. 8 de marzo 12

Diez actitudes contra la crisis. 1º de mayo 13

Diez trucos para evitar el síndrome post-vacacional. 1 de septiembre 13

Año 2006

Comunicado sobre los Horarios

La Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su Normalización con los de los países de la Unión Europea elaboró sendos comunicados con motivo del Día de la Mujer Trabajadora y del Día Internacional del Trabajo.

Ambos comunicados fueron enviados por el Presidente de la Comisión Nacional, D. Ignacio Buqueras y Bach, en carta personalizada a: Presidente del Gobierno; Presidentes del Congreso y Senado; Vicepresidenta del Gobierno, Ministros de Trabajo y Asuntos Sociales, Administraciones Públicas, Economía, Industria y Educación; Presidentes de las Comunidades Autónomas; Presidentes y Secretarios Generales de los partidos políticos con representación parlamentaria; Presidente de la CEOE; Secretarios Generales de UGT y CC.OO.; medios de comunicación social (prensa, radio y TV); miembros de la Comisión Nacional.

Año 2007

Día de la Mujer Trabajadora

La Fundación Independiente, con motivo del Día Internacional de la Mujer, desearía se hiciera especial mención a la problemática que sufren muchas mujeres al no poder conciliar la vida personal, familiar y laboral.

Desde la Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su Normalización con los demás países de la Unión Europea consideramos que un cambio de los horarios españoles es de singular importancia y trascendencia para los citados objetivos.

Día Internacional del Trabajo

La Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su Normalización con los demás países de la Unión Europea, con motivo del 1º de mayo Día Internacional del Trabajo, considera imprescindible una especial reflexión sobre nuestros actuales horarios laborales, tan distintos y lejanos de los europeos, y que, en la práctica, dificultan enormemente tanto poder conciliar la vida personal, familiar y laboral, como alcanzar una calidad de vida equiparable con la de los demás conciudadanos de la UE.

Desde la Comisión Nacional consideramos que un cambio de los horarios españoles no sólo es necesario, sino imprescindible para alcanzar los siguientes objetivos:

- **Conciliación de la vida personal, familiar y laboral.** Unos horarios laborales que contemplen su flexibilización, las jornadas continuas, y una mayor libertad de horarios, lo que permitirá mejorar la productividad y la competitividad de nuestras empresas.
- **Compatibilizar y adecuar los horarios escolares** de los hijos con los horarios laborales de los padres.
- Lograr una sensible **disminución de los accidentes de tráfico**, laborales y domésticos, motivados en cierto porcentaje por las pocas horas de sueño.

- Modificar los **horarios de los medios de comunicación social** -especialmente los audiovisuales- que condicionan los hábitos de los españoles.
- Sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de una **mayor valoración del tiempo**. Poder disfrutar más y mejor del tiempo de ocio, y mejorar nuestra calidad de vida.

Plan de ahorro y eficiencia energética. Política de gestos y “luces apagadas”. Carta al Presidente del Gobierno

Carta al Presidente del Gobierno, D. José Luis Rodríguez Zapatero, con motivo de la aprobación del Plan de Ahorro y Eficiencia Energética:

Estimado Presidente:

Me complace informarte que en la reunión del Pleno de la Comisión Nacional para la Racionalización de los horarios españoles y su Normalización con los de los países de la UE, celebrada el pasado 14 de julio en la sede del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, se tomaron, por unanimidad, entre otros, los siguientes acuerdos:

- 1. Felicitar al Gobierno por el acuerdo, aprobado en el Consejo de Ministros del pasado 8 de julio, del Plan de Ahorro y Eficiencia Energética para los próximos tres años.*
- 2. Solicitar al Gobierno una política de gestos para concienciar a la ciudadanía sobre la importancia del ahorro energético, y la repercusión que en el mismo tiene la racionalización de nuestros horarios.*

Para ello, pedimos al Gobierno:

2.1. Una política de luces apagadas y de gasto mínimo energético –calefacción, aire acondicionado en todos los Ministerios y Organismos Públicos los 365 días del año a partir de las 18:00 horas – horario habitual, en los demás países europeos, de finalización de actividades en la Administración. La citada ejemplar disposición facilitará también la aspiración de miles de funcionarios, especialmente mujeres, de poder conciliar la vida personal, familiar y laboral, que con los irregulares horarios de los altos cargos no es factible.

2.2. Acondicionar las instalaciones de los edificios públicos –al igual que se propone a los ciudadanos en sus casas– para reducir el consumo y evitar las fugas de energía.

Considero, Presidente, que las propuestas que hace la Comisión Nacional no sólo son viables, sino que contribuirán muy positivamente a que el Plan de Ahorro aprobado tenga la deseada repercusión y proyección, al tiempo que los horarios de la Administración sean más respetuosos con todo el personal de apoyo a los altos cargos.

Propuestas de la Comisión Nacional a los partidos políticos

Aprobadas en el II Congreso Nacional, el 7 de noviembre de 2007, fueron remitidas posteriormente por Ignacio Buqueras a los presidentes y secretarios generales de todos los partidos políticos con representación parlamentaria, solicitándoles que las incluyeran en sus programas para las elecciones generales del 9 de marzo de 2008.

- 1.** Unas propuestas concretas y efectivas para racionalizar y flexibilizar los horarios del trabajo en España, en la medida en que lo permita cada actividad laboral, y, de este modo, favorecer la conciliación entre la vida personal y familiar y la vida profesional de los trabajadores. Recomendamos que de lunes a jueves la jornada se inicie entre las 7:30 y las 9:00 y termine entre las 16:30 y las 18:00, con un máximo de una hora para almorzar; y que se libere la tarde de los viernes.
- 2.** Una propuesta meditada de las acciones que debe desarrollar la Administración para que la mujer, que es la principal perjudicada por nuestros horarios, alcance el lugar que le corresponde en los diferentes ámbitos de la vida española, en un contexto de igualdad real con el hombre.
- 3.** La necesidad de un riguroso cumplimiento del Plan Concilia está aprobado por la Ley Orgánica de Igualdad y el Estatuto del Funcionario Público en la Administración General del Estado, especialmente entre los altos cargos

—cuyas malas costumbres ocasionan un problema importante al personal que depende directamente de ellos-, y en líneas generales, de seguir racionalizando los horarios de los funcionarios.

4. Un incremento de las ayudas de protección familiar, así como de las ayudas —a través de desgravaciones fiscales, subvenciones...- a las empresas que facilitan la conciliación de sus trabajadores, dos aspectos en los que España se encuentra a la cola de Europa.

5. La declaración de que, si acceden al Gobierno, éste incentivará y apoyará, con todos los medios a su alcance, la inversión de las empresas en capital humano y tecnológico, en la seguridad de que ello supondrá una mejor organización del trabajo, una mayor productividad de las empresas y mayores oportunidades de conciliación para sus trabajadores.

6. La mejora de diversos servicios públicos: potenciación del transporte, para que se reduzcan los tiempos de desplazamiento de los empleados entre su domicilio y su lugar de trabajo; creación de centros de día para personas mayores dependientes y de guarderías infantiles. El reconocimiento del trabajo de los abuelos, que cuidan de sus nietos durante la jornada laboral de los padres.

7. La racionalidad en los horarios de apertura y cierre del comercio, que permita a los trabajadores contar con un número suficiente de horas de descanso y de disfrute familiar y a los compradores recibir un servicio ajustado a sus conveniencias y necesidades.

8. El compromiso de poner los medios precisos para compatibilizar los horarios laborales de los padres con los horarios escolares de los hijos, con el objeto de hacer la vida más humana y de disponer de más tiempo para la persona y la familia, pero sin que la solución sea alargar los horarios escolares.

9. La necesidad de que los responsables de empresas de televisión (Ente RTVE, Tele 5, Antena 3, la Federación de Organismos de Radio y Televisión Autonómicos, La Sexta, Cuatro, las emisoras de televisión local, las que emiten con tecnología digital y UTECA...) y de las principales emisoras de radiodifusión (la SER, la COPE, Onda Cero Radio, Punto Radio...) consideren, cuanto antes mejor, el adelanto de sus emisiones conjuntamente, y muy especialmente de los informativos. También pedimos que las cadenas de televisión respeten el Código de Autorregulación de Contenidos Televisivos e Infancia, que ellas mismas han suscrito y que, sin embargo, incumplen constantemente emitiendo programas inadecuados para el público infantil en las franjas horarias consideradas como de especial protección.

10. Consideramos que es preciso concienciamos de la importancia del sueño y de su necesaria duración, y sensibilizar a los ciudadanos de que dormir poco puede ser causa de accidentes de tráfico, laborales y domésticos. Se deben favorecer unos estilos de vida más saludables.

Año 2008

Comunicado en el Día Internacional de la Mujer

Reunido el Comité Ejecutivo de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles acordó unirse a los actos del Día Internacional de la Mujer y efectuar el siguiente comunicado:

“Con motivo de la celebración mañana, día 8 de marzo, del Día Internacional de la Mujer, la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles desea recordar que la mujer tiene pleno derecho a realizarse y conciliar su trabajo como madre de familia con el ejercicio de la profesión que libremente ha elegido, y a disponer de un tiempo para ella misma y para sus relaciones sociales. Y que el hombre tiene el deber, ineludible, de ayudarle a conseguir esa conciliación.”

La mujer es la principal perjudicada por los actuales horarios españoles, que no tienen en cuenta su incorporación masiva al ámbito laboral, una realidad más que evidente.

La Comisión Nacional, lo hemos dicho muchas veces, considera que tanto el hombre como la mujer deben tener mejores horarios en el trabajo remunerado; y en cuanto al no remunerado, que ambos deben compartir en el hogar, de manera equitativa, las obligaciones domésticas, la atención a los hijos y a las personas mayores o enfermas que no pueden valerse por sí mismas.

En esta ocasión, el Día Internacional de la Mujer coincide con la jornada de reflexión de las elecciones generales. Deseamos que las Cámaras resultantes de estas elecciones trabajen eficazmente para que la mujer alcance, de una vez por todas, el lugar que le corresponde en todos los ámbitos de la vida española, en un contexto de igualdad real y efectiva con el hombre”.

Decálogo para la racionalización de horarios en el marco laboral

El 28 de abril de 2008, la Comisión Nacional hizo público otro Decálogo. Según declaró Ignacio Buqueras, “*existen una serie de vicios adquiridos en el ámbito del trabajo que van totalmente en contra de la conciliación, la igualdad, la productividad y la racionalización de los horarios, por ejemplo el mito de que es más productivo quien más horas pasa en el trabajo; debemos romper con esos hábitos si queremos equipararnos con la realidad europea*”.

1. **Separe lo personal de lo laboral.** Intente seguir la regla de los 3 ochos: 8 horas de trabajo, 8 horas de descanso y 8 horas de tiempo libre.
2. **Priorice.** No todas las tareas pendientes son urgentes, y dentro de las urgencias, unas son más apremiantes que otras. Organice su tiempo en función de éstas y no devalúe el sentido de la palabra ‘urgente’.
3. **Aprenda a decir ‘no’.** Le ayudará a gestionar adecuadamente el tiempo y a evitar tareas que no le corresponden dentro de la empresa.
4. **Planifíquese.** La planificación es la piedra angular de la gestión del tiempo. Algo tan simple como escribir un listado de tareas es extremadamente útil.
5. Sea **respetuoso con su tiempo y con el de los demás.** Si se ha comprometido a no extenderse más allá de un tiempo en una determinada tarea, sea escrupuloso con su cumplimiento, y exija a los demás que lo sean también.
6. **Sea puntual.** Es una señal de respeto hacia el tiempo de los demás que es tan importante como el suyo. Si respeta los horarios de sus citas o de comienzo de jornada estará más legitimado para salir puntualmente a su hora.
7. Evite y combata, dentro de lo posible, el ‘**presentismo**’. La competitividad hace que se necesite trabajar mejor. Las empresas cada vez evalúan más a sus trabajadores de acuerdo a sus resultados. Pasar 12 horas al día en la oficina no nos ayudará a ser más valorados en el trabajo ni a ser más productivos ni más eficaces.
8. Convoque **reuniones** sólo **cuando sea necesario**. Las reuniones son una excelente herramienta para alimentar la comunicación pero a menudo se pueden sustituir por una simple conversación telefónica.
9. Organice sus reuniones para que no se extiendan más allá de lo debido. Hay que **fijar no sólo hora de inicio sino también de finalización**. Previamente mande a los participantes un orden del día con los puntos a tratar, y encauce el tema de la reunión si se desvía de dichos puntos.
10. Sustituya las comidas de trabajo por **desayunos de trabajo**. Igual de efectivos para la toma de decisiones pero mucho más breves.

Manifiesto “Por unos horarios más racionales”

Manifiesto de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea, en el quinto aniversario de su creación.

En las últimas décadas, nuestro país ha alcanzado una modernización sin precedentes. Los españoles hemos vivido el más largo y fructífero periodo en libertad, paz y prosperidad de nuestra historia. Formamos parte, además, de una Unión Europea integrada hoy por veintisiete países y por cerca de quinientos millones de personas, un territorio con unas grandes posibilidades de futuro.

Esta transformación, siendo enormemente positiva, es insuficiente. Los españoles tenemos todavía un reto importante, al que debemos atender con urgencia: hacer un mejor uso del tiempo y racionalizar nuestros horarios, para que sean más flexibles, más humanos y más parecidos a los de los demás países europeos.

Millones de españoles están insatisfechos porque pasan muchas horas en el trabajo y, sin embargo, no se sienten realizados ni son productivos para sus empresas; agotados porque no descansan todo lo que quisieran; agobiados porque no ven a su pareja, a sus hijos o a sus amigos, ni tienen tiempo para ellos mismos... y enfadados ante la rutina tan asfixiante del día a día. Nuestro nivel económico ha crecido, pero nuestra calidad de vida deja mucho que desear.

Y ello es así por la singularidad y la irracionalidad de nuestros horarios. La Comisión Nacional entiende que no es justo que se perjudique a muchos ciudadanos, hombres y mujeres, que sufren una especial angustia al no poder conciliar el trabajo con su vida personal y familiar.

Consciente de que no debemos demorar más la respuesta colectiva a este grave problema, y de que es preciso emprender, ya, una segunda modernización de España que pase ineludiblemente por la adopción de unos horarios más racionales, la Comisión Nacional presenta a la opinión pública el siguiente Manifiesto.

Hacemos un llamamiento a los ciudadanos para que aprueben y hagan suyas nuestras propuestas. Les invitamos a que se adhieran a las mismas con su firma, y a que nos apoyen promoviendo nuestro Manifiesto dándole a conocer a otras personas que puedan igualmente suscribirlo, desde el profundo convencimiento de que el cambio que necesita España ha de venir por la sensibilización y la acción de todos.

Manifiesto | 6 claves para la modernización de España

1. Valorar nuestro tiempo

Aprendamos a gestionar mejor el limitado tiempo del que disponemos. Seamos dueños del tiempo, no sus esclavos; administrémoslo con inteligencia, no con despilfarro. Recordemos a Darwin: *“Un hombre que desperdicia una sola hora no ha descubierto el significado de la vida”*.

2. Respetar el tiempo de los demás

No les “robemos” el tiempo (de su trabajo, de su descanso, de su ocio, de su vida familiar): vale tanto como el nuestro. No convoquemos reuniones que sean prescindibles, ni las prolonguemos sin motivo. Y seamos puntuales en reuniones, entrevistas y encuentros.

3. Europeizar la hora española

En un mundo con menos fronteras que el que hemos conocido hasta hace poco, los horarios deben favorecer la comunicación y la interrelación global. Es un sinsentido que vayamos con varias horas de retraso respecto a los horarios de los principales países de Europa, y que por esta razón perdamos el contacto con ellos en tantos momentos del día.

4. Ser productivo tiene horario

El rendimiento disminuye cuando se llevan varias horas trabajando. La jornada de nueve a nueve no es rentable para las empresas y, además, merma la calidad de vida de los empleados y de sus familias. A las cinco o las seis de la tarde –como en otros países de Europa–, desconectemos del trabajo.

5. Los resultados, nueva vara de medir

No debe importar las horas que los trabajadores pasan “calentando” la silla, sino su eficiencia. Hay que vincular los sueldos a la productividad. El viejo concepto de “tanto produces, tanto mereces” ha de convertirse hoy en una valoración por objetivos cumplidos, reconociendo retributivamente a los que más rinden.

6. Hacer más elástico el tiempo de trabajo

Deben extenderse las medidas de flexibilidad de horarios, como la jornada intensiva (y no sólo en verano), el trabajo desde casa con tecnología pagada por la empresa, el horario “a la carta”... Cuando al empleado se le da mayor autonomía, y encima gana tiempo para su vida privada, se encuentra más motivado y es más fiel a la empresa.

7. Empresas familiarmente responsables

Las empresas españolas han de ser más sensibles a la cultura de la conciliación. Tienen que considerar al empleado como un ser humano con una vida fuera del trabajo en la que ocurren acontecimientos de relevancia, tanta o mayor que en su vida profesional.

8. Los buenos líderes

Los directivos deben confiar en su equipo, dar libertad a la creatividad, fomentar la comunicación y no el autoritarismo y organizar el trabajo de modo que el tiempo —el propio y el de sus subordinados— se aproveche al máximo, sin malgastar esfuerzos. El liderazgo del siglo XXI ha de ser cordial, próximo, dialogante.

9. Trabajadores con valor añadido

Que se comprometan y apasionen con su trabajo; que tengan energía y capacidad de sacrificio; que entiendan que la empresa es un bien común. Para ello, los directivos deben compartir el proyecto con los trabajadores, explicárselo de tú a tú, ilusionarlos...

10. Mujeres con familia y con trabajo

Cuidar una familia y trabajar transformando el mundo son los dos ámbitos imprescindibles para la madurez personal. La mujer no debe tener que elegir entre su profesión y su familia; ni siquiera entre promocionar en el trabajo o quedarse donde está para seguir ocupándose de los suyos.

11. Iguales también en casa

Se ha dicho, quizás con exageración, que *“las mujeres han salido de casa, pero los hombres no han entrado en ella”*. Lo cierto es que en la mayoría de los hogares aún no se ha producido la igualdad efectiva en la división de tareas entre él y ella. El hombre no debe ayudar; debe compartir esas tareas con la mujer.

12. Más tiempo para la vida familiar

La familia, cuando la relación entre sus miembros es satisfactoria, supone un colchón para amortiguar el estrés y las tensiones. Los padres deben atender, escuchar y ofrecer un sólido apego a sus hijos. No permitamos que abusen de las pantallas y sepamos en todo momento qué ven y con quiénes se conectan. Las personas mayores pueden ayudar, pero deben disfrutar de un merecido descanso.

13. Horarios en buena sintonía

Es preciso coordinar los horarios laborales con los escolares y con los comerciales. La solución no reside en prolongar la jornada escolar de los menores, sino en acortar la jornada de trabajo de los padres, para que puedan pasar más tiempo con ellos. Proponemos horarios comerciales flexibles, sin perjuicio de que los trabajadores del sector dispongan del suficiente tiempo de descanso y ocio. También la radio, la televisión y los espectáculos deben ajustar su programación al ritmo de la ciudadanía.

14. Adoptar unos hábitos saludables

Ocho horas para trabajar, ocho para dormir y ocho para disfrutar es el ideal al que debemos tender. El sueño ha de ser suficiente y de calidad. Respecto a la comida, es aconsejable seguir el dicho de *“desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo”*, porque un desayuno fuerte favorece el rendimiento laboral y escolar; el almuerzo ha de ser más breve y menos copioso; y cenar antes y de forma ligera facilita la digestión.

15. Conservar lo mejor de nuestro estilo de vida

Por ejemplo, la dieta mediterránea, que aspira con toda justicia a ser reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. O la siesta, una costumbre española que gana adeptos en el

extranjero, aunque hay que adaptarla al ritmo de la vida moderna: debe ser corta, de 20 minutos como máximo, que son suficientes para reponernos tras un rato de descanso.

16. El cambio empieza por uno mismo

Interiorizar en nosotros mismos esta nueva cultura –de la conciliación, de la eficiencia frente a la presencia, de la igualdad auténtica entre el hombre y la mujer– es el cambio más difícil, pero también el más necesario. Por este cambio llevamos cinco años luchando desde la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, y lo seguiremos haciendo.

Decálogo del buen turista: 10 consejos para disfrutar del viaje

El trabajo del escritor y periodista de turismo es de singular importancia y trascendencia. El tiempo y la sabia utilización del mismo es una componente habitual en sus escritos. Es por ello que consideramos muy idóneo presentar en el Congreso Internacional de la FEPET, celebrado en Paraguay en septiembre de 2008, el Decálogo del Buen Turista.

1. Planifique. Antes de salir, es conveniente pensar bien qué nos apetece hacer y documentamos sobre la visita (monumentos, museos, espacios naturales de interés, restaurantes con encanto, posibles actividades...). El tiempo que invertimos en la planificación no es tiempo perdido, sino ganado, porque nos permitirá aprovechar y disfrutar mejor el viaje. No lo deje todo a la improvisación; recuerde que el ocio es tan necesario e importante como el trabajo.

2. Priorice. No podrá verlo todo; elija lo que le resulte más interesante. Recuerde que quizás podrá volver en otra ocasión a la misma zona y entonces se alegrará de haber dejado algo sin descubrir.

3. Sea puntual. Es una muestra de respeto hacia el tiempo de sus acompañantes –sean familiares, amigos o compañeros de un viaje organizado–, que es tan importante como el suyo. Así podrá exigir que ellos también sean puntuales. Todos saldrán ganando.

4. Relájese. Reserve tiempo para el descanso, ya que unas vacaciones demasiado agitadas pueden acabar creándole una sensación de agotamiento. Duerma lo suficiente.

5. Disfrute de un ocio inteligente. El buen ocio no consiste en no hacer nada, sino en hacer lo que a uno le “llena”. Dedíquese a aquello que más le guste. Seamos libres, pero no temerarios, y procuremos que nuestros planes sean acordes con nuestra edad y con el momento físico y psicológico que vivimos. Lo que Cicerón llamaba *otium cum dignitate*, un ocio a la altura de nuestra dignidad como personas, ha de ser nuestro ideal.

6. Ponga en marcha su imaginación. Quizás sea bueno volver un poco a la infancia y mezclar aquellas sensaciones con lo que siempre hemos soñado hacer o con lo que alguna vez nos han tentado.

7. Aproveche el viaje para estar en familia. A menudo, con la rutina diaria, los agobios del trabajo y las múltiples ocupaciones, nos olvidamos de lo necesario que es compartir con nuestra pareja y nuestros hijos actividades placenteras. Unas vacaciones o incluso un viaje de fin de semana son ocasiones excelentes para que el padre y la madre puedan conversar con sus hijos, ayudarles a descubrir el paisaje e interesarles por la historia, la cultura, y el paisanaje. Procure que esos días desconecten de televisión y videojuegos.

8. Olvídense del trabajo. Siempre es positivo separar lo personal y lo familiar de lo laboral. Bien empleado, el tiempo que dedicamos a la diversión y el entretenimiento nos hará ser más eficientes después en el ejercicio de nuestra actividad profesional.

9. Conserve unos hábitos saludables. Procure llevar una dieta equilibrada, a pesar de los cambios que supone estar fuera de casa. El sabio dicho de “desayune como un rey, coma como un príncipe y cene como un mendigo” vale también para los viajes. Modere el consumo de alcohol, café, tabaco. Descanse lo suficiente, máxime si conduce.

10. Mantenga una actitud positiva. Procure ser feliz y trate de hacer feliz a quienes viajan con usted. Esté abierto a entablar nuevas amistades y a consolidar las relaciones que tiene con familiares y amigos. Convierta las vacaciones en sosiego, optimismo y alegría compartida; evite las discusiones, el malhumor, las prisas...

Y no nos olvidemos que todos debemos cuidar la naturaleza; que todos debemos respetar los monumentos; y que todos debemos comportarnos como seres civilizados que somos. Un viaje a todos nos debe enriquecer.

Decálogo por la racionalización de horarios en beneficio de la compatibilización de la vida familiar y laboral

Investigaciones sociales de toda solvencia son unánimes en reconocer que la suma de las disposiciones emanadas de los poderes públicos y del conjunto de actores privados, para asegurar un mejor equilibrio entre vida familiar y vida profesional, contribuyen a dinamizar la vitalidad demográfica de nuestra sociedad, a incentivar las tasas de empleo con modelos de productividad más ajustados a las competencias de las personas y sus capacidades, a asegurar la efectiva igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y, en definitiva, a promover el bienestar de las personas y asegurar la cohesión social.

La conciliación de las obligaciones familiares y las profesionales constituye uno de los desafíos más urgentes que debe encarar nuestra sociedad para garantizar que, más allá del irrenunciable derecho de acceso al trabajo de toda la población y muy especialmente de la mujer, se alcancen mayores cotas de calidad en dicho empleo y más racionalidad y flexibilidad en el diseño de sus jornadas laborales. De igual modo, resulta evidente que dicha conciliación debe de ser abordada en su globalidad, valorando pertinentemente todas sus dimensiones e implicaciones, de manera que la diversidad de políticas e iniciativas, que es necesario poner en marcha de forma perentoria, se ensamblen –para ser eficaces y eficientes– en un plan de acción específico, bien coordinado, cohesionado y coherente.

Mientras se dan pasos decididos hacia tal horizonte, resulta patente que las dificultades de conciliar jornada laboral y vida familiar obligan a un buen número de padres y madres a desplegar esfuerzos sobrehumanos, a tener que recurrir a malabáricos ejercicios de organización y, en definitiva, a asumir como normal un frenético ritmo vital que incide negativamente sobre la calidad de vida de la célula familiar y pone en riesgo el adecuado desarrollo físico, emocional e intelectual de cada uno de sus miembros.

Como resultado de estas imperiosas urgencias, resulta cada vez más preocupante comprobar la reiterada imagen de abuelos sobrecargados de responsabilidades; de niños inscritos en innumerables actividades extraescolares de relleno; de otros muchos avocados a soportar excesivas horas de soledad únicamente consoladas por el fácil y quizás desmedido acceso a las tecnologías audiovisuales; de padres poco o nada implicados en la dinámica del hogar y en la educación de sus hijos; de madres sobreexcedidas y exhaustas en su afán de llegar a todo; en fin, de familias que se ven privadas de ese ambiente de sosiego y equilibrio que posibilita una fructífera interrelación, la comunicación de experiencias, la escucha, la comprensión y la ayuda mutua; valores todos ellos cuyo cultivo corresponde sobremanera al ámbito familiar y que resulta tan difícil vivenciarlos allí donde sobreabunda la tensión, el estrés y el cansancio.

En este contexto, la sociedad y las familias miran hacia la escuela y depositan en ella gran parte de sus expectativas como institución en la que confiar la atención de sus hijos más allá del estricto horario lectivo. Por su parte, la institución escolar ha dado muestras más que evidentes de su sensibilidad para atender, en la medida de sus posibilidades, esa demanda. En consonancia, Escuela y Administración han promovido distintos programas para facilitar una variedad de servicios de este orden en el interés superior del niño y de sus necesidades. Obviamente, los centros educativos deberán seguir haciendo esfuerzos en esta dirección y ofreciendo a las familias, con flexibilidad, el máximo de facilidades para conciliar las entrevistas y los contactos inexcusables con los distintos profesores de sus hijos y el cumplimiento de sus obligaciones laborales.

No obstante, también es cierto que la sociedad no puede volcar en la escuela todas las cargas ni puede depositar en ella la entera responsabilidad de encarar en solitario esos desafíos que se suman a su tarea específica de garantizar al alumnado una mejor formación y una mejor instrucción.

Por todo ello, resulta ineludible propugnar políticas de conciliación dirigidas a ayudar a los padres a cumplir debidamente con sus obligaciones y aspiraciones familiares, lo que debería desembocar en medidas eficaces dirigidas a conseguir una mejor articulación de los horarios de trabajo y la puesta a disposición de las familias de servicios de apoyo para el cuidado de sus hijos.

Éstas y otras consideraciones han llevado a la Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid y a la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea a proponer el siguiente Decálogo:

1. Que se produzca la mayor coincidencia posible entre los horarios de los adultos y los de los menores, padres e hijos, como base de una sociedad mejor, más equilibrada y favorecedora de patrones de convivencia saludables.

Corresponde al ámbito sociolaboral la articulación de estas medidas y al ámbito familiar el iniciar un primer paso para lograr el adecuado y equilibrado reparto de tareas.

2. Que las Administraciones concedan más ayudas a la familia, tal y como sucede en el resto de Europa.

En España sólo se destina un 2,7% del PIB a la familia, mientras que la media europea se sitúa en el 8,2%. Una ampliación de las ayudas puede variar considerablemente las decisiones de muchos trabajadores respecto a sus jornadas laborales, por ejemplo.

3. Que se mejoren las iniciativas de protección social y apoyo a las familias para la atención y cuidado de los más pequeños por parte de sus progenitores durante los dos primeros años de vida.

En este aspecto, son puntos esenciales hacia los que progresivamente avanzar la cobertura social de permisos de maternidad más amplios, la escolarización gratuita, la distribución de las horas de trabajo, la cuantía de las ayudas familiares, etc. En todo caso, interesan la cantidad y la calidad de los servicios tanto de aquellos que van destinados al niño como los dirigidos a los padres.

4. Que empresas y sindicatos pacten medidas en el marco de los convenios colectivos para hacer de la maternidad un acontecimiento deseable en vez de una situación que causa problemas a la mujer trabajadora.

Estas medidas, que deben aplicarse desde el inicio de la gestación, han de contemplar ampliaciones de baja por maternidad o paternidad, periodos de excedencia, reducción de jornadas, distintas posibilidades horarias para periodos posteriores en los que es necesaria mucha atención de los padres, etc. Resulta asimismo imprescindible evaluar periódicamente los resultados de dichas medidas y hacer públicos los resultados.

5.- Que se flexibilicen los horarios laborales en función del sector y las necesidades individuales de cada trabajador.

Las empresas deben comprender que las medidas que permitan compatibilizar la vida familiar y laboral acaban siendo beneficiosas para la empresa porque fidelizan a los trabajadores y aportan estabilidad. La racionalización de los horarios es, en este sentido, fundamental; debemos acercarnos a los parámetros europeos (reducción de horario de comidas para adelantar la hora de salida, por ejemplo)

6. Que por parte de las Administraciones se desarrollen políticas y se definan estrategias destinadas a fomentar una participación equilibrada de hombres y mujeres en la vida familiar y en la actividad profesional.

Debe invitarse a los empleadores públicos y privados, así como a los trabajadores y a los interlocutores sociales a intensificar sus esfuerzos por garantizar una participación equilibrada de hombres y mujeres en la actividad profesional y en la vida familiar, en particular mediante la organización del tiempo de trabajo y la supresión de las condiciones generadoras de discriminación salarial entre hombres y mujeres.

7. Que se asegure la presencia en el hogar de al menos uno de los padres en los tiempos no cubiertos por el horario escolar.

Parece necesario “desmontar” el viejo aforismo de que la “calidad suple a la cantidad”. Hablando de la educación de los hijos, sin cantidad difícilmente se puede invocar la calidad.

8. Que las jornadas escolares atiendan a las necesidades educativas del menor y a sus ritmos biológicos de manera que puedan mejorar su satisfacción rendimiento e interés por la enseñanza.

Asimismo, sería recomendable que se diseñen y lleven a efecto programas de actividades extraescolares compartidas entre padres e hijos, que fomenten la relación entre ellos y con comunidad social y educativa.

9. Que se planifiquen y desarrollen escuelas de padres en horarios accesibles para éstos.

Es notoria la preocupación de los padres en general ante las dificultades que entraña su obligación de ser los primeros educadores y es manifiesta, en muchos casos, su demanda de formación con fórmulas flexibles.

10. Que siempre se dé prioridad al interés superior del menor a la hora de acometer cualquier medida tendente a incrementar el número de horas que padres e hijos pasan juntos.

Las nuevas generaciones son, sin duda, el futuro de esta sociedad; pero también son el presente, un presente desde el que se prepara el futuro y siempre deberán primar sus necesidades reales por encima de cualquier otro interés.

Año 2009

Los 10 NO de la mujer trabajadora

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y ARHOE, con motivo del Día Internacional de la Mujer Trabajadora 2009, propuso un Decálogo de pautas a modo de negativa con el objetivo de ayudar a las mujeres trabajadoras españolas a lograr una mejor conciliación de la vida laboral, personal y familiar.

Según Ignacio Buqueras y Bach, Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, y de ARHOE: *“Es hora de que la mujer se plante y diga ¡basta! La mujer hoy en día es la principal perjudicada, junto a los niños, por los actuales usos horarios españoles, y para que esto cambie la sociedad debe mentalizarse de que hombres y mujeres deben ser iguales en todos los ámbitos”.*

Los diez NO de la Mujer Trabajadora

1. NO renuncies a tu vida privada a favor de tu vida profesional o viceversa. Poder conciliar ambas es un objetivo irrenunciable. Hay que desterrar el tópico de que una mujer sólo puede progresar en su carrera profesional si descuida su vida privada y familiar. Conciliar no es trabajar menos, es hacerlo de manera más eficaz y productiva.

2. La casa NO es un segundo trabajo. Las tareas domésticas NO son el segundo trabajo de la mujer, ni algo que se espera que haga. Erradica de tu cabeza y de la de los demás esa idea. La casa forma parte de tu vida personal y las responsabilidades que acarrea deben ser compartidas.

3. NO aceptes el concepto “mi marido ayuda en casa”. En lo concerniente a las tareas de la casa y a los hijos, el hombre no debe ayudar ni colaborar, debe compartir las tareas con la mujer, en igualdad de condiciones.

4. NO asumas sola la educación de tus hijos. Los hijos son tanto tuyos como de tu pareja. Es importante que el niño/a pase tiempo con los dos y tenga presente que ambos jugáis el mismo papel junto a él. NO que papá trabaja y mamá se ocupa de las cosas de la casa.

5. Aprende a decir NO en el trabajo. Es muy importante saber decir NO a los superiores y compañeros de trabajo ante determinadas peticiones que no corresponden a tus funciones o bien suponen un incremento en tus horarios laborales.

6. NO estamos en el siglo XX. En la época de nuestros padres y abuelos, los roles de hombre y mujer se repartían de otro modo. El hombre trabajaba fuera de casa y la mujer lo hacía en la casa, con lo que su tiempo se ocupaba de diferente manera. Hoy ese reparto ya NO tiene sentido.

7. Los hijos NO son un lujo sino un derecho y una gran responsabilidad. Tener hijos es un derecho natural de todas las mujeres, así como atenderlos y dedicarles el tiempo necesario. NO permitas que nadie insinúe que son un lujo o un capricho.

8. La conciliación NO es un favor que hacen las empresas. Ni la mujer tiene que justificarse cuando reclama tiempo para conciliar, ni las empresas le están haciendo ningún favor cuando se lo conceden.

9. NO permitas que tu jornada laboral se incumpla. Exige que tu jornada laboral acabe a su hora, y que los permisos especiales y reducciones de jornada que te corresponden se cumplan rigurosamente según lo estipulado.

10. NO des tu causa por perdida. NO te canses en reclamar tus derechos en cualquier circunstancia y situación al tiempo que cumples con tus deberes. Sólo de esta manera se logrará que las empresas, las administraciones y la sociedad tengan presente la desigualdad que tiene la mujer frente al hombre en todos los ámbitos de la sociedad.

Diez actitudes contra la crisis

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles considera que para hacer frente a la actual coyuntura económica, es preciso adoptar medidas valientes e imaginativas que nos hagan salir cuanto antes del bache a fin de conseguir una mayor eficiencia de nuestras empresas y por tanto de sus ejecutivos y de sus trabajadores. Necesitamos que nuestros sistemas de trabajo evolucionen rápidamente hacia unos objetivos de mayor productividad y calidad, y para ello es necesario: aplicar estrategias de motivación, estimular un pensamiento positivo frente a la adversidad, buscar fórmulas que incrementen el rendimiento de los trabajadores, liberar la mente de estrés para trabajar mejor... Los despidos y los expedientes de regulación de empleo deben ser la última solución, a la que hay que procurar no llegar.

Estas medidas pasan, invariablemente, por dar un mayor valor al tiempo y por efectuar un cambio sustancial en nuestros horarios, haciéndolos más racionales, flexibles y humanos, y acercándolos a los de otros países europeos.

Como hemos dicho en otras ocasiones, el camino para superar la crisis no debe pasar por un retroceso en materia de flexibilidad y de conciliación de la vida personal, familiar y laboral; ni por prolongar las jornadas de trabajo. Sería un error que, en lugar de ayudarnos a vencer la crisis, la agravaría. Por el contrario, los españoles debemos seguir avanzando hacia unos horarios más racionales y flexibles; algo que siempre es necesario, pero que resulta acuciante en un momento como éste.

Nos encontramos ante una ocasión única para acometer este cambio de horarios, ya que en el primer semestre de 2010 España asumirá la Presidencia de la Unión Europea. Entendemos que se dan las circunstancias idóneas para que un asunto de tanta trascendencia como éste pase a primer plano como prioritario. Es la hora de una nueva España con nuevos hábitos y valores.

En virtud de todo ello, la Comisión Nacional propone 10 actitudes contra la crisis:

1. Ir tarea por tarea. Para mejorar la calidad de nuestro trabajo, es recomendable apuntar todas las tareas para vaciar la mente de estrés; y concentrarse en ellas una a una, abordándolas de principio a fin y tachándolas una vez las hayamos realizado. Si así lo hacemos ganaremos en perspectiva y en control de nuestro propio tiempo. Intentar hacer todo a la vez no funciona.

2. Protegerse del mail y del móvil. Para gestionar bien el día a día en nuestro trabajo, hay que saber organizar las agendas y eliminar, por ejemplo, las reuniones, actos, y viajes que sean prescindibles. También debemos defendernos del e mail y del móvil; es importante planificar espacios en los que se cierra el correo y se hace el trabajo concentrado y sereno. Mirar cada cinco minutos si entra algo sólo sirve para distraerse y estar tenso.

3. Organizar mejor la jornada. Para empezar, hay que ser puntuales. En Europa y Estados Unidos suelen empezar la jornada a las ocho y dedicar media hora a comer; en España hasta pasadas las nueve no arrancamos, hacemos

descanso para el café y almuerzos de dos horas, y la carga de trabajo entre la mañana y la tarde está descompensada. Todo ello es fatal para la productividad, y por lo tanto para salir de la crisis.

4. Reunirse con efectividad. Las reuniones deben ser más cortas e involucrar a menos personas; celebrarse por la mañana o a primeras horas de la tarde; prepararlas con antelación y que no se conviertan en discusiones inútiles sobre asuntos de poca importancia. Igual que se fija una hora de comienzo hay que fijar también hora de finalización, y cumplirlas

5. Dirigir por objetivos. A los empleados hay que valorarlos por los resultados, medirlos por objetivos concretos, recompensando a los más eficaces y reconduciendo a los que no lo son.

6. Promover el talento. El talento no sólo se busca en el proceso de selección, también se desarrolla dentro de la empresa y después hay que mantenerlo, no sólo evitando que los trabajadores más preparados se vayan a otra empresa sino teniendo siempre presente que un trabajador descontento reduce considerablemente la potencialidad de su talento. No olvidemos que del talento depende el éxito, haya o no bonanza económica.

7. Adaptarse a la nueva realidad. Si no queremos trabajar a ciegas, hay que presionar a los directivos para que proporcionen directrices, saber qué esperan de uno y qué condiciones del negocio han cambiado para adaptarse.

8. Trabajar en equipo. Es preciso luchar juntos, unir fuerzas para salir adelante.

9. Motivar a los trabajadores. Estimularles, inspirarles, fomentar que tengan iniciativas propias dando libertad a la creatividad. La empresa y el trabajador han de formar un todo. Se hace necesario potenciar las medidas de conciliación y flexibilidad para elevar su motivación; rinden más cuando ganan tiempo para su vida privada y cuando se les concede mayor capacidad de decisión y responsabilidad.

10. Pensar en positivo. Una crisis es siempre una oportunidad para mejorar. Con más de cuatro millones de hombres y mujeres sin empleo, la racionalización de los horarios españoles, normalizándolos con los de demás países de la Unión Europea, traerá indudables beneficios de motivación para los trabajadores y trabajadoras que nos pueden dar la oportunidad de avanzar en la mejora de nuestro sistema productivo, haciéndolo definitivamente más competitivo.

Diez trucos para evitar el síndrome post-vacacional

- La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles ha preparado diez propuestas para facilitar la vuelta al trabajo y evitar los efectos del llamado síndrome post-vacacional.
- Aumentar la productividad, ser puntual, conciliar, reducir el horario de las comidas, dormir más, y no hacer jornadas interminables son algunos de los consejos que aporta la Comisión Nacional para evitar el síndrome post-vacacional.

El día 1 de septiembre, es la fecha en que varios millones de españoles se reincorporan a sus puestos de trabajo después de las vacaciones de verano. Por este motivo la **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles** ha hecho pública hoy una serie de recomendaciones para hacer más llevadera la paulatina vuelta a la normalidad y evitar así los efectos del llamado síndrome post-vacacional.

En palabras de **Ignacio Buqueras**, Presidente de la Comisión Nacional, gestionar adecuadamente nuestro tiempo es la mejor manera de evitar que la vuelta a la normalidad suponga un trauma para los trabajadores. *“Si todos tuviéramos el hábito de seguir unos horarios más racionales, tanto cuando estamos trabajando como en nuestro tiempo de vacaciones, la vuelta a la rutina no debería representar ningún problema. Y más este año en que todos deberíamos colaborar para superar la crisis. Un buen uso del tiempo es fundamental para conseguirlo”.*

Según la Comisión Nacional, la última semana de agosto y la primera de septiembre deberían servir como fase de transición entre el periodo vacacional y el regreso a la rutina diaria. Sin embargo, la realidad es que cuando nos encontremos a mediados de septiembre, muchos españoles siguen sin estar en plenas condiciones para trabajar y volver a la normalidad.

Diez trucos para evitar el síndrome post-vacacional

1. Llegar a tu hora

La puntualidad es el primer mandamiento de unos horarios racionales. Nos permite aprovechar más nuestro tiempo. Si somos escrupulosos con la hora de entrada a trabajar, estaremos más legitimados para serlo también con la de salida.

2. Aprovechar el tiempo

El tiempo es limitado y fácilmente lo malgastamos. Ocho horas de trabajo dan para mucho y deberían ser más que suficientes para cumplir las tareas del día. Pero es necesario mentalizarse para aprovecharlo al máximo, evitando dispersarse en otras distracciones.

3. No robar el tiempo a los demás

Si nuestro tiempo es importante, el de los demás no lo es menos. Si es grave perder tu propio tiempo, aún es más grave hacérselo perder a los demás. Evitar las reuniones innecesarias, no arrastrar a nuestros compañeros, jefes y subordinados a actividades improductivas, etc. son premisas clave para este propósito.

4. Salir a tu hora

Algo tan sencillo como salir a nuestra hora es muy importante para mantener alta nuestra motivación. Hay que reivindicar el derecho que nos asiste a salir a la hora convenida, sobre todo si hemos sido productivos y hemos cumplido con nuestro trabajo. La perspectiva de salir a la hora nos da la sensación de que controlamos nuestro tiempo.

5. Aumentar nuestra productividad

España es uno de los países en que más horas se pasa en el trabajo y, sin embargo, es también uno de los menos productivos de nuestro entorno. Podemos combatir esa tendencia aprovechando mejor el tiempo que pasamos en el trabajo. Trabajando el tiempo estimulado, pero mejor. Hay que potenciar la cultura de la eficiencia más que la de la presencia. Así también ahorraremos energía.

6. Reducir el tiempo de las comidas

En España se dedica demasiado tiempo a la comida, la sobremesa, etc. Si nuestro tipo de trabajo y nuestra empresa lo permiten, es preferible emplear media hora o incluso una hora menos en la comida y dedicarlo a trabajar. Será tiempo que luego ganaremos para salir antes.

7. Dedicar un espacio a la familia y al ocio

El síndrome post-vacacional tiene su raíz en que tenemos la impresión de que al terminar las vacaciones sólo vivimos para trabajar. Por eso es imprescindible dedicar tiempo para nosotros mismos y para nuestra familia. El día es muy largo, y no hace falta estar de vacaciones para disfrutar de esos aspectos esenciales de la vida.

8. Dormir más

La impuntualidad, la baja productividad, la escasa motivación y otros problemas vinculados al síndrome post-vacacional tienen su origen en nuestros malos hábitos de descanso. España es un país en el que se trasnocha mucho y se duerme poco. Los horarios de los programas de las televisiones no ayudan. Podemos mejorar nuestra calidad de vida adelantando la hora de acostarnos.

9. Planificar

Planificar nuestro tiempo es la manera más eficaz de aprovecharlo al máximo sin tener que trastocar nuestros horarios. Así evitaremos que las distintas parcelas de nuestra vida (trabajo, ocio, descanso) interfieran unas con otras. Aconsejamos seguir la regla de los tres ochos (8 horas para trabajar, 8 horas para el ocio, 8 horas para descansar).

10. Desterrar las jornadas interminables

Volver a la rutina de trabajo no equivale a mudarnos a vivir en la oficina. No podemos pasar de no hacer nada en absoluto en vacaciones a volver a meternos entre pecho y espalda jornadas maratónicas de trabajo.