

ESPAÑA EN HORA

Revista digital de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles



EDITORIAL

Carta del Presidente



ENTREVISTA

Entrevista a Dña. Aurora Romera, Directora General de Familia de la Junta de Castilla y León.



TRIBUNA

Nuevos retos en la Dirección de personas. La conciliación de la vida familiar y laboral.



NOTICIAS

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España presente en la entrega del Sello Reconcilia 2009/ La Comisión Nacional y la Confederación de Comercio de Madrid promueven un acuerdo para implementar una cultura empresarial con horarios conciliadores/ Jornadas sobre el deber social en las empresas de Mas Carandell.

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España cierra el año con un Pleno en la Representación de la Comisión Europea en España.

Balance de un año repleto de actividad.

Plan de acción para el año 2010. Año de los Grandes Pactos Nacionales Navidades Racionales



CALENDARIO DE EVENTOS

Calendario de eventos del mes de diciembre de 2009 y enero de 2010.

scchu



INICIATIVAS

Racionalización de horarios de trabajo, flexibilidad y conciliación en la Caixa.

scchu



APARICIONES EN MEDIOS

La Comisión Nacional en los medios de comunicación Apariciones destacadas

scchu

Si desea puede colaborar con "España en Hora" mandando exposiciones breves, preguntas claras, experiencias motivadoras, sugerencias enriquecedoras, etc...



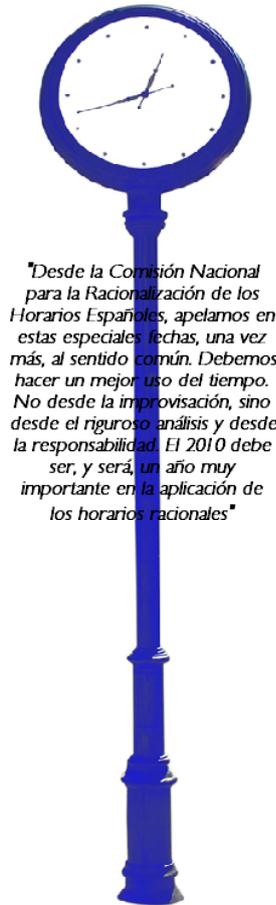
Buzón de mensajes



Ir a la siguiente página

Carta del Presidente. 2010

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



"Desde la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, apelamos en estas especiales fechas, una vez más, al sentido común. Debemos hacer un mejor uso del tiempo. No desde la improvisación, sino desde el riguroso análisis y desde la responsabilidad. El 2010 debe ser, y será, un año muy importante en la aplicación de los horarios racionales"



D. Ignacio Buqueras y Bach

Dentro de unas pocas jornadas iniciaremos el 2010, año cargado de negros presagios en el área económica, con una crisis que difícilmente remitirá en el primer semestre del próximo año. Sin embargo, considero que en el área de los principios y de los valores, para mí mucho más importante que la económica, por su profundidad, porque es anterior a la crisis, y de difícil superación porque lo impregna todo, empieza a producirse una cierta tímida reacción. El Gobierno, con alguna de sus actuaciones, está despertando conciencias. Y son cada día más los ciudadanos que consideran que debe hacerse "algo".

En este "algo" que todos deberíamos hacer ya, está el analizar – estas son unas buenas fechas para la reflexión-, nuestra escala de prioridades, empezando por nuestra vida diaria, y la distribución de los tiempos, nuestras 24 horas o 1.440 minutos, o 86.400 segundos. Sí, hagámoslo. Analicemos como distribuimos el tiempo. Primero, el nuestro, el personal. Después el que dedicamos a los seres más próximos, la familia, los amigos,...

Finalmente, no por ser menos importante: nuestra dedicación al trabajo, y más en los momentos actuales de crisis. Pero con mucho cuidado de no confundir, no vincularlo al presentismo. Estamos en el siglo XXI, vivimos en una sociedad que consideramos avanzada, y en la que debe imperar la cultura de la eficiencia buscando la excelencia, si deseamos ser competitivos en un mundo cada día más globalizado.

Es por ello que, desde la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, apelamos en estas especiales fechas, una vez más, al sentido común. Debemos hacer un mejor uso del tiempo. No desde la improvisación, sino desde el riguroso análisis y desde la responsabilidad. El 2010 debe ser, y será, un año muy importante en la aplicación de los horarios racionales.

En el recientemente celebrado **IV Congreso Nacional para Racionalizar los Horarios Españoles** que, bajo la *Presidencia de Honor de SS.MM. los Reyes*, celebramos en el Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia, en mis palabras de clausura anuncié cinco **Grandes Pactos Nacionales** para el 2010. Me he dirigido al Presidente del Gobierno, a varios de sus ministros; presidentes o secretarios generales de todos los partidos políticos con representación parlamentaria; presidentes de Comunidades Autónomas; presidentes o secretarios generales de las más importantes organizaciones empresariales, sindicales y sociales; dirigentes de la sociedad civil, etc, etc. apelando a su responsabilidad en un tema que afecta a la vida diaria de varios millones de ciudadanos, y perjudica muy especialmente en lo más íntimo a muchos millones de mujeres madres trabajadoras y a los niños/as. ¿Podemos mostrarnos indiferentes ante tanta discriminación? Reiteramos una vez más que la conciliación y la igualdad precisan de horarios racionales, sin ellos son palabras demagógicas.

En este número de nuestra Revista Digital 'ESPAÑA EN HORA' encontrará una excelente entrevista con la Directora General de Familia de la Junta de Castilla y León, Aurora Romera, que nos acercará al V Congreso Nacional; una Tribuna de Roberto Martínez, Director de la Fundación Más Familia; información del último Pleno de la Comisión Nacional que celebramos en un lugar emblemático para nuestros objetivos del 2010: la Sede de la Representación de la Comisión Europea en España; el Balance de un año repleto de actividades; y el Plan de Actuación para el 2010; la iniciativa destacada en la que La Caixa expone sus medidas racionales para los horarios de trabajo, flexibilidad y conciliación además de los eventos realizados en diciembre, y los previstos para enero; y un resumen de la presencia de la Comisión Nacional en los medios de comunicación social.

Sólo me resta felicitarle las Fiestas Navideñas, aconsejarte lea la nota sobre Navidades Racionales, y desearle a Ud. y los suyos un excelente 2010 con un mejor uso del tiempo y unos horarios racionales, muy cordialmente.

Descárgase la [FELICITACIÓN de NAVIDAD de ARHOE](#)



Entrevista a Dña. Aurora Romera, Directora General de Familia de la Junta de Castilla y León.



Dña. Aurora Romera, Directora General de Familia de la Junta de Castilla y León y D. Ignacio Buqueras, Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España

¿Qué podemos esperar del 2010 en la cuestión de los horarios?

El 2010 ha de ser un año crucial en la cuestión de los horarios, ya que confluyen una serie de circunstancias que lo hacen especial. Por un lado, está el hecho de los cinco grandes pactos nacionales que va a impulsar la Comisión Nacional en favor de los horarios racionales. Por otro, es el año de la presidencia de España de la Unión Europea, lo que sin duda es una excelente plataforma para que haya una mayor concienciación sobre la cuestión de los horarios españoles tanto a nivel nacional como internacional.

Y además, el 2010 es el año de V Congreso Nacional de la Racionalización de Horarios que se celebrará en Valladolid...

Es el 2010 y por eso vamos a por el "10". Estamos muy satisfechos de que sea este año precisamente, ya que pensamos que este Congreso puede tener una mayor repercusión que otros años en que no se daban estas circunstancias de las que le hablaba anteriormente. Además, es el V Congreso, y ya se sabe que no hay quinto malo (risas). Desde luego, desde la Junta de Castilla y León no vamos a escatimar esfuerzos, medios ni ilusión para que este V Congreso sea un éxito y contribuya a que unos horarios más racionales sean una realidad en nuestro país.

Tanto desde la Comisión Nacional como desde la Junta de Castilla y León ya se está trabajando en la organización del V Congreso Nacional. ¿Qué nos puede adelantar del mismo?

Evidentemente todavía es pronto, pero sí le puedo adelantar algunas cuestiones. Por ejemplo la fecha, que estamos barajando es adelantar a la segunda quincena de octubre la celebración del Congreso. Además, a nivel conceptual esperamos un Congreso muy activo y participativo, no sólo por parte de los ponentes, sino también por parte de los asistentes al mismo. Finalmente, esperamos un Congreso en el que la sociedad civil tenga una representación destacada y un papel determinante.

¿Por qué precisamente la sociedad civil?

Porque no queremos que sea un Congreso con demasiado peso institucional o político. En los distintos actos que hemos venido desarrollando con la Comisión nacional hemos detectado que la gente era más receptiva a nuestras convocatorias cuando los invitados eran líderes de opinión procedentes de la sociedad civil: escritores, periodistas... También en el Congreso Nacional necesitamos tener lo que yo llamo, "buenos voceros", para aprovechar su tirón mediático y su influencia en todos los ámbitos de cara a trasladar nuestro mensaje.

¿Podemos esperar alguna otra novedad?

Creemos que sería interesante hacer actividades complementarias. No podemos estar hablando de la regla de los tres ochos (8 horas para trabajar, 8 horas para el ocio y 8 horas para descansar) y no mantener un cierto equilibrio también en el Congreso. Durante la celebración del Congreso debe haber tiempo para todo, para trabajar intensamente, pero también para actividades paralelas que, al mismo tiempo sirvan para concienciar sobre la cuestión de los horarios, tengan un carácter más lúdico y participativo. Estoy pensando por ejemplo en una exposición de humor gráfico relacionada con la conciliación y los horarios como tema, en monólogos... También es importante llegar hasta los más jóvenes.

En el último Congreso Nacional celebrado en Valencia, a la Junta de Castilla y León se le concedió el "Premio Horarios Nacionales", en el apartado de Institución Pública. ¿Qué clase de medidas se están tomando desde su Comunidad autónoma en materia de horarios y conciliación?

Un premio que agradecemos profundamente y que nos obliga a mejorar y superarnos. En Castilla León hay un compromiso muy importante del Gobierno Regional hacia las personas y hacia las familias. Todos los trabajadores tienen una familia. Desde 2004 venimos desarrollando una serie de políticas encaminadas al apoyo a las familias y de conciliación. Con proyectos concretos como son el cheque servicio, una iniciativa a la que se han adherido ya más de 11.000 empresas en Castilla León y de la que pueden beneficiarse 135.000 trabajadores cuando les surja una emergencia familiar que les impida o dificulte su asistencia al trabajo o la más reciente de flexibilidad horaria, que también está teniendo una excelente acogida. La mentalidad de la empresa afortunadamente va cambiando. Costó mucho al principio introducir en Castilla y León medidas como el cheque servicio pero actualmente los resultados son muy satisfactorios.

¿Lo de nuestros horarios tiene remedio?

Yo soy una firme convencida de ello. Esto es como una lluvia fina: poco a poco va calando. En realidad las medidas de conciliación son más fáciles de aplicar de lo que parece. Cuando preguntábamos a los empresarios porque no las instauraban en sus empresas muchos contestaban: "porque no me lo piden". Y si preguntabas a los trabajadores te contestaban cosas como "yo me arreglo con la familia, o me arreglo por mi cuenta..."

¿Y qué hacemos entonces?

Yo siempre digo que el papel lo soporta todo. Podemos instaurar todas las medidas que queramos, pero si no van respaldadas por un cambio cultural o social en el que la gente se convence de que esto es bueno, no se va a poder lograr. Acogerse a medidas como la jornada reducida o el permiso de paternidad está todavía mal visto en algunos ámbitos, por el qué dirán... Es una cuestión de cambio cultural. Se necesita un cambio profundo de mentalidad. Y también que los empresarios vean los beneficios reales que tiene, el adoptar este tipo de medidas, que dejen de verlo como un gasto y lo vean como un beneficio económico para sus empresas. Invertir en conciliación es rentable es productivo. Es cuestión de tiempo. Hay que ser muy pacientes, muy perseverantes.



"La Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla León coorganizará junto con la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios españoles el V Congreso Nacional en Valladolid"



Nuevos retos en la Dirección de personas. La conciliación de la vida familiar y laboral.

D. Roberto Martínez, Director de Fundación Másfamilia.



D. Roberto Martínez

El siglo XXI se nos ha presentado con nuevos retos, nuevos paradigmas a los que enfrentamos... A los archiconocidos como globalización, TIC, competitividad etc se suman otros no tan difundidos como el que es objeto de este artículo: **la conciliación de la vida persona, familiar y laboral** o lo que los anglosajones denominan: *work-life balance*.

Somos cada vez más los que entendemos que al actual modelo de relaciones laborales está comenzando a dar sus primeros síntomas de agotamiento. Podemos reconocer ya algunos como la escasa productividad de nuestro tejido empresarial (16% por debajo de la media UE 15 y la de mayor retroceso en el último quinquenio) a pesar de tener una de las jornadas laborales más largas (1800hrs/año frente a 1650 de media en UE15).

Los empleados se sienten diversos y es **la gestión de esta diversidad** uno de los factores que más ocupa y preocupa a las grandes multinacionales. Pero la diversidad no es sólo un factor de raza, nacionalidad o credo, sino un compendio de características mucho más ricas y complejas como la edad y por ende el arraigo cultural y generacional, la forma de entender el ocio y el tiempo libre, el tipo de responsabilidades familiares etc, etc.

La conciliación debe entenderse para que resulte un factor de éxito como una herramienta pegada al negocio y pegada con la misma intensidad al individuo, a la persona. Nacemos diferentes y nos desarrollamos diferentes y son múltiples las características que un proceso colectivo no puede resolver. Cuando es tu madre la que se ha fracturado la cadera y necesita cuidados y apoyos durante un período, cuando tu hijo contrae una enfermedad o presenta una discapacidad tu vida cambia notablemente y te exige a ti y en ocasiones sólo a ti cambios y respuestas proporcionadas, para poder compatibilizar estos momentos con tu desarrollo profesional. Es entonces cuando más valoramos los empleos conciliadores, los empleos del siglo XXI.

En la actualidad son ya muchas las organizaciones que concilian. El problema empieza especialmente entre las grandes, diferenciar de entre todas ellas, cuáles lo hacen con verdadero compromiso y eficiencia del resto es muy importante, ya que todas las empresas comunican lo mismo para atraer y retener e talento; ¡Oye aquí se concilia!

Fundación Másfamilia consciente de todos estos retos, ideó en el año 2005 un nuevo esquema de actuación que le ha llevado 4 años después, a haber certificado más de 170 empresas que dan empleo a más de 180 000 personas! Y así como a exportar su idea si modelo a varios países. En este caso España es el principal banco de pruebas y las empresas españolas están a la vanguardia del contexto mundial, quizás porque... ¡Aquí aprieta verdaderamente el zapato!

Este esquema se asienta sobre un modelo de gestión denominado **efr** (empresa familiarmente responsable pero también empresa flexible y reputada), desarrollado sobre las normas efr 1000 (más info www.certificadoefr.org) que cuenta con las siguientes características generales:

- Se encuentra normalizado y sistematizado. Permite realizar un *benchmarking* entre empresas
- Es transparente y veraz. Se asienta sobre certificaciones independientes (AENOR, LRQA, DNV, SGS, etc)
- Está basado en la mejora continua. Se asienta sobre un modelo de puntuación con diferentes niveles orientado a la excelencia.
- Se encuentra alineado e imbricado con herramientas de gestión de personas como la evaluación del desempeño, la gestión por competencias, el feedback y con otros modelos de gestión como EFQM, GRI, ISO'S, etc.
- Es abierto dinámico y participativo. Aglutina a más de 250 organizaciones en su desarrollo y mejora. Entre ellas 30 son entidades de consultoría y formación y 5 de certificación, todas ellas líderes que aportan su *know how* para la mejora día a día el modelo.



“La conciliación debe entenderse para que resulte un factor de éxito como una herramienta pegada al negocio y pegada con la misma intensidad al individuo, a la persona”.

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España presente en la entrega del Sello Reconcilia 2009

La segunda edición del **Sello Reconcilia** tuvo lugar el pasado 25 de noviembre en el **Palacio de Congresos y Auditorio de Navarra-Baluart** de Pamplona. Esta distinción, que concede la Asociación de Mujeres Empresarias y Directivas de Navarra (Amedna), premió a diez empresas por haber llevado a cabo un gran trabajo en materia de conciliación laboral y familiar.

Además de la entrega de los diversos sellos, en la que participó el Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España, D. **Ignacio Buqueras** también tuvo unas palabras para los allí presentes. En concreto expuso los problemas que acarrean la unión de conceptos como horario, conciliación y productividad en las empresas estatales. Asegurando que la solución para salir de la crisis no se encuentra llevando a cabo una política de presentismo laboral, sino una cultura de eficiencia buscando la excelencia, si deseamos ser competitivos en un mundo cada día más globalizado, complejo y difícil, pasando menos horas en el puesto de trabajo pero rindiendo mucho más.

Además del Sr. Buqueras el acto contó con la presencia del Presidente de la Confederación de Empresarios de Navarra (CEN), D. **José Manuel Ayesa**; el Director General del Servicio Navarro de Empleo (SNE), D. **José Luis Ruiz**; la Presidenta del Parlamento, Dña. **Elena Torres**; y el Presidente del Gobierno foral, D. **Miguel Sanz**, quien fue el encargado de clausurar el evento.

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España y la Confederación de Comercio de Madrid promueven un acuerdo para implantar una cultura empresarial con horarios conciliadores

La **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España** y la **Confederación de Comercio especializado de Madrid (COCEM)** firmaron el pasado 26 de noviembre un convenio de colaboración con el objetivo de cooperar en acciones encaminadas a estudiar y analizar los horarios actuales en distintos ámbitos territoriales y sectores productivos. Propiciar el desarrollo de una cultura empresarial con unos horarios de trabajo capaces de permitir la conciliación, y por consiguiente, una mejor productividad, es el principal objetivo de esta iniciativa.

Por otro lado, el convenio recoge el compromiso mutuo para fomentar el desarrollo de actividades y proyectos de colaboración, relacionados con el tema "horarios", entre la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y COCEM, estableciendo según el Presidente de la Comisión Nacional, D. **Ignacio Buqueras** *"un marco necesarios que permita equiparar a nuestra sociedad con el resto de Europa con la necesaria racionalización también en el comercio, siendo plenamente consciente que es necesario, con carácter previo, un importante cambio de la cultura empresarial en nuestro país"*.

D. **Hilario Alfaro**, Presidente de COCEM, por su parte señaló que *"desde la organización llevamos muchos años luchando y defendiendo la racionalización de los horarios comerciales, siendo conscientes de la necesidad de un cambio de estilo de vida para alcanzar este objetivo. Y en todo ello consideramos de gran valor la importante labor que lleva a cabo la Comisión Nacional"*.

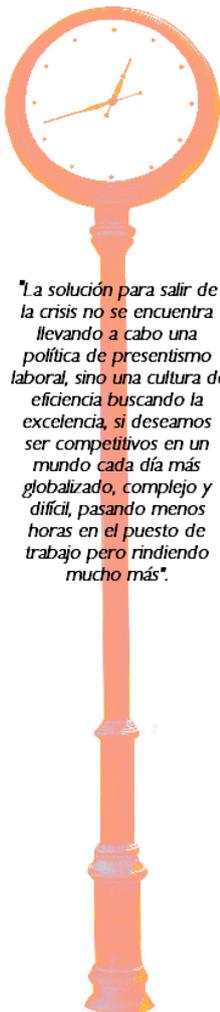
De otra parte, el acuerdo establece el estudio de colaboraciones para promover el desarrollo de políticas y acciones encaminadas a dar un mayor valor al tiempo y a su gestión, y de esta manera poder sensibilizar a la sociedad.

Jornadas sobre el deber social en las empresas de Mas Carandell

El pasado 2 de diciembre, D. **Ignacio Buqueras** y **Bach** participó en unas Jornadas que, bajo el título *"La Responsabilidad social corporativa: Un beneficio"*, se celebraron en **Reus** en las Sala de Actos del Centro de Lectura de la ciudad.

La inauguración de dichas Jornadas corrió a cargo de la Concejala del área de Educación y Formación del Ayuntamiento de Reus. A continuación tomó la palabra D. Ignacio Buqueras y Bach, Presidente de la Comisión Nacional quien pronunció una conferencia acerca de los Usos del Tiempo. Previamente a la misma se proyectó el DVD *"Tiempo para todos"*. Una vez finalizada esta interesante intervención donde el Sr. Buqueras trasladó a los asistentes la gran importancia que se le debe dar al tiempo y a su gestión, en un sentido amplio de la palabra, se realizaron dos talleres prácticos. Para finalizar estas Jornadas se contó con la colaboración de D. **Josep Allueva**, Concejala de Mas Carandell.

El objetivo de estas jornadas fue trasladar a todas aquellas personas que se acercaron para formar parte de estas jornadas los principales objetivos que se marcan las organizaciones conocidas como "socialmente respetuosas".



"La solución para salir de la crisis no se encuentra llevando a cabo una política de presentismo laboral, sino una cultura de eficiencia buscando la excelencia, si deseamos ser competitivos en un mundo cada día más globalizado, complejo y difícil, pasando menos horas en el puesto de trabajo pero rindiendo mucho más".



D. Ignacio y Buqueras y D. Hilario Alfaro durante la firma del convenio



La Comisión Nacional para la Racionalización de Horario cierra el año con un Pleno en la Representación de la Comisión Europea en España

El 22 de diciembre tuvo lugar en la sede de la **Representación de la Comisión Europea en España**, el Pleno 49 de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles. La Comisión cerró así el 2009 en un lugar muy importante y emblemático para el año que entra, el 2010, año en que España ostentará la Presidencia de la Unión Europea.



"Además de ser el último Pleno del año, y de realizarse en la Representación de la Comisión Europea en España, este Pleno es especialmente importante, por ser el primero después de la celebración del IV Congreso Nacional, que tuvo lugar en Valencia el pasado mes de noviembre".



De izquierda a derecha: Dña. Carmen Gallardo, D. Javier Sota, D. Francisco Fonseca, D. David Calatayud y, Dña. Aurora Romera

Además de ser el último Pleno del año, y de realizarse en una entidad muy relevante, este Pleno es especialmente importante, por ser el primero después de la celebración del IV Congreso Nacional, que tuvo lugar en Valencia el pasado mes de noviembre.

El Pleno 49 de la Comisión Nacional contó con la participación de D. **Francisco Fonseca Morillo**, Director de la Representación de la Comisión Europea en España. Fonseca Morillo abrió el acto con unas palabras de bienvenida, dando paso posteriormente al Presidente de la Comisión Nacional, D. **Ignacio Buqueras**.

Tras la lectura y aprobación del Acta del anterior Pleno, celebrado en el Palacio de la Exposición de Valencia, el Presidente la Comisión Nacional hizo balance de la intensa actividad que desde la Comisión Nacional se ha efectuado a lo largo de este año 2009 que en unos días nos deja. El Presidente de la Comisión Nacional, el Sr. Buqueras, hizo una exposición de las once líneas principales de actuación en el 2010, entre ellas: V Congreso Nacional, IV Ciclo de Horarios Racionales, V Premio de Horarios Racionales, I Concurso Escolar, revista digital España en Hora, presentaciones de libros sobre el IV Congreso Nacional, etc. Destacó de forma importante los cinco Grandes Pactos Nacionales que la Comisión Nacional impulsará.

Uno de los puntos fuertes de esta Asamblea fue el referido al IV Congreso Nacional, evento de máxima importancia para la Comisión Nacional y del que se sustrajeron numerosas conclusiones, de las que se esperan que próximamente se conviertan en una realidad.

Una vez finalizado el informe completo, que realizó **D. David Calatayud Chover**, Secretario Autonómico de Bienestar Social de la Generalitat Valenciana, sobre el IV Congreso Nacional, y que complementó la Secretaria General de ARHOE, **Dña. Carmen Gallardo**, se presentó el V Congreso Nacional que se celebrará en Valladolid en la segunda quincena de octubre de 2010, y del cual habló **Dña. Aurora Romera Hernández**, Directora General de Familia de la Junta de Castilla y León. Respecto al resto de actos que la Comisión Nacional tiene previsto realizar en el 2010, entre ellos, el IV Ciclo "Horarios Racionales" que tendrá lugar en prácticamente la totalidad de Comunidades Autónomas de nuestro país, el V Premio para Racionalizar los Horarios Españoles, la Revista Digital "España en Hora", la página web... habló D. **Javier Sota**, Director de Cooperación empresarial, patrocinio y mecenazgo de la Fundación Universitaria San Pablo CEU.



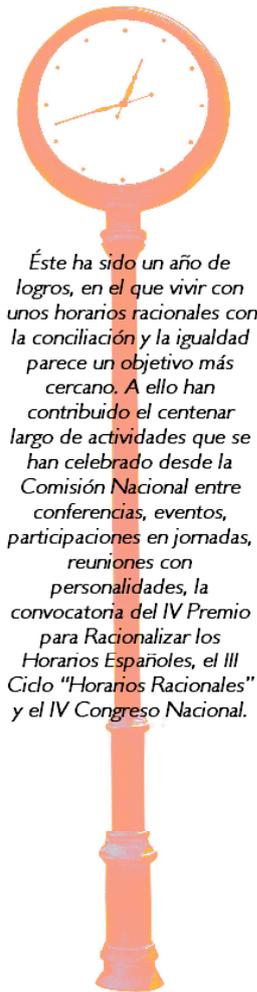
D. Ignacio Buqueras y D. Francisco Fonseca durante el 49 Pleno

El Pleno finalizó con importantes intervenciones por parte de destacados representantes de diversos sectores, entre esas personalidades lo hicieron: D. **Diego Carcedo**, Presidente Internacional de la Asociación de Periodistas Europeos; D. **Javier de Vicente**, Secretario Confederal de Acción Internacional de la Unión Sindical Obrera (USO); D. **José Manuel González Huesa**, Director General de Servimedia; y Dña. **Eva Cebrián**, Directora de Programas de TVE.

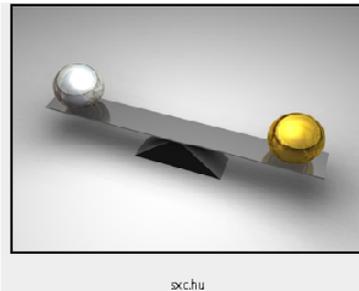


Balance de un año repleto de actividad

En el año previo a la Presidencia Española de la Unión Europea, la **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios** se ha distinguido por una intensa actividad. Haciendo balance de este año que ya acaba nos encontraremos con más de un centenar de conferencias, eventos, participaciones en jornadas, reuniones con personalidades, la convocatoria del IV Premio para Racionalizar los Horarios Españoles, el III Ciclo "Horarios Racionales" y el IV Congreso Nacional, agrupados básicamente en doce apartados:



Éste ha sido un año de logros, en el que vivir con unos horarios racionales parece un objetivo más cercano. A ello han contribuido el centenar largo de actividades que se han celebrado desde la Comisión Nacional entre conferencias, eventos, participaciones en jornadas, reuniones con personalidades, la convocatoria del IV Premio para Racionalizar los Horarios Españoles, el III Ciclo "Horarios Racionales" y el IV Congreso Nacional.



1.-**Plenos de la Comisión Nacional.** Nueve Plenos celebrados (del 40º al 49º), en lugares tan emblemáticos como el Congreso de los Diputados, Senado, Ministerio de Asuntos Exteriores y de Cooperación, Real Casa de Correos, Confederación Española de Cajas de Ahorros (CECA), Ministerio de Igualdad, Defensor del Pueblo, Consejo Escolar del Estado y Palacio de la Exposición.

2.-**III Ciclo "Horarios Racionales".** Dieciséis actos, de los cuales seis tuvieron lugar en Madrid y los otros diez en diferentes ciudades españolas: Burgos, Oviedo, Valencia (Ayuntamiento y Escuela de Negocios CEU), Tarragona, Zamora, Mérida, Barcelona y Salamanca.

3.-**Jornadas para un mejor uso del tiempo.** Organizadas por la Comisión Nacional en colaboración con la Real Academia de Doctores de España, se desarrollaron en la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País los días 22 y 23 de septiembre.

4.-**Participación del Presidente de la Comisión Nacional** en diversos actos (seminarios, jornadas, congresos, etc.) en trece ciudades españolas.

5.-**Reuniones del Presidente de la Comisión Nacional.** 41 encuentros con más de 250 personas. Entre ellas, S.M. la Reina **Dña. Sofía**; Presidenta de la Comunidad de Madrid, **Dña. Esperanza Aguirre**; Presidente de la Generalitat Valenciana, **D. Francisco Camps**; Presidenta del Parlamento Vasco, **Dña. Arantza Quiroga**; Presidente del Parlamento de Cantabria, **D. Miguel Ángel Palacio**, Alcalde de Málaga, **D. Francisco de la Torre**; Alcalde de Valladolid, **D. Francisco Javier León de la Riva**; etc.

6.-**Documentos publicados por la Comisión Nacional.** 8 de marzo de 2009 (Día Internacional de la Mujer); 'Los 10 NO de la mujer trabajadora'; 1 de mayo de 2009 (Día del Trabajo): 'Diez actitudes contra la crisis'; 6 de julio de 2009: 'Diez razones para adoptar la jornada continua en verano'; 31 de agosto de 2009: 'Diez trucos para evitar el síndrome pos vacacional'; 16 de diciembre de 2009: 'Recomendaciones para unas Navidades Racionales'.

7.-**Publicaciones impresas.** Libro del II Ciclo 'Horarios Racionales'; Libro del III Congreso Nacional; 'Memoria del V Aniversario'; y libro sobre las 'jornadas para un mejor uso del tiempo'.

8.-**Publicaciones digitales.** Página web www.horariosenespana.es; actualización constante de los contenidos, optimización de imágenes, mejoras en su funcionamiento...; Revista Digital 'España en Hora'. Diez números editados. Incluye las secciones de 'Carta del Presidente', 'Entrevista', 'Tribuna', 'Noticias', 'Calendario de eventos', 'Iniciativas' y 'Presencia en los medios', así como un buzón de mensajes en el que se reciben sugerencias y opiniones.

9.-**Premios y concursos.** Convocatoria del IV Premio para Racionalizar los Horarios Españoles; preparación de la convocatoria del I Concurso Escolar de Horarios Racionales, bajo el lema de '¿Cuánto tiempo tienes para mí?'.

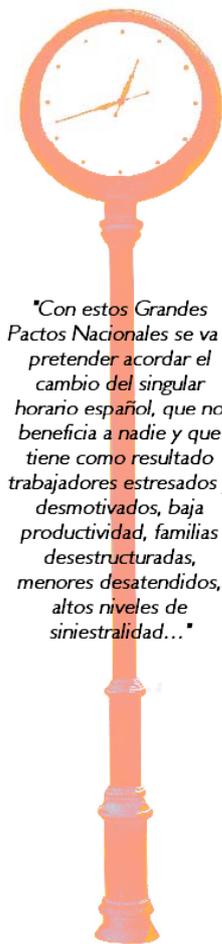
10.-**Convenios de colaboración firmados.** Asociación para el Progreso de la Dirección (APD); Consejo General de Economistas de España; Fundación para el Desarrollo de la Función de Recursos Humanos (FUNDIPE); Organización de Directores de Recursos Humanos; Universidad Rovira i Virgili, de Tarragona; Confederación de Comercio Especializado de Madrid (COCEM).

11.-**Elecciones europeas.** La Comisión Nacional se dirigió a los números uno de los partidos que concurrían a las elecciones europeas del 7 de junio de 2009, enviándoles sus propuestas y solicitándoles que las incorporaran a sus programas. El 28 de mayo de 2009, la Comisión Nacional hizo una valoración de los programas respecto a conciliación y racionalización de horarios en una rueda de prensa en la que participaron **D. Diego Carcedo**, Presidente de la Asociación de Periodistas Europeos, y **D. Ricardo Díez Hochleitner**, Presidente de Honor del Club de Roma Internacional, junto al Presidente de la Comisión Nacional.

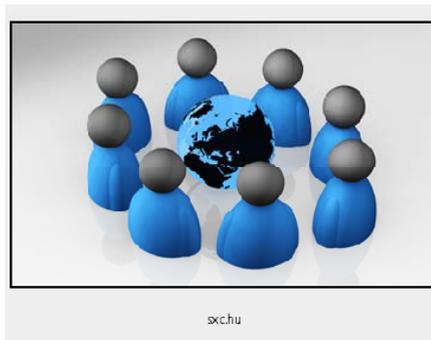
12.-**Otros.** Actos de presentación del libro sobre el III Congreso Nacional e información del IV Congreso Nacional: Alicante, Castellón, Madrid, Málaga, Tarragona, Valencia, Valladolid...; Apariciones en numerosos medios de comunicación social; 13 y 14 de febrero de 2009. Madrid. Universidad CEU San Pablo. Curso 'Cómo hablar siempre con eficacia. La palabra como herramienta de sensibilización de la sociedad', impartido por el Presidente del Instituto de Técnicas Verbales, **D. Ángel Ignacio Lafuente Zorrilla**.



Plan de acción para el año 2010. Año de los Grandes Pactos Nacionales



"Con estos Grandes Pactos Nacionales se va a pretender acordar el cambio del singular horario español, que no beneficia a nadie y que tiene como resultado trabajadores estresados y desmotivados, baja productividad, familias desestructuradas, menores desatendidos, altos niveles de siniestralidad..."



La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, desde su creación hace ya más de seis años, lleva luchando incansablemente para que sus propuestas sean escuchadas en los lugares más importantes y con mayor peso social de nuestro país. Gracias a su fuerte trabajo y tenacidad la Comisión Nacional ha conseguido llegar hasta el Palacio de la Zarzuela, el Congreso de los Diputados, el Senado, varios Ministerios, prácticamente la totalidad de Comunidades Autónomas, distintos Ayuntamientos, Parlamentos autonómicos, Consejo Económico y Social, UGT, CC.OO, USO, universidades, organizaciones empresariales, instituciones, entidades sociales y así un largo etc.

La Comisión Nacional redobla sus esfuerzos en el 2010 con la finalidad de que en un corto periodo de tiempo los españoles podamos vivir en nuestras propias carnes un gran cambio en materia horaria.

Por este motivo de cara al próximo año que en unos días comienza, la Comisión Nacional va aunar fuerzas para impulsar cinco **Grandes Pactos Nacionales** para Racionalizar los Horarios. Estos no podrán llevarse a cabo sin la ayuda, ni el respaldo de todas aquellas organizaciones empresariales y sindicales, partidos políticos, instituciones sociales y culturales, Administraciones, medios de comunicación públicos y privados... que han mostrado interés y preocupación por las causas que promueve la Comisión Nacional.

Con estos Grandes Pactos Nacionales se va a pretender acordar el cambio del singular horario español, que no beneficia a nadie y que tiene como resultado trabajadores estresados y desmotivados, baja productividad, familias desestructuradas, menores desatendidos, altos niveles de siniestralidad... De este modo, se conseguirá que por fin los 46 millones de españoles puedan, de una vez por todas, conciliar vida personal, familiar y laboral.

Para que los Grandes Pactos Nacionales se hagan efectivos y se firmen antes del término del primer semestre de 2010, coincidiendo con la Presidencia Española de la Unión Europea, la Comisión Nacional está trabajando con fuerza, creatividad y, con mucha eficacia. Según D. **Ignacio Buqueras**, Presidente de la Comisión Nacional "deseo que en este semestre en el que España asume un papel protagonista en la UE, se aprueben dichos Pactos demostrando, con ello a los ciudadanos europeos, que nuestro país quiere dejar de ser diferente en un aspecto tan importante como el de los usos horarios".

Además hay otro punto relacionado con los horarios españoles que preocupa mucho a la Comisión Nacional, y que en el año 2010 van a intentar subsanar reiterando su llamamiento al Gobierno de España para que intente rectificar una "provisionalidad" que pronto cumplirá 70 años. La Comisión Nacional quiere subsanar un cambio horario que se efectuó en 1940, cuando se adelantó en sesenta minutos el horario de verano, sin recuperarlo al final de la estación; agravándose la situación el 2 de mayo de 1942 con el adelanto de otra hora. De este modo en la actualidad, España está regida por la hora de la Europa Central -la de Berlín-, y no por la del Meridiano de Greenwich- la de Castellón, Londres y Canarias- que es la que nos corresponde. "Si conseguimos que España vuelva al horario que le corresponde, retomaremos a los horarios que hubo en España hasta los años cuarenta del pasado siglo: a comer sobre la una y cenar a las ocho, que son también las horas de los telediarios en otros países, y a acostarnos más temprano para descansar mejor: irse a casa a las seis, incluso a las cinco, y disfrutar plenamente del resto del día, será más fácil de lograr con la hora de Londres que con la de Berlín", aseguró Buqueras.



Navidades racionales



sx.chu

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles ha dado hoy una serie de recomendaciones con el fin de que los ciudadanos sigan unos horarios racionales en las fiestas de Navidad. El objetivo de las mismas es ayudar a la población a conciliar su vida personal, familiar y laboral también durante la época navideña.

Según **Ignacio Buqueras**, Presidente de la Comisión Nacional, " *la Navidad es un periodo donde la familia y los amigos cobran mucha importancia, aunque es necesario no descuidar nuestras obligaciones. Por ello, desde la Comisión Nacional hacemos una serie de recomendaciones, para favorecer la conciliación. Ésta sólo se conseguirá si seguimos unos horarios racionales durante las fiestas*".



"Planificar las compras, organizarse en el trabajo para poder salir a la hora, y evitar los excesos son algunos consejos de la Comisión Nacional."

Recomendaciones para unas Navidades Racionales:

- 1. Evita los agobios:** A pesar de que pretendamos estirar al máximo nuestro tiempo para dar cabida en él a todas las actividades que queremos realizar durante nuestra jornada, en Navidades el día sigue teniendo 24 horas. La regla de los 3 ochos (ocho horas de trabajo, ocho horas de descanso y ocho horas para el ocio) está más vigente que nunca en estas fiestas.
- 2. Planifica las compras:** Los españoles somos propensos a dejar todo para última hora, y las famosas compras de Navidad no son una excepción. En gran medida, la culpa de ello la tienen los horarios a los que nos sometemos, las jornadas maratónicas y, en general, una manera apresurada de vivir el día a día, casi por sistema. Aconsejamos planificar las compras, y distribuirlas en diversos días. Posponerlas al final supone comprar peor y, a menudo, gastar más, lo que nunca es aconsejable, y menos aún en la actual situación económica.
- 3. Horarios de compra racionales:** Si mantenemos unos horarios de compra racionales, evitando las compras masivas los domingos o en horarios intempestivos, favoreceremos al pequeño comercio y permitiremos que los empleados de estos establecimientos también puedan conciliar su tiempo.
- 4. Organización en el trabajo:** Exceptuando los sectores del comercio y la restauración, la carga de trabajo suele ser menor durante las fechas navideñas. Esto nos permite salir a buena hora y dedicar ese tiempo a otras facetas de nuestra vida. Pero que quede claro que esta circunstancia no debe ser una excepción navideña. Salir a nuestra hora debería ser una norma de obligado cumplimiento durante todo el año.
- 5. Sé productivo también en Navidad:** El descenso del volumen de actividad puede conducirnos a una excesiva relajación durante las horas que pasamos en el puesto de trabajo. Si incurrimos en ese error estaremos desperdiciando una excelente oportunidad para aprender a optimizar nuestro tiempo, una práctica que nos puede servir para el resto del año. Aprovecha el tiempo de trabajo, adelanta tareas y sé productivo también en Navidad. Así evitaremos, además, que a la vuelta de las vacaciones nos espere demasiado trabajo acumulado y volvamos a la espiral de jornadas interminables para ponernos al día.
- 6. Comidas en vez de cenas:** Las tradicionales celebraciones de empresa son una excelente forma de hacer equipo y de confraternizar con los compañeros de trabajo en un ambiente más distendido. Sin embargo, hay que procurar que este tipo de reuniones se hagan al mediodía en vez de por la noche, especialmente si se realizan entre semana y al día siguiente hay que ir a trabajar.
- 7. Cuidado con los excesos:** En estas fechas nuestros horarios se desregulan, dando paso a los excesos. Esto hace que nuestros biorritmos sufran alteraciones considerables y nuestro cuerpo se rebela ante ello. Hay un tiempo para todo. Si somos respetuosos y prudentes con nuestros horarios, nos encontraremos físicamente mejor y podremos disfrutar más de estas fiestas.
- 8. Sigue rutinas:** En Navidad la gente suele descontrolar sus horarios: comidas, compras... Parece que todo es válido y que las rutinas que seguimos durante el resto del año no sirven durante el periodo navideño. Sin embargo, esta anarquía horaria puede tener consecuencias negativas en nuestros niveles de estrés. Las Navidades son compatibles con unos horarios ordenados, algo que nos ayudará, además, a que la vuelta al trabajo sea menos traumática.
- 9. Pasar tiempo con la familia y amigos:** la Navidad es un tiempo para compartir con familiares y amigos. Sin embargo, si nuestro afán por ver a todas esas personas próximas nos lleva a seguir maratones sociales, al final no disfrutaremos de su compañía. Es más conveniente pasar tiempo de calidad con los seres más queridos, y repartir mejor el tiempo que dedicamos a nuestros amigos y conocidos durante el resto del año.
- 10. Proponerse buenos horarios para 2010:** El año que viene es muy importante. España ostentará en el primer semestre la Presidencia de la Unión Europea. Se trata de una oportunidad única para que nuestra sociedad sea consciente de la importancia de seguir unos horarios racionales en todos los ámbitos de la vida, tal y como lo hacen nuestros vecinos europeos. Sólo así podremos lograr la plena conciliación de vida familiar, personal y laboral. Por ello, dentro de los buenos propósitos que cada cambio de año se hacen los españoles, pedimos que haya un espacio para unos horarios más racionales.

Las vacaciones de Navidad coinciden con el final del año lo que hace que pretendamos hacer lo que no hemos hecho en once meses y medio. Esto las hace muy estresantes.

Si durante todo el año mantenemos unos horarios racionales podemos dedicar el tiempo debido a nuestro trabajo, a la familia, a los amigos, al ocio,..., es decir, llevar estas "recomendaciones navideñas" a todo el año.





"La Comisión Nacional está comenzando a cerrar su agenda para el próximo mes"

Calendario de eventos del mes de diciembre de 2009 y enero de 2010



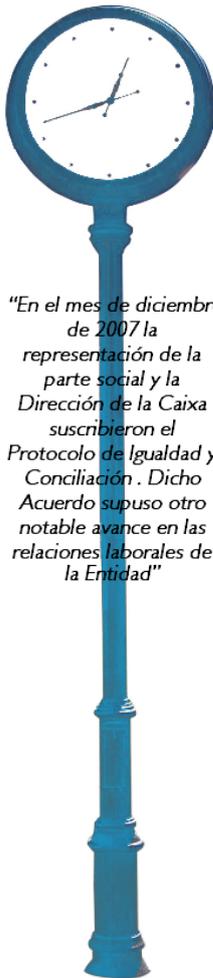
La **Comisión Nacional** para la Racionalización de los Horarios Españoles, en su afán por continuar trasladando sus inquietudes y objetivos a los más diversos ámbitos de la Empresa, la Administración Pública, la Universidad y la sociedad española en general, para lograr así que, con cada vez mayor fuerza, asuntos como la racionalización de los horarios y la conciliación de la vida personal, familiar y laboral calen en nuestra sociedad hasta acabar convirtiéndose en una realidad en nuestro país, está comenzando a cerrar su agenda para el año 2010.

Entre otras importantes actividades realizadas y previstas durante el mes de diciembre de 2009 y enero de 2010 destacamos las siguientes intervenciones del Presidente de la Comisión Nacional, **D. Ignacio Buqueras y Bach** :

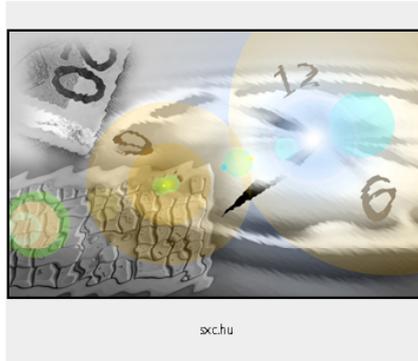
- ☉ **2 de diciembre. Reus.** Intervención en un acto organizado por la Fundación IMFE Mas Carandell.
- ☉ **22 de diciembre. Madrid.** Pleno 49º en la Representación de la Comisión Europea en España.
- ☉ **13 de enero. Madrid.** Reunión con Dña. Trinidad Jiménez, Ministra de Sanidad.
- ☉ **13 de enero. Madrid.** Reunión con D. Mariano Rajoy, Presidente del Partido Popular.



Racionalización de horarios de trabajo, flexibilidad y conciliación en la Caixa



“En el mes de diciembre de 2007 la representación de la parte social y la Dirección de la Caixa suscribieron el Protocolo de Igualdad y Conciliación. Dicho Acuerdo supuso otro notable avance en las relaciones laborales de la Entidad”



La **Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona (la Caixa)**, como entidad con un inequívoco compromiso con los valores éticos, sociales y de calidad, ha venido apostando tradicionalmente por fomentar en su organización el libre desarrollo de la personalidad de sus empleados, mediante la capacidad de conciliar su vida personal y familiar con óptimo desempeño profesional por parte de éstos. Por ello, en la tradición de negociación colectiva en el seno de la Entidad tanto la parte social como la Dirección han apostado por medidas para favorecer la racionalización de los horarios de trabajo, en aras a lograr una mayor productividad y reducir el tiempo de presencia no productivo en los puestos de trabajo, al constatar que los empleados motivados ofrecen un servicio de mayor calidad para nuestros clientes.

Las Cajas de Ahorros hemos contado para ello, a diferencia de lo que ocurre en otros sectores productivos, con un marco convencional que viene definiendo, con carácter general (salvo los jueves por la tarde durante los seis meses de “invierno”), un horario compacto y continuado (de 8 a 15 horas), que podría permitir una mayor y más fácil conciliación de la vida laboral y familiar, al dejar a los empleados y empleadas cuatro de cada cinco tardes libres.

Por su parte, la Caixa, en su esfuerzo por proseguir en la línea de racionalizar los horarios de trabajo, ya en octubre de 1991 suscribió un *Acuerdo de control horario*, que permitía la flexibilidad en el control horario para todos los empleados con determinadas categorías profesionales cualificadas. Dicho sistema, permitía a los empleados marcar únicamente su presencia diaria, y disfrutar de flexibilidad de 30 minutos en las horas de entrada y salida, siempre con respeto a los límites y la duración de la jornada fijados en el *Convenio Colectivo*. Para los demás empleados, que debían realizar un marcaje se permitía igualmente flexibilidad en las horas de entrada, con una tolerancia de 15 minutos, especialmente ampliada (hasta 2 horas) para aquellos que prestan sus servicios en los centros de trabajo superiores a la red de oficinas, donde el mayor número de trabajadores permite una organización más flexible del trabajo.

Partiendo de dicho importante precedente, y como hito más significativo, en el mes de diciembre de 2007 la representación de la parte social y la Dirección de la Caixa suscribieron el *Protocolo de Igualdad y Conciliación*. Dicho Acuerdo supuso otro notable avance en las relaciones laborales de la Entidad, por cuanto, además de contener otras medidas para fomentar la igualdad profesional entre géneros, introdujo sustanciales mejoras en los permisos de maternidad y paternidad, amplió los permisos no retribuidos (hasta diez días por estudios o necesidades familiares o personales graves y hasta un mes para adopciones internacionales o uso de técnicas de reproducción asistida) e institucionalizó la gestión de los permisos de corta duración, de hasta un día. Por lo que al horario de trabajo se refiere:

- Se ha generalizado la flexibilidad voluntaria en el horario de entrada, ampliándose de forma general a 30 minutos (entrada de 7.30 a 8.30, salida de 19.30 a 20.30) y con cómputo horario. La gestión de dicha flexibilidad quedó encomendada a cada oficina o centro de trabajo, en función de sus necesidades.
- Se ha ampliado la reducción de jornada para el cuidado de hijos menores de 12 años, mediando un preaviso de tan sólo 15 días, siendo ilimitada para hijos minusválidos. En el caso de hijos menores de 6 años, cabe limitar dicha reducción a los jueves por la tarde.
- En el caso de nacimiento de un hijo con alguna minusvalía, hasta el tercer aniversario del menor los empleados disfrutarán de un permiso retribuido los jueves por la tarde.

Podemos añadir por último que cierto éxito se ha obtenido con dichas medidas, ya que las cifras de absentismo y productividad en nuestra Entidad no son en modo alguno objeto de preocupación, como sí sucede en otros sectores. Ello viene a evidenciar que todos los esfuerzos por favorecer la concentración, la racionalización y la flexibilidad horarias no sólo redundan en el beneficio inmediato de la calidad de vida de los empleados, sino también en un mejor ambiente laboral y a la postre, en un mayor rendimiento profesional.



[ir al índice](#)



[ir a la página anterior](#)



[ir a la siguiente página](#)

La Comisión Nacional en los medios de comunicación

Apariciones destacadas

PRENSA

- [3 de enero. ABC](#)
- [4 de enero. Expansión](#)
- [10 de enero. Levante](#)
- [11 de enero. ABC](#)
- [25 de enero. El Mundo](#)
- [27 de enero. Metro](#)
- [28 de enero. Las Provincias](#)
- [28 de enero. ABC Valencia](#)
- [4 de febrero. El Economista](#)
- [6 de febrero. Cinco Días](#)
- [8 de febrero. ABC](#)
- [12 de febrero. ABC](#)
- [19 de febrero. La Voz de Galicia](#)
- [23 de febrero. Público](#)
- [27 de febrero. El Periódico de Aragón](#)
- [12 de marzo. 20 minutos Valencia](#)
- [15 de marzo. El País](#)
- [17 de marzo. El Diario de Burgos](#)
- [27 de marzo. ADN](#)
- [29 de marzo. ABC](#)
- [22 de abril. El Comercio](#)
- [26 de abril. Las Provincias](#)
- [5 de mayo. Cinco Días](#)
- [10 de mayo. Expansión](#)
- [12 de mayo. 20 minutos](#)
- [13 de mayo. El Economista](#)
- [20 de mayo. Diario Hoy](#)
- [16 de junio. 20 minutos](#)
- [17 de junio. ABC](#)
- [22 de junio. Gaceta de los Negocios](#)
- [3 de julio. Dossier Empresarial](#)
- [10 de julio. Tiempo](#)
- [17 de julio. Que!](#)
- [22 de julio. La Razón](#)
- [26 de julio. ABC](#)
- [4 de agosto. Diari Mes](#)
- [21 de agosto. Diari de Tarragona](#)
- [22 de agosto. Mujer de Hoy](#)
- [1 de septiembre. Xornal de Galicia](#)
- [20 de septiembre. Diario Sur](#)
- [21 de septiembre. La Vanguardia](#)
- [25 de septiembre. Norte de Castilla](#)
- [Octubre. Revista Dintel](#)
- [9 de octubre. La Razón](#)
- [10 de octubre. Diario Vasco](#)
- [11 de octubre. El Mercantil Valenciano](#)
- [20 de octubre. 20 minutos](#)
- [20 de octubre. Norte de Castilla](#)
- [26 de octubre. El Economista](#)
- [Noviembre. Ser Responsable](#)
- [18 de noviembre. Levante](#)
- [18 de noviembre. Levante](#)
- [18 de noviembre. ABC](#)
- [18 de noviembre. ABC](#)
- [18 de noviembre. El Economista](#)
- [29 de noviembre. El Periódico de Cataluña](#)

- [27 de marzo. Europa Press TV](#)
- [15 de mayo. TV3](#)
- [19 de junio. TV Canaria "Buenos días Canarias"](#)
- [8 de julio. Antena 3 TV](#)
- [30 de agosto. Cuatro TV](#)
- [30 de agosto. CNN+](#)
- [31 de agosto. EFE TV](#)
- [4 de septiembre. TVE 24h](#)
- [6 de septiembre. Antena 3 TV](#)
- [8 de octubre. Castilla y León TV](#)
- [8 de octubre. Europa Press TV](#)
- [22 de octubre. Europa press TV](#)
- [23 de octubre. Tele 5 Granada](#)
- [24 de octubre. TVE Informativos](#)
- [3 de noviembre. TVE](#)
- [3 de diciembre. TV3 "Els Matins"](#)

RADIOS

- [9 de enero. Radio Nou Valencia](#)
- [12 de enero. COPE Valencia](#)
- [13 de enero. Punto Radio Valencia](#)
- [16 de enero. Aragón Radio](#)
- [6 de marzo. Cadena COPE](#)
- [8 de marzo. Onda Cero](#)
- [9 de marzo. Radio Popular Bilbao "Aquí te quiero"](#)
- [13 de marzo. Mataró Radio "La Guardiola"](#)
- [16 de marzo. 24 FM. Burgos](#)
- [16 de marzo. Radio Arlazón Burgos](#)
- [28 de marzo. Onda Cero "Te doy mi palabra"](#)
- [30 de marzo. Punto Radio](#)
- [15 de abril. Onda Cero Valencia](#)
- [2 de mayo. Punto Radio](#)
- [12 de mayo. Onda Cero Zamora](#)
- [12 de mayo. SER Zamora](#)
- [19 de mayo. Canal Extremadura Radio](#)
- [5 de junio. COPE San Sebastián](#)
- [16 de junio. Punto Radio](#)
- [16 de junio. Onda Cero Barcelona](#)
- [8 de julio. Onda Cero "Gente"](#)
- [12 de julio. RAC 1 "Via Lliura"](#)
- [1 de agosto. Onda Cero](#)
- [11 de agosto. COPE](#)
- [31 de agosto. RNE "Informativos"](#)
- [1 de septiembre. RNE "En días como Hoy"](#)
- [1 de septiembre. Onda Madrid](#)
- [3 de septiembre. Radio 4 Cataluña](#)
- [10 de septiembre. Punto Radio Cantabria](#)
- [14 de septiembre. Onda Cero Cantabria](#)
- [8 de octubre. Onda Cero "Programa Julia Otero"](#)
- [8 de octubre. Onda Cero](#)
- [9 de octubre. Canal Sur Radio](#)
- [20 de octubre. Punto Radio Valladolid](#)
- [23 de octubre. Onda Madrid](#)
- [23 de octubre. Onda Cero](#)
- [23 de octubre. RNE](#)
- [24 de octubre. Punto Radio](#)
- [24 de octubre. SER Valencia](#)
- [24 de octubre. Canal Sur Radio](#)
- [5 de noviembre. RNE Elche](#)
- [11 de noviembre. RNE Valencia](#)
- [18 de noviembre. Onda Madrid "Hoy en Madrid"](#)
- [3 de diciembre. 'El día' Magazine de Com Radio](#)
- [15 de diciembre. Radio Sabadell](#)

TELEVISIÓN

- [7 de enero. TVE "Los desayunos de TVE"](#)
- [9 de enero. Canal Nou "La Tertulia"](#)
- [17 de febrero. Antena 3 Internacional "Punto de Mira"](#)
- [20 de febrero. Antena 3 Nova "Punto de Mira"](#)
- [11 de marzo. Canal Nou](#)



*En 2009, la
Comisión Nacional
ha obtenido más
de 600 apariciones
en medios de
comunicación*



ir al índice



ir a la página
anterior