

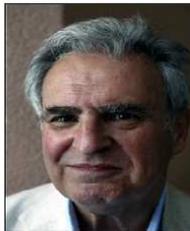
ESPAÑA EN HORA

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



EDITORIAL

[Carta del Presidente](#)



ENTREVISTA

[Entrevista a D. Enrique Múgica, Defensor del Pueblo](#)



TRIBUNA

[Síndrome Postvacacional](#)



NOTICIAS

[10 trucos para evitar el síndrome post-vacacional](#)
[Nuevos usos del tiempo: un nuevo derecho de la ciudadanía / El Pleno 46 en la Sede del Defensor del Pueblo](#)
[Jornadas para un mejor uso del tiempo / Yo Dona organiza la I Jornada sobre Conciliación e Igualdad / XV Congreso Nacional de la AECA](#)
[Presentación del Libro del III Congreso Nacional en Málaga / Acto de la Comisión Mujeres en el espacio público / La Conciliación: un reto para la ciudadanía](#)
[Actividades del mes de septiembre](#)



sxc.hu

CALENDARIO DE EVENTOS

[Avance del calendario de eventos para el mes de octubre](#)



INICIATIVAS

[La flexibilidad horaria aumenta el compromiso del empleado y reduce el absentismo y el estrés](#)



sxc.hu

APARICIONES EN MEDIOS

[La Comisión en los medios de comunicación](#)
[Últimas apariciones](#)

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. Gran Pacto Nacional

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

Con el Pleno número 46, celebrado el pasado 17 de septiembre en la sede del **Defensor del Pueblo**, iniciamos el Curso 2009/2010, una etapa especialmente importante para las propuestas de la Comisión Nacional



D. Ignacio Buqueras y Bach

Consideramos que habrá un antes y un después de la celebración del **IV Congreso Nacional para Racionalizar los Horarios Españoles**, que tendrá lugar en el Museo Príncipe Felipe de la Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia, los días 17 y 18 de noviembre. A menos de sesenta días del citado evento, que tiene como lema "*Conciliando por la igualdad*", hacemos un llamamiento muy especial a la participación en el mismo. El Congreso se desarrollará a través de cuatro mesas redondas, con treinta y dos destacados intervinientes; más de sesenta personalidades ofrecerán sus testimonios y presentarán sus comunicaciones; tendremos dos importantes actos de inauguración y clausura; vivos coloquios rematarán cada mesa redonda; etc., etc. Le invito a visitar nuestra página web, www.horariosenespana.es, en cuya portada podrá acceder al programa y boletín digital de inscripción del IV Congreso Nacional.

"Estamos preparando un Gran Pacto Nacional, para un mejor uso del tiempo y para que los horarios racionales sean una realidad, que esperamos firmar en el primer semestre del 2010, coincidiendo con la Presidencia Española de la Unión Europea"

Por otra parte, como anuncié en el Pleno citado, estamos preparando un **Gran Pacto Nacional**, para un mejor uso del tiempo y para que los horarios racionales sean una realidad, que esperamos firmar en el primer semestre del 2010, coincidiendo con la Presidencia Española de la Unión Europea. Para ello, son imprescindibles y urgentes pactos a nivel nacional entre los partidos políticos, las Administraciones, las organizaciones empresariales y sindicales, las televisiones, las entidades de la sociedad social, etc., etc. Por eso hacemos un llamamiento a los líderes políticos, empresariales, sindicales, sociales, culturales, etc., etc., solicitándoles su compromiso a favor de un mejor uso del tiempo y unos horarios racionales que permitan conciliar nuestra vida personal, familiar y laboral; aumentar la productividad; apoyar el rendimiento escolar; favorecer la igualdad; disminuir la siniestralidad; facilitar la globalización; mejorar nuestra calidad de vida; cuidar y mantener hábitos saludables; dormir el tiempo suficiente;... y, en definitiva, dar mayor valor al tiempo.

En este número de nuestra revista digital, encontrará una interesante *entrevista* con el Defensor del Pueblo, **D. Enrique Múgica**; nuestra *Tribuna*, en esta ocasión, la ocupa una destacada psicóloga clínica, **Dña. Elena Borges**; reproducimos nuestro decálogo "**Diez trucos para evitar el síndrome post-vacacional**"; a continuación, reseñamos algunos de los **actos** celebrados en septiembre, y facilitamos un avance de los que tendrán lugar en octubre; en el área de *Iniciativas*, podrá conocer una empresa singular: **Sodexo**; y, por último, los **medios de comunicación social**, que reflejan las propuestas y actividades de la Comisión Nacional, cierran nuestra publicación.

Espero y deseo sus sugerencias tanto para mejorar nuestra revista como para que los objetivos de la Comisión Nacional cada día sean compartidos y proyectados. Con mi gratitud, muy cordialmente.



Entrevista a D. Enrique Múgica, Defensor del Pueblo



D. Enrique Múgica

Su trayectoria política es larga y llena de puestos de máxima responsabilidad. ¿En cuál de esos puestos se ha sentido más cómodo?

No se puede hablar de comodidad para definir cómo se siente quien desempeña un cargo, más bien diríamos que nunca es cómodo ni fácil ejercer responsabilidades. Es un deber cumplir con eficacia y para ello hay que estar en permanente disponibilidad, con los ojos y oídos bien abiertos a lo que ocurre alrededor, en guardia permanente. Se está cómodo al terminar la tarea, cuando se considera la misión cumplida, no durante su desarrollo.

¿Y en cuál menos?

No me he sentido mal nunca mientras desempeñaba las funciones que me correspondían o me corresponden en cada momento. Es cuestión de voluntad y responsabilidad, y si surgen dificultades hay que esforzarse en buscar soluciones.

¿Cómo se hace para gustar al propio partido y al partido de la oposición al mismo tiempo?

Escuchando y dialogando. Manteniendo una actitud receptiva, sin prejuicios ni apriorismos, firme y clara pero abierta a lo que la otra parte pueda aportar y siempre dialogando para buscar un acuerdo, un acercamiento de posiciones. Hay que conceder el máximo respeto a quien tienes enfrente, tanto como a quien está de tu parte y también tener respeto a ti mismo y saber afrontar las responsabilidades cuando lo que haces en obediencia a tu propio criterio no sólo no contenta a unos o a otros sino que a veces les molesta y mucho.

Usted siempre ha seguido de cerca el conflicto árabe-israelí. ¿En qué punto estamos dentro del mismo?

Vivimos una etapa crucial que conducirá a la existencia y consolidación de dos estados: Israel, el cual es el más democrático de Oriente Medio, y Palestina. Considero importante y adecuada la intervención del Presidente de Estados Unidos.

¿Viviremos para ver relaciones cordiales entre unos y otros?

Sí.

¿Son respetuosos la sociedad y los poderes fácticos españoles con los derechos constitucionales?

Son respetuosos, a pesar de que sería bueno amenguar la exuberancia verbal.

¿Cuál es el derecho que se vulnera más frecuentemente según su experiencia?

El de la igualdad.

¿No cree que la Constitución Española está llena de derechos para los ciudadanos que sólo se cumplirían en un mundo ideal?

Quiénes redactaron la Constitución Española vivían en un mundo real y en un momento histórico plagado de dificultades. Tenían los pies en el suelo, un suelo que no era tan firme como el que pisamos ahora y redactaron un texto consensuado. Nadie impuso su criterio por encima de los otros, conscientes del momento que vivían hicieron el mejor texto posible, incluso renunciando a reivindicaciones que hubieran supuesto enfrentamientos o fricciones. Pero sin cortadía de miras, hicieron una Constitución que sirviera para las generaciones que vendrían después. También hay que tener en cuenta que un texto constitucional es casi siempre como un horizonte. Quiero decir que no siempre es fácil de alcanzar en su totalidad, pero sí hay que tratar de acercarse a él lo más posible. Y, en ese sentido, sí que podríamos considerarlo como un horizonte ideal. Pero, repito, capaz de ser alcanzado.

¿Está el texto de la Constitución adaptado a la realidad?

La realidad no es algo estático. El mundo que nos ha tocado vivir sufre cambios parece que cada vez con mayor aceleración. Los derechos y deberes fundamentales seguirán siendo los mismos pero puede haber otros aspectos del funcionamiento de los poderes públicos que en algún momento necesiten modificarse. De todas formas, hay que tener en cuenta que la propia Constitución señala los mecanismos para su reforma. Entendiendo siempre que lo bueno sería que tales reformas se hicieran, por lo menos, con el mismo grado de consenso con que en su día se estableció el texto primitivo.

¿Es posible la igualdad de oportunidades entre hombre y mujer con las largas jornadas laborales que están en España?

La conciliación de la vida laboral y familiar es un problema de hombres y de mujeres, de los padres tanto como de las madres aunque en la sociedad española aún parece ser más un problema de las mujeres, que asumen mayoritariamente el cuidado de los hijos. Cada vez los hombres van teniendo una actitud más proclive al reparto equitativo del cuidado de los hijos y de las tareas domésticas lo que sin duda es el camino obligado para la igualdad de oportunidades. Las largas jornadas laborales perjudican a ambos, hombres y mujeres. Conseguir la total equiparación hombre/mujer no es tarea fácil (aunque ya, por fortuna, sea mucho lo que se ha logrado; tanto que, hace medio siglo, por ejemplo, hubiera parecido imposible). Lograr esa equiparación es tarea de todos y no sólo de los legisladores, lo cual por otra parte es importante y necesario.

¿Sería más fácil cumplir con los derechos constitucionales contando con los mismos horarios de nuestros vecinos europeos?

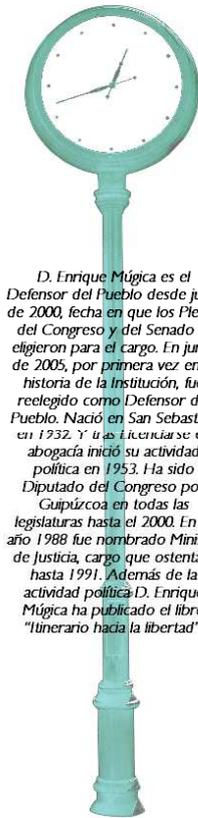
Desde luego la protección de la familia y la infancia se vería favorecida con una mayor y mejor convivencia. Dedicar tiempo a la familia y hacerlo sin prisas, sin agobios, disfrutando del momento, es fundamental para el desarrollo armónico del ser humano.

¿Cómo es su dinámica de trabajo, a la española o a la europea?

Yo trabajo mañana y tarde. Y, a veces, en algunas ocasiones también de noche, pues tengo que acudir a actos muy al uso español. O sea, que en eso soy más español clásico que europeo. Pero como ven, no siempre depende de mí el ser una cosa u otra.

¿Crisis y horarios laborales dignos son términos compatibles?

Por supuesto deberían serlo. No se trata de aumentar la jornada laboral para ganar más dinero o aumentar los beneficios de la empresa. Sería mejor encontrar la fórmula de repartir el trabajo existente. En tiempos de crisis la palabra solidaridad debería tener más vigencia que nunca.



D. Enrique Múgica es el Defensor del Pueblo desde junio de 2000, fecha en que los Plenos del Congreso y del Senado lo eligieron para el cargo. En junio de 2005, por primera vez en la historia de la Institución, fue reelegido como Defensor del Pueblo. Nació en San Sebastián en 1932. Y se licenció en abogacía inició su actividad política en 1953. Ha sido Diputado del Congreso por Guipúzcoa en todas las legislaturas hasta el 2000. En el año 1988 fue nombrado Ministro de Justicia, cargo que ostentará hasta 1991. Además de la actividad política D. Enrique Múgica ha publicado el libro "Itinerario hacia la libertad".



El Síndrome Postvacacional.

Dña. Elena Borges Velázquez. Psicóloga Clínica. Representante del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Nº de colegiada: M-03669.



Dña. Elena Borges Velázquez

Cuando retornamos del paréntesis desinhibido que suponen las vacaciones se establece el llamado síndrome postvacacional, que consiste en todo aquello que sucede en nuestro organismo cuando tenemos que adaptarnos a una situación de cambio y retomar el sentido del deber, volviendo de nuevo al trabajo.

En nuestra persona aparecen síntomas como apatía, sensación de cansancio, nostalgia de las vivencias vacacionales, malhumor e irritabilidad, acompañado de alteraciones físicas como malestar digestivo, tensiones musculares y desajustes en el sueño nocturno.

Todo esto se debe a la situación de cambio, por ello se recomienda incorporarse al trabajo de forma progresiva, adelantando algún día el regreso siempre con la finalidad de situarnos o ubicarnos en nuestro contexto habitual, evitando así el estrés que puede ocasionar el llegar y empezar de golpe.

Este síndrome suele darse porque no se entiende bien el concepto de lo que son las vacaciones, que no va más allá de un periodo para descansar, disfrutar, desconectar y retomar la energía necesaria para afrontar el resto del año, dinamizando nosotros las agujas del reloj, porque si ponemos altas expectativas a las vacaciones no se consigue sino frustración.

Este síndrome se suele dar más en personas que no se adaptan bien a los cambios, que acumulan mucho estrés y, en aquellas que mantienen una baja tolerancia a la frustración.

Lo padece un 30% de la población y se supera en un espacio de tiempo que oscila entre uno y quince días aproximadamente, aunque todo depende de la vulnerabilidad y de la capacidad de adaptación de cada persona.

Este síndrome se acentúa mucho más si antes de irnos de vacaciones ya existían problemas en el ámbito laboral.

También hay que decir que se agrava si en las vacaciones se ha gastado más dinero de la cuenta, tratando de vivir por encima de nuestras posibilidades, esto genera inevitablemente respuestas emocionales de inquietud psicológica.

Por eso se recomienda ser prudente y organizado, realizando un presupuesto de gastos antes de salir de vacaciones.

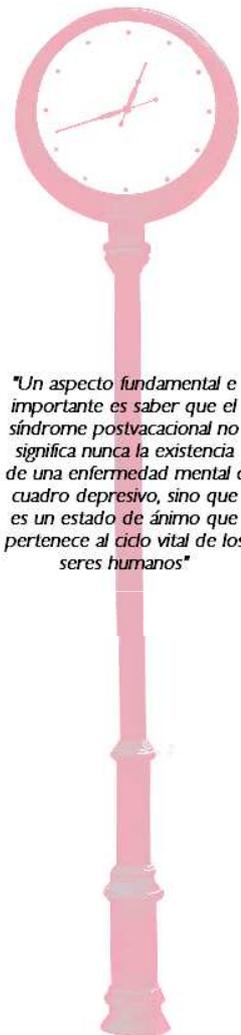
Las profesiones más afectadas son aquellas en las que se mantiene un contacto directo con las personas, así como médicos, profesores, periodistas, etc...

Los niños lo padecen menos, entre un 5 y un 8% de los casos, quizá porque tienen menos acusado el sentido del deber y por tanto menos responsabilidades que el adulto; pero sí que afecta en cuanto a la adaptación al cambio de horarios y se subsana adelantando el horario escolar aproximadamente una semana antes de la vuelta al colegio.

El niño que tiene dificultades de adaptación en el colegio después de las vacaciones suele ser el que ha tenido problemas de integración cuando comenzó su etapa escolar. Pero no hay que alarmarse, basta con atenuar sus miedos ofreciéndole un margen de tiempo así como el lado positivo de asistir al colegio, y todo se subsanará. Un aspecto fundamental e importante es saber que el síndrome postvacacional no significa nunca la existencia de una enfermedad mental o cuadro depresivo que si requiere la intervención profesional adecuada. Definamos pues a este síndrome como un estado de ánimo que pertenece al ciclo vital de los seres humanos.

Para superar este mal pasajero se pueden ofrecer unos consejos o pautas, que lo atenuarán:

- Es muy importante saber que el trabajo nos ennoblece y nos aporta sentido de la identidad, además de hacernos sentir útiles.
- Conformarnos con tener un trabajo, que ya es mucho, dado a los tiempos de recesión económica que atravesamos actualmente.
- Saber que nos quedan los fines de semana para disfrutar, descansar y relacionarnos con nuestros seres queridos, distribuyendo así nuestro tiempo de ocio.
- Ilusionarnos emprendiendo nuevos propósitos de vida que nos aportan sobre todo salud y bienestar, pero teniendo en cuenta que hay que añadirle una buena dosis de voluntad para que no caiga en el vacío.
- Ser optimista, rodearse de amigos positivos y agregar a la situación una buena dosis de matices teñidos de buen humor.



"Un aspecto fundamental e importante es saber que el síndrome postvacacional no significa nunca la existencia de una enfermedad mental o cuadro depresivo, sino que es un estado de ánimo que pertenece al ciclo vital de los seres humanos"

10 trucos para evitar el síndrome post-vacacional

El pasado día 1 de septiembre, fue 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** hizo pública una serie de recomendaciones para hacer más llevadera la paulatina vuelta a la normalidad y evitar así 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".



scchu

En palabras de **D. 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 haber servido como fase de transición entre el periodo vacacional y el regreso a la rutina diaria. Sin embargo, la realidad es que cuando nos encontramos 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 traspasa 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. Consejamos 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.



Nuevos usos del tiempo: un nuevo derecho de la ciudadanía

La **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España** junto con el **Ayuntamiento de Suances (Cantabria)** celebraron, el pasado jueves, 10 de septiembre, en **El Torco**, una jornada bajo el título de **"Nuevos usos del tiempo: un nuevo derecho de la ciudadanía"**.



La inauguración de dicho evento corrió a cargo de distintas personalidades, por un lado el Alcalde de Suances, **D. Andrés Ruíz** y por otro la Concejala de Igualdad, **Dña. Pilar González** quienes, a modo de presentación, dieron comienzo al acto. A continuación tomó la palabra la Directora General de la Mujer del Gobierno de Cantabria, **Dña. Ana Isabel Méndez**, quien explicó al aforo cómo las mujeres de esa localidad gestionaban su tiempo.

Tras una breve pausa se procedió a la proyección del DVD **"Tiempo para todos"** creado por la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España. Al finalizar el vídeo comenzó la conferencia central de la Jornada **"Racionalización de horarios: Una necesidad vital"** de la mano de **D. Ignacio Buqueras**, Presidente de la Comisión Nacional, quien habló de la inminente necesidad de igualar los horarios para así poder tener una mejor calidad de vida.

Para concluir la jornada se comenzó un breve coloquio-debate para que los asistentes pudieran exponer sus puntos de vista y aportar sus conocimientos al resto de las personas allí presentes.

Con este evento la Comisión Nacional da comienzo al nuevo "curso" en el que continuará luchando para que nuestros horarios se acaben normalizando con el resto de los países de la Unión Europea. Para ello la Comisión Nacional y su Presidente **D. Ignacio Buqueras** seguirán manteniendo importantes reuniones con altos cargos de la Administración Pública, de las empresas nacionales y los medios de comunicación.

Al día siguiente, viernes, día 1, el Presidente de la Comisión Nacional mantuvo una importante reunión con el Presidente del Parlamento de Cantabria, **D. Miguel Ángel Palacio García**.

El Pleno 46 en la Sede del Defensor del Pueblo

La **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles** celebró, el pasado 17 de septiembre, su **Pleno número 46** en la **Sede del Defensor del Pueblo**, situada en la calle Fortuny de la capital. Se trata del primer Pleno que la Comisión Nacional realiza tras el periodo vacacional pues, desde que el **Ministerio de Igualdad** acogiera en el mes de junio el anterior, no se había celebrado ninguno.

Este Pleno número 46 contó con la presencia de destacadas personalidades, comenzando por el propio Defensor del Pueblo, **D. Enrique Mújica**, quien aunque estaba previsto que diera comienzo al Pleno, por motivos de agenda no pudo participar hasta bien avanzada la Asamblea. En su defecto tomó la palabra el Presidente de la Comisión Nacional, **D. Ignacio Buqueras** para dar la bienvenida e informar de las diversas líneas de actuación previstas para los próximos meses.



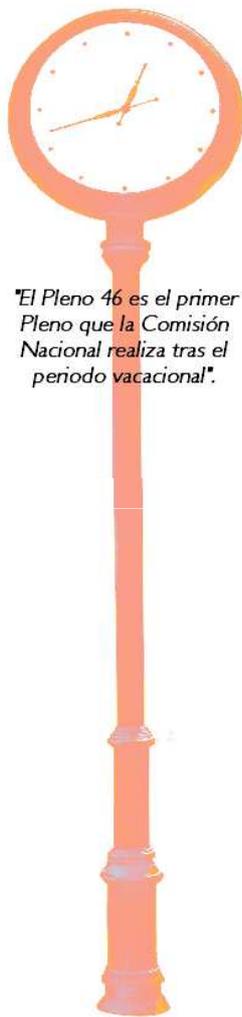
Durante el Pleno de la Comisión Nacional en el Defensor del Pueblo

El Presidente de la Comisión Nacional destacó la necesidad de un **Gran Pacto Nacional** para un mejor uso del tiempo y utilización de horarios racionales. Indicó que la Comisión Nacional propiciara en el 2010 ese Gran Pacto entre: partidos políticos, Administraciones, organizaciones empresariales y sindicales, televisiones, entidades de la sociedad civil etc. etc.

Cabe destacar la relevancia que tuvo el **IV Congreso Nacional** en este Pleno, teniendo en cuenta que a escasos 60 días tendrá lugar su inauguración en la **Ciudad de las Artes y las Ciencias de Valencia**.

Durante esta Asamblea también se hizo repaso de las distintas actividades que la Comisión Nacional ha realizado, está realizando o va a realizar a lo largo de este año. Entre ellas se encuentran la reciente edición del **libro del III Cido de Horarios Racionales**, finalizado recientemente en el mes de junio; la **IV edición de los Premios para Racionalizar los Horarios Españoles**, cuya entrega tendrá lugar en el IV Congreso Nacional; el **Concurso Escolar de Horarios Racionales**; la revista digital **España en Hora** y la página web www.horariosenespana.es.

Durante el transcurso del Pleno intervinieron destacados representantes del sector institucional, empresarial, sindical, social y de los medios de comunicación. Entre ellos se encontraban: **D. Alejandro Mira**, Presidente de la Real Academia de Doctores de España; **D. David Calatayud**, Secretario Autonómico de Familia y Coordinación Social de la Generalitat Valenciana; **Dña. Carmen Gallardo**, Vicerrectora de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable de la Universidad Rey Juan Carlos; **D. Juan Pablo Maldonado**, Universidad San Pablo CEU; **D. Adolfo Bañón**, Secretaria General de CECOMA; **Dña. Carmen Calvo**, Presidenta de la Comisión de Igualdad del Congreso de los Diputados; **D. Antonio García Domínguez**, Presidente de la Asociación de hombres por la igualdad de género AHIGE; **D. Francisco López Rupérez**, Presidente del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid; **D. Pedro Núñez Morgades**, Concejal del menor y la Familia del Ayuntamiento de las Rozas y **D. Juan Antonio Zufria**, Presidente de IBM.



"El Pleno 46 es el primer Pleno que la Comisión Nacional realiza tras el periodo vacacional".



Jornadas para un mejor uso del tiempo

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España y la Real Academia de Doctores de España celebraron el pasado 22 y 23 de septiembre unas Jornadas que versaron acerca de un mejor uso del tiempo. Estas tuvieron lugar en la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País en Madrid.



De izda. a dcha.: Dr. D. Ignacio Buqueras y Bach, D. Ramón Muñoz-González y Bernaldo de Quirós, Presidente de la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País; D. Alejandro Mira Moneris, Presidente de la Real Academia de Doctores de España.



De izda. a dcha.: D. Antonio Lamela, Dña. Blanca Castilla de Cortázar, Dña. María Ruiz Trapero, Dña. Isabel Tocino y D. Emilio de Diego.

Para la inauguración de las Jornadas se contó con las intervenciones de **D. Ramón Muñoz-González**, Presidente de la Real Sociedad Económica Matritense de Amigos del País; **D. Alejandro Mira Moneris**, Presidente de la Real Academia de Doctores de España y **D. Ignacio Buqueras y Bach**, Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España cuyas palabras sirvieron de introducción para la interesante Mesa Redonda con la que se cerró el primer día de este evento. Finalizado el citado acto se proyectó el DVD "Tiempo para todos".

La Mesa Redonda fue moderada por **Dña. María Ruiz Trapero**, Presidenta de la Sección de Humanidades de la Real Academia de Doctores de España y en ella actuaron como ponentes **Dña. Blanca Castilla de Cortázar**, Secretaria de la Sección de Teología de la Real Academia de Doctores de España, **D. Emilio de Diego**, miembro de la Real Academia de Doctores de España-Sección Humanidades; **D. Antonio Lamela**, miembro de la Real Academia de Doctores de España-Sección Arquitectura y Bellas Artes- y **Dña. Isabel Tocino**, miembro de la Real Academia de Doctores de España-Sección de Derecho-.

Al día siguiente las Jornadas comenzaron con otra mesa redonda, no menos importante que la del día anterior; La moderadora de esta Mesa Redonda fue **Dña. Rosa Garcerán Piqueras**, Secretaria General de la Real Academia de Doctores de España. Los ponentes en esta ocasión fueron **Dña. Rosa Basante**, Presidenta de la Sección de Farmacia de la Real Academia de Doctores de España; **D. Mónica de la Fuente Rey**, miembro de la Real Academia de Doctores de España-Sección de Ciencias Experimentales; **D. Luis Mardones**, Presidente de la Sección de Veterinaria de la Real Academia de Doctores de España; **D. Luis Alberto Petit**, Secretario de la Sección de Ingeniería de la Real Academia de Doctores de España.

En el acto de clausura participaron **Dña. María Ruiz Trapero**, Presidenta de la Sección de Humanidades de la Real Academia de Doctores de España; **Dña. Rosa Garcerán Piqueras**, Secretaria General de la Real Academia de Doctores de España y **D. Ignacio Buqueras y Bach**, Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y ARHÖE.

Yo Dona organiza la I Jornada sobre Conciliación e Igualdad

La revista de tirada nacional YO DONA, perteneciente al Grupo Unidad Editorial celebró en su Sede de Madrid, el pasado día 23 de septiembre, una Jornada bajo el lema "Conciliación e Igualdad".

Para poder tratar ampliamente estos temas Yo Dona invitó a un gran número de especialistas, con el fin de que debatieran sobre la conciliación. Entre estos expertos se encontraba **D. Ignacio Buqueras**, Presidente de la Comisión Nacional quien participó dando una conferencia acerca de "Horarios, conciliación y productividad", previamente a la misma se proyectó el DVD "Tiempo para todos".

Además de Buqueras, en estas Jornadas participaron un gran número de personalidades representativas de diversos sectores, entre ellos se encontraban: **Dña. Charo Izquierdo**, Directora de Yo dona; **D. Jesús Martínez**, Director de Expansión; **D. Pedro J. Ramirez**, Director de El Mundo, **Dña. Paloma Adrados**, Consejera de la Consejería de la Mujer y Empleo de la Comunidad de Madrid; **D. Miguel Lorente**, Delegado del Gobierno para la Violencia de Género del Ministerio de Igualdad; **Dña. Mª José Pérez Cejuela**, Directora General de la Mujer de la Consejería de Empleo y Mujer de la Comunidad de Madrid; **Dña. Arancha Jiménez**, Directora de Operaciones de la Fundación Adecco, **Dña. Dulce Subirats**, Directora de RRHH de Mutua Madrileña; **Dña. Angelines Bassagoiti**, Directora de Marketing de Sodexo SVC; **Dña. Nadia Budo**, Directora Ejecutiva de ESERP; **D. Roberto Martínez**, Director Proyecto "Empresa Familiarmente Responsable" de la Fundación Más Familia; **Dña. Yolanda González**, Presidenta Asociación Madrileña de Educadores Sociales; **Dña. Alicia Delibes**, Viceconsejera de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid y **D. José Fernando Lousada**, Magistrado de la Sala de lo Social del Tribunal Superior de Xusticia de Galicia.

XV Congreso Nacional de la AECA

Expertos contables, administradores de empresas, responsables de algunas de las sociedades más representativas de España, directivos, sindicalistas y empresarios se reunieron los días 23, 24 y 25 de septiembre en el XV Congreso de la Asociación Española de Contabilidad y Administración de Empresas (AECA). Este encuentro tuvo lugar en Valladolid y se celebró bajo el título de "Decidir en época de crisis: Transparencia y responsabilidad".

En concreto, de los tres días que duró el Congreso, el 24 de septiembre, se celebró una mesa redonda bajo el lema "Responsabilidad Social Corporativa, Conciliación y competitividad" donde se invitó al Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de Horarios en España, **D. Ignacio Buqueras** a que aportara su extensa experiencia en este campo. Junto a él intervinieron como ponentes, **Dña. Córdula García Díez**, Directora General de Economía Social de la Consejería de Economía y Empleo de la Junta de Castilla y León; **D. Juan Majada**, Jefe de Organizaciones y Relaciones Laborales de REE, **D. Roberto Martínez**, Director de la Fundación +Familia. Como presidente de la Mesa Redonda se encontraba **D. Pedro Rivero**, Presidente de la Comisión RSC de AECA y en las funciones de moderador **D. José Luis Fernández del Corral**, Redactor Jefe de El Mundo.



"La AECA invitó a D. Ignacio Buqueras a participar en su XV Congreso Nacional"



Presentación del Libro del III Congreso Nacional en Málaga

El pasado 25 de septiembre, el presidente de la **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España** junto a la Directora General del Área de Igualdad de Oportunidades de la Mujer del Ayuntamiento de Málaga, **Dña. Gemma del Corral** celebró en Málaga una Rueda de Prensa donde presentó el **libro del III Congreso Nacional** e informó acerca de los avances que se han producido en relación al **IV Congreso Nacional**, que tendrá lugar el próximo mes de noviembre en Valencia.



El libro del III Congreso Nacional, que presentó **D. Ignacio Buqueras**, recoge ampliamente todo lo acontecido durante las dos jornadas celebradas el año pasado, los días 18 y 19 de noviembre, en el **Auditorio EUTICHES del Palacio Ferial y de Congresos de Tarragona**. En esa ocasión el lema bajo el que se realizó fue **"Horarios, Trabajo y Calidad de Vida"**. A lo largo de los dos días que duró el Congreso tuvieron lugar cuatro mesas redondas, así como varias conferencias y testimonios. Todas estas actividades estuvieron orientadas a intercambiar experiencias y fomentar el debate acerca de la cuestión de los horarios en España desde diversos prismas, así como a lanzar propuestas e iniciativas encaminadas a la racionalización de los mismos.

Además debido a la cercana celebración del IV Congreso Nacional, al que acudirán formando parte de la Presidencia de Honor **SS.MM. los Reyes de España**, el Presidente del Congreso de los Diputados, **D. José Bono**; el Presidente del Senado, **D. Javier Rojo**; la Vicepresidenta del Gobierno, **Dña. Mª Teresa Fernández de la Vega**; el Presidente de la Generalitat de Valencia, **D. Francisco Camps** o la Alcaldesa de Valencia, **Dña. Rita Barbera**, el Presidente de la Comisión Nacional comentó, *"En el IV Congreso Nacional el tema principal a tratar será el de la Conciliación por la igualdad. La conciliación equitativa es muy importante para que exista plena igualdad entre hombres y mujeres. A través de las cuatro mesas redondas que se desarrollarán en el Congreso se planteará que la conciliación y la igualdad dejen de ser algo a lo que todos aspiramos para convertirse en una realidad cada vez más próxima"*.

A continuación del citado acto el Presidente de la Comisión Nacional fué recibido por el Alcalde de Málaga, **D. Francisco de la Torre Prados** que expreso al Sr. Buqueras, su apoyo a las propuestas de la Comisión Nacional.

Acto de la Comisión Mujeres en el espacio público

La **Fundación Catalanista Trías Fargas**, a través de su **Comisión Mujeres en el Espacio Público**, constituida alrededor de los ejes temáticos de el poder de la mujer en el ámbito público; en la vida laboral, familiar y personal; Políticas de tiempos y racionalización de los horarios; Igualdad; Mujer y diversidad cultural, etc. organizó el pasado 28 de septiembre un Acto cuya temática principal versaba sobre **"La Conciliación, el uso del tiempo y los horarios"** desde el punto de vista de la mujer.

Para hablar de los problemas a los que se enfrentan las mujeres a la hora de intentar conciliar de forma satisfactoria su vida laboral, personal y familiar, la Fundación Catalanista Trías Fargas invitó a **Dña. Mercè Pigem**, Abogada y Diputada por CIU del Congreso de los Diputados y a **D. Ignacio Buqueras y Bach**, Presidente de la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios en España. Durante el acto ambos ponentes abordaron temas tan importantes como la sensibilización de las nuevas generaciones acerca de las responsabilidades compartidas, la importancia del reparto de las tareas domésticas y familiares, la flexibilidad horaria en el puesto de trabajo, el trabajo por objetivos, la importancia de la participación social de la mujer, etc.

La Conciliación: un reto para la ciudadanía

La **Generalitat Valenciana** y la **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles** organizaron el pasado 29 de septiembre un acto en **Alicante**.

El acto consistió en una mesa redonda con el fin de hablar del gran reto de la ciudadanía, la conciliación. Para ello se contó con la colaboración de **Dña. Celia Ortega**, Directora General de la Mujer y por la Igualdad de la Conselleria de Bienestar Social, quien además de inaugurar la Jornada, ejerció de moderadora del coloquio. Para tratar los temas para los que se habían creado las jornadas estuvieron **D. Ignacio Buqueras**, Presidente de la Comisión Nacional; **Dña. Esperanza Navarro Pertusa**, Gerente de la empresa GIOSEPPO; **D. Javier López Mora**, Secretario General de la Confederación Empresarial de la provincia de Alicante (C.O.E.P.A) y **D. Juan José Sellés**, Presidente de la Comisión de Comercio interior de la Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Alicante. La Jornada la clausuró, **D. David Calatayud**, Secretario Autonómico de la Consejería de Bienestar Social de la Generalitat de Valencia.

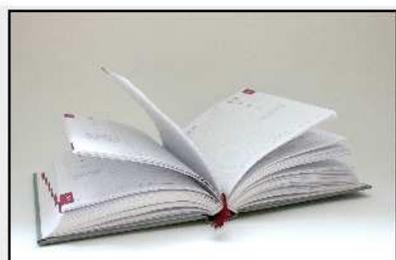


"A partir del mes de septiembre se realizarán una serie de actos con el fin de presentar el Libro del III Congreso Nacional e informar sobre el IV Congreso Nacional"

Actividades del mes de septiembre



"En el mes de septiembre, D. Ignacio Buqueras ha mantenido reuniones en Madrid, Valladolid, Cantabria, Málaga, Barcelona y Alicante"



sxchu

El Presidente de la **Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles**, **D. Ignacio Buqueras y Bach**, ha mantenido, entre otras, las siguientes actividades y reuniones:

- ✓ **10 de septiembre. Suances (Cantabria).** Jornada *'Nuevos usos del tiempo: un nuevo derecho de la ciudadanía'*. Conferencia de **D. Ignacio Buqueras y Bach** *'La racionalización de los horarios: una necesidad vital'*.
- ✓ **11 de septiembre. Santander.** Reunión con **D. Miguel Ángel Palacio García**, Presidente del Parlamento de Cantabria.
- ✓ **21 de septiembre. Madrid.** Reunión con **Dña. Carmen Maestro**, Presidenta del Consejo Escolar del Estado.
- ✓ **22 de septiembre. Madrid.** Reunión con el Director de *'La Razón'*, **D. Francisco Marhuenda**.
- ✓ **23 de septiembre. Madrid. Unidad Editorial.** *"Jornada sobre Conciliación e Igualdad"*, promovida por la revista *'Yo Dona'*, de *'El Mundo'*, en la que, a las 17.00 horas, **D. Ignacio Buqueras y Bach** pronunció la conferencia *'Horarios, conciliación y productividad'*.
- ✓ **23, 24 y 25 de septiembre. Valladolid.** XV Congreso Nacional AECA *'Decidir en época de crisis: transparencia y responsabilidad'*. La intervención de **D. Ignacio Buqueras y Bach** tuvo lugar el día 24, a las 11.30, en el simposio *'Responsabilidad Social Corporativa. Conciliación y competitividad'*.
- ✓ **24 de septiembre. Valladolid.** Reunión con **D. Francisco Javier León de la Riva**, Alcalde de la ciudad.
- ✓ **25 de septiembre. Málaga.** Rueda de prensa para la presentación del libro del III Congreso Nacional e informar del IV Congreso Nacional. Reunión con el Alcalde de Málaga, **D. Francisco de la Torre Prados**.
- ✓ **28 de septiembre. Barcelona.** Acto organizado por la Fundación Catalanista Triás Fargas. Intervención de **D. Ignacio Buqueras y Bach** en la mesa redonda *"Conciliación, uso del tiempo y horarios"*, a las 19,30 horas.
- ✓ **29 de septiembre. Alicante.** Presentación del libro sobre el III Congreso Nacional, acto informativo del IV Congreso y Jornada *'La conciliación: un reto para la ciudadanía'*.



Avance del calendario de eventos para el mes de octubre



"La Comisión Nacional está comenzando a cerrar su agenda para los próximos meses"



sochu

La Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles con el fin de seguir llevando su preocupación a personalidades de diversos ámbitos de la Empresa, la Administración Pública, la Universidad y la sociedad española en general y, lograr así que cada vez más el tema de los horarios y la conciliación de la vida personal, familiar y laboral acabe convirtiéndose en una realidad en nuestro país, está comenzando a cerrar su agenda para los próximos meses.

Entre otras importantes actividades previstas, destacamos las siguientes:

- 🕒 **1 de octubre. Zaragoza.** *'I Jornada sobre la Conciliación de la vida laboral, personal y familiar en la Administración Local'*, organizada por la **Federación Aragonesa de Municipios, Comarcas y Provincias**. El Presidente de la Comisión Nacional aprovechará su visita a Zaragoza para reunirse con el Arzobispo, **Mons. Manuel Ureña**, y con el Director General de la Fundación Pública de Aragón, **D. Antonio Brun**.
- 🕒 **6 de octubre. Valencia.** Acto de presentación del libro sobre el III Congreso Nacional para Racionalizar los Horarios Españoles e información del IV Congreso Nacional, organizado con la Consejería de Bienestar Social e Integración del Ayuntamiento de Valencia.
- 🕒 **8 de octubre. Madrid.** Presentación del **libro sobre el III Congreso** y acto informativo del **IV Congreso**, en la sede del **Defensor del Pueblo**, con la intervención de **D. Enrique Múgica**.
- 🕒 **19 de octubre. Valladolid.** Jornada con la colaboración de la Consejería de Familia de Castilla y León.



La flexibilidad horaria aumenta el compromiso del empleado y reduce el absentismo y el estrés

D. Oscar Massó, Director de Marketing y Comunicación de Sodexo.

En Sodexo Cheques y Tarjetas de Servicio (Sodexo CTS CTS), son conscientes de que, cada vez con más fuerza, los trabajadores españoles conocen y solicitan a sus empresas medidas de conciliación que hagan posible la armonización de la vida laboral y personal.



D. Oscar Massó

Como empresa líder en ofrecer soluciones en materia de conciliación implementan internamente dichas políticas para comprobar su eficacia y saber cómo repercuten positivamente, aumentando el compromiso y rendimiento laboral del trabajador.

Dentro de las políticas de Conciliación y según la encuesta de clima laboral realizada por Sodexo CTS, el 52% de los encuestados valoran la "flexibilidad horaria" por encima de otras medidas de conciliación.

Según explica el Director de Marketing y Comunicación de Sodexo CTS, D. Óscar Massó, "el 20% de los trabajadores españoles sacrificaría parte de su sueldo por disfrutar de más tiempo libre".

En Sodexo CTS existe la racionalización de los horarios materializada en varias medidas:

- Flexibilización de los horarios de entrada y salida en márgenes que oscilan entre las 8,00 y las 10,00 horas de la mañana y las 17,00 y las 19,00 horas de la tarde.
- Política de luces apagadas a partir de las 19,00 horas.
- Otras medidas como: el teletrabajo que, en ciertos momentos especiales como la maternidad o el cuidado de enfermos, ayuda a sus empleados.

La confianza en el trabajo viene implícita en la flexibilidad de horarios lo que confiere mayor libertad de organización y responsabilidad. Las empresas valoran los objetivos alcanzados, no las horas en el puesto de trabajo. La organización del tiempo por parte del trabajador reduce el estrés y el absentismo laboral del mismo.

Actualmente la vida laboral tiende a acortarse, los jóvenes se incorporan cada vez más tarde a las empresas y el 40% de las mujeres trabajadoras se plantean la "jubilación" anticipada o reducción de la jornada laboral para dedicarse a su familia, por ello es imprescindible implementar medidas de conciliación que apuesten por el talento y saque lo mejor del mismo.

En Sodexo CTS actúan en esta línea involucrando a los empleados en el proyecto empresarial al que pertenecen a través de una comunicación fluida, lo que repercute en el compromiso que el trabajador adquiere, en la retención del talento y por ende en un mejor rendimiento económico de la compañía.

Según la encuesta de *Clima Laboral 2008*, el 85% recomendaría Sodexo CTS a un amigo para trabajar frente al 76% en 2006. Además el 79% de su plantilla considera adecuado el equilibrio entre vida laboral y personal frente al 67% de 2006.

D. Stanislas de Saint Laurent, Director General de Sodexo Cheques y Tarjetas de Servicio, explica que las nuevas generaciones son los principales artífices de las conquistas de la conciliación "Los jóvenes tienen mayor interés en nuevas fórmulas de remuneración basadas en horarios flexibles y ayudas para formación o retribución flexible, es el llamado **Salario Mental** que genera mayor compromiso con la empresa". Actualmente en Sodexo CTS cuentan con una edad media de trabajadores de 33 años y de sus 94 empleados el 67% son mujeres.

Las herramientas en materia de conciliación que desde Sodexo CTS ofrecen cada día a las más de 3.500 empresas clientes que tienen en España son de las que también disfrutan sus empleados.

Las soluciones que desde Sodexo CTS proponen se podrían estructurar dentro de los tres ámbitos de actividad que desarrolla una persona:

Trabajo, Familia y Ocio: que contiene soluciones como **Restaurante Pass**, que ayuda a costear la comida diaria, **Guardería Pass**, que ayuda para el pago de guardería, así como **Sodexo Responde**, 12 llamadas gratuitas al año para consultas en vivienda o abogados, entre otros servicios.

Desarrollo y Apoyo Profesional: en el que destaca **Formación Pass**, clases de inglés para empleados y acciones de promoción interna a nivel nacional e internacional.

Beneficios Extrasalariales: Retribución flexible gracias al **Plan de Compensación Integral (PCI)**.

Estás junto a las más innovadoras herramientas de motivación como la **Plataforma Regalos a Medida**, son parte del abanico de opciones que ayudan a los empleados de Sodexo CTS a ser más eficaces en su trabajo sin renunciar por ello a la vida personal, el ocio y la familia.

En marzo de 2009 Sodexo CTS firmó el **Charter de la Diversidad** adhiriéndose a los valores de igualdad de oportunidades, compromiso con los trabajadores, conciliación e inclusión positiva acordados con la Unión Europea.

Asimismo Sodexo CTS obtuvo en 2008 el **Certificado de Empresa Familiarmente Responsable (EFR)**, que otorga la **Fundación "+Familia"**, siendo la primera empresa del sector que contó con este reconocimiento.

Para obtener este certificado la empresa ha pasado por una auditoría externa en la que se han tenido en cuenta la percepción de los empleados y las medidas implementadas en el campo de la conciliación de la vida laboral y familia.



"La vida laboral se acorta y nuestra experiencia nos enseña que para sacar lo mejor del talento de una persona hay que motivarla".



La Comisión en los medios de comunicación.

Últimas apariciones



En los últimos dos meses la Comisión ha estado presente en más de 55 medios de comunicación

PRENSA

- [11 de agosto. Medio digital Feminista \(Artículo\)](#)
- [15 de agosto. El Periodic Digital \(Artículo\)](#)
- [17 de agosto. El Imparcial \(Artículo\)](#)
- [18 de agosto. Cinco Días Digital \(Artículo\)](#)
- [19 de agosto. A2 \(Artículo\)](#)
- [20 de agosto. Veintepies \(Artículo\)](#)
- [22 de agosto. Mujer de Hoy \(Entrevista\)](#)
- [1 de septiembre. Xornal de Galicia Digital \(Entrevista\)](#)
- [1 de septiembre. Xornal de Galicia \(Entrevista\)](#)
- [1 de septiembre. Alba Digital \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Baquia \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Europa Press \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. El Referente \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. En Positivo \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Blog de Notas \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Equipos y talento \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Cinco Días Digital \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Educaweb \(Artículo\)](#)
- [1 de septiembre. Fundación Entomo \(Artículo\)](#)
- [9 de septiembre. Iovenmanía \(Artículo\)](#)
- [9 de septiembre. Torrelavega.com \(Artículo\)](#)
- [10 de septiembre. Europa Press \(Artículo\)](#)
- [17 de septiembre. ADN Digital \(Artículo\)](#)
- [17 de septiembre. El Periodic Digital \(Artículo\)](#)
- [17 de septiembre. Europa Press \(Mención Agenda\)](#)
- [17 de septiembre. La Vanguardia Digital \(Artículo\)](#)
- [18 de septiembre. Europa Press \(Artículo\)](#)

- [18 de septiembre. Expansiónyempleo Digital \(artículo\)](#)
- [20 de septiembre. Diario Sur \(Artículo\)](#)
- [21 de septiembre. Diario Sur Digital \(Artículo\)](#)
- [21 de septiembre. A Nossa Terra \(Breve\)](#)
- [21 de septiembre. La Vanguardia Digital \(Artículo\)](#)
- [21 de septiembre. La Vanguardia \(Artículo\)](#)
- [22 de septiembre. Europa Press \(Mención Agenda\)](#)
- [22 de septiembre. Fundación Entomo \(Artículo\)](#)
- [25 de septiembre. Norte de Castilla \(Artículo\)](#)

TELEVISIÓN

- [30 de agosto. Cuatro \(Entrevista junto con Iberdrola\)](#)
- [30 de agosto. CNN+ \(Entrevista junto con Iberdrola\)](#)
- [31 de agosto. EFE TV \(Entrevista\)](#)
- [4 de septiembre. TVE 24h. \(Entrevista\)](#)
- [6 de septiembre. Antena 3TV \(Entrevista\)](#)

RADIOS

- [1 de agosto. Onda Cero \(Entrevista\)](#)
- [11 de agosto. COPE \(Entrevista\)](#)
- [31 de agosto. RNE \(Entrevista\)](#)
- [1 de septiembre. RNE "En días como Hoy" \(Entrevista\)](#)
- [1 de septiembre. Onda Madrid \(Entrevista\)](#)
- [3 de septiembre. Radio 4 Cataluña \(Entrevista\)](#)
- [10 de septiembre. Punto Radio Cantabria \(Entrevista\)](#)
- [14 de septiembre. Onda Cero Cantabria \(Entrevista\)](#)



ir al índice



ir a la página anterior