

Alemanya



21:00H

És possible un nou horari?

Espanya





TREBALL DE RECERCA

És possible adaptar l'horari espanyol a l'europeu?

Maria Campmany De Arquer
Directora del treball: Isabel Puig

Barcelona 2016

Índex

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUCCIÓ:..... | 4 |
| 2. HORARI D'UN DIA LABORABLE A ESPANYA..... | 6 |
| 3. HORARIS A EUROPA (ALEMANYA) | 7 |
| 4. AVANTATGES I DESAVANTATGES DE CADA HORARI | 9 |
| 4.1. Horari europeu..... | 9 |
| 4.2. Horari Espanyol..... | 10 |
| 5. FACTORS QUE FAN NECESSARI O CONVENIENT EL CANVI D'HORARI | 11 |
| 5.1. Conciliació família..... | 11 |
| 5.2. Estalvi energètic..... | 17 |
| 5.3. La salut | 18 |
| 6. HORARI PROPOSAT PER LA INICIATIVA PER A LA REFORMA HORÀRIA AL PARLAMENT DE CATALUNYA | 27 |
| 7. PROCÉS A SEGUIR PER AJUSTAR EL RELLOTGE AMB EUROPA | 28 |
| 7.1. Conceptualització..... | 28 |
| 7.2. Fonamentació | 28 |
| 7.3. Sensibilització | 30 |
| 7.4. Reforma..... | 33 |
| 8. PRINCIPALS OBSTACLES DEL NOU HORARI..... | 36 |
| 9. IMPLANTACIÓ DE L'HORARI: MOMENT "ZERO" | 37 |
| 10. CONCLUSIÓ | 38 |
| 11. LLISTA DE FIGURES | 43 |
| 12. BIBLIOGRAFIA | 43 |
| 13. ANEXES | 45 |
| 13.1. Enquestes | 45 |
| 13.2 Annex II Entrevista M ^a del Mar Perreau | 55 |
| 13.3 Annex III Entrevista Patrik Weisser..... | 58 |
| 13.4. Annex IV Entrevista a Fabian Mohedano | 59 |

Agraïments:

El meu agraïment a quantes persones han fet possible la realització del present treball de recerca, en especial a la Isabel Puig, directora del mateix, a la Núria Chinchilla per tota la bibliografia recomanada, al Fabian Mohedano pels seus aclariments i aportacions i sobre tot a la meva cosina M^a del Mar Perreau per ajudar-me a completar la informació sobre l'horari alemany.

1. Introducció:

Ja fa com cinc estius que anem a Alemanya, normalment a la ciutat de Munich, a casa de la meva cosina, que viu allà amb la seva família –marit i dos fills petits- per motius de treball. El primer cop que vam anar em vaig fixar en lo bonica que era la ciutat de Munich però sobretot em va cridar l'atenció els seus horaris. Un dia vàrem conèixer una família al sortir de missa, eren les 19h, vam anar tots plegats a prendre un gelat, nosaltres aquest àpat el vam fer com si fos el nostre berenar, en canvi per ells no, ja que havien sopat abans d'anar a missa, per lo que es va crear una situació bastant estranya. Això em va fer pensar, quina de les dues opcions era la més adient?, que fos un berenar o unes postres, com un rissopó? Altre situació que es donava molt sovint durant els dies que passàvem a Munich era que els restaurants i comerços tenien un horari diferent al d'Espanya, els primers dies nosaltres anàvem a les 12:00h a un restaurant a fer un petit pica-pica i ens trobàvem que ja hi havia gent dinant! i sense voler acabàvem de manera natural esmorzant, dinant i sopant segons l'horari europeu. Tot això em va fer pensar que si personalment no havia de fer gaire esforç per adaptar-me, potser és que aquesta distribució del dia era més raonable i s'ajustava més al ritme biològic del cos.

Quan a l'escola em van dir que havia de triar un tema per el meu treball de recerca, no tenia clar quin triar. Un diumenge al matí, estava esmorzant, vaig veure el *magazine* de la Vanguardia a sobre de la taula del menjador, la portada em va atraure de seguida, deia: ¿Es possible un nou horari?, l'acompanyava dos imatges, semblants a las que he escollit per a la portada del meu treball, una a sobre de l'altre, la primera sortia una nena dormint a Frankfurt i la de sota dos nenes jugant a Barcelona, entre les dues imatges, una hora, les 21:00h. La meva curiositat em va fer que comencés a llegir-me aquell article com si fos una novel·la d'aquelles que t'atrapen. Al acabar, vaig veure clar quin havia de ser el tema del meu treball de recerca: És possible que Espanya s'adapti a l' horari europeu?

La pregunta que de seguida es desprèn és, per què és important aquest canvi? és a dir , que és el que el motiva? Havia de aprofundir en quins aspectes afecta a les persones un horari determinat a la seva vida quotidiana.

Per desenvolupar el treball vaig investigar com era l'horari d'un dia laborable a Alemanya, en concret la ciutat de Munich com a exemple d' horari europeu, ja que la conec bastant, i

Espanya, en concret Barcelona, com a exemple de l'horari que tenim aquí avui en dia. Per analitzar l'horari a Munich, em va ser de gran ajuda el fet de que la meva cosina hi visqui allà i la meva pròpia experiència fruit de les diverses estades al estiu. En quant a l'horari a la ciutat de Barcelona, ho tenia encara més fàcil, pel fet de viure en aquesta ciutat i també gracies a les dades aportades per la enquesta que vaig efectuar al setembre a unes 300 persones de diverses edats.

Què es el que fa que ens plantejem canviar el nostre horari? Va ser una de les qüestions principals del meu treball de recerca. En l'aspecte de la conciliació em va ser de gran ajuda la bibliografia que em va recomanar la Nuria Chichilla, professora de l'escola de negocis IESE. Sobre l'estalvi energètic vaig treure informació de diverses pàgines webs. Pel que fa a la salut, principalment de la web de l'institut de medicina del son.

Calia també analitzar els avantatges i desavantatges de cadascun dels dos horaris, a nivell de conciliació, estalvi energètic i salut. Per elaborar aquest punt va ser de gran ajuda la informació trobada al llibre de Fabian Mohedano "100 motius per a la reforma horària", ell és el principal impulsor d'aquesta iniciativa.

Però com? Hem vaig informar, gràcies a les pàgines web recomanades pel Fabian Mohedano, (promotor de la iniciativa per a la reforma horària i president del Consell Assessor per a la Reforma Horària) sobre el procés que s'està realitzant per aconseguir implantar aquesta iniciativa, quines fases havia de seguir i quines eren les barreres que impedièn la seva progressió. En aquesta part del meu treball em vaig trobar amb una dificultat que no m'esperava, van ser principalment la meva falta de coneixements sobre vocabulari tècnic i polític, ja que quasi bé tota la informació es trobava a webs institucionals de la Generalitat de Catalunya i a la plataforma "Reforma horària" també de la Generalitat.

I quin era l'horari proposat? Es tracta només de aplicar directament l'horari europeu en la seva totalitat, o pot ser una part, o una adaptació d'aquest a l'horari Espanyol? Al llarg d'aquest treball de recerca s'intentarà donar respostes a totes les qüestions aquí plantejades.

2. Horari d'un dia laborable a Espanya

L'horari d'un dia laborable, segons una enquesta¹ passada durant el mes de setembre de 2016 a 323 persones, revela que generalment, a les 6:00h-7:30h del matí el 69% de la població és lleu per anar a la feina, escola, universitat, ...

L'esmorzar no acostuma a ser molt potent, un 52% diu que surt de casa sense haver pres res o be un got de llet, cafè...

L'hora punta d'entrada a la feina, comerços, col·legis o universitat majoritàriament comença entre les 9:00h-11:00h².

A mig matí sobre les 11:00-12:00h és habitual per un 69,3% dels enquestats, fer un petit esmorzar. Al món laboral es freqüent fins i tot, anar al bar a fer un cafè amb els companys de feina, això pot trigar uns 30 minuts.

L'hora de dinar per a un 52% dels enquestats és a partir de les 14:00-14:30h. Aquest és l'àpat més important del dia. Normalment consisteix en un primer plat, un segon i unes postres majoritàriament es fa a casa, al menjador de l'escola o a un restaurant i es poc habitual dinar al lloc de treball. La majoria de la població disposen entre 1,5 i 2 h per dinar, la qual cosa fa que un 17% aprofitin per fer una becaina.

A la tarda els col·legis finalitzen entre les 16:30-17:30h, encara que la majoria dels nens acostumen a fer activitats extraescolars que s'allarguen fins les 19:00h-20:00 i fins i tot a les 21:00h. Durant aquest temps i abans de sopar, un 76% acostuma a fer un petit àpat (el berenar) sobre les 17:30-18:30h.

En el cas dels adults, finalitzen les seves jornades laborals entre les 18:00h-20:00h³. Això fa que els comerços es vegin obligats a allargar els seus horaris de tancament fins a les 20:00-21:00h.

L'últim àpat del dia és el sopar. Per un 87% dels enquestats s'acostuma a prendre'l sobre les 21:00-23:00h segons l'enquesta feta. Aquest sopar generalment consisteix també en un primer i segon plat i postres, però normalment més lleuger que el dinar.

Entre les 22:00h-24:00h correspon al moment de màxima audiència televisiva o Prime time, que coincideix amb l'arribada de la majoria de població a casa després de la jornada laboral i també amb l'hora de sopar. La qual cosa significa que bona part dels telespectadors s'obren veien la televisió o just acaben de fer aquest àpat.

¹ Veure Annex I

² <http://www.reformahoraria.cat/documents>

³ Ídem

L'hora més habitual, segons un 79% del enquestats, d'anar a dormir és sobre les 23:00-00:00h . Això vol dir que dormen un total de 7-8 hores al dia.

A la taula que hi ha a continuació, es pot observar de forma global les diferents activitats del dia i a les hores més habituals a las que es duen a terme.

| Hores | Activitat |
|--------------|---|
| 7:00h | Llevar-se per anar a la feina |
| 9:00h-11:00h | Entrada de col·legis/universitat/feina |
| 11:30-12:00h | Esmorzar |
| 14:00-14:30h | Dinar |
| 16:30-17:30h | Sortida de col·legis |
| 18:00-20:00h | Sortida de la feina |
| 19:00-20:00h | Finalitzen les activitats extraescolars |
| 17:30-18:30h | Berenar |
| 21:00-23:00h | Sopar |
| 22:00-24:00h | Televisió Prime time (nit) |
| 23:00-00:00h | Dormir |

Taula 1 Activitats del dia i les hores corresponents a les que s'acostumen a realitzar (font pròpia)

3. Horaris a Europa (Alemanya)

A Alemanya, és habitual llevar-se cap a les 6:00h⁴. L'esmorzar que prenen és bastant complert com bé explica una espanyola resident a Múnich, la Patricia Rodríguez: "els dissabtes, el meu marit es pren 6 salsitxes i 1lilitre de cervesa per esmorzar"⁵.



Il·lustració 1 Guia Espanyola de Munich.

L'hora d'entrada a la feina/escola/universitat és de 7:00-9:00h. Una dada interessant es que no necessiten fer la pausa per esmorzar perquè ja han fet a casa l'àpat corresponent, llavors poden arribar fins el migdia sense prendre res i fer al dinar cap a les 12:00h-13:00h⁶, consisteix generalment en un sol plat tipus Sandwich, carmanyola, etc. i el prenen majoritàriament, al mateix joc de treball, d'aquesta manera s'estalvien aquesta pausa de 1,5 h o 2h. La sortida del col·legi/ universitat acostuma a ser cap a les 16:00-17:00h de la tarda, en canvi la de la feina és sobre les 16:00-18:00h. A Alemanya també tenen com una mena

⁴ Mirar annex III entrevista a Patrick Weisser

⁵ Guia espanyola a Munich amb marit alemany

⁶ <http://www.reformahoraria.cat/documents>

de extraescolars anomenades *kiderhort*⁷ on els nens es poden quedar fins les 17:00h a l'escola fent deures, jugant.

A Alemanya no es berena, aquest àpat és substituït pel sopar que s'acostuma fer sobre les 19:00-21:00h i consisteix normalment en un sol plat però contundent.

El *Prime time* televisiu és després de sopar, les hores on la població d'aquest país veu més la televisió són de 20:00-22:00h.

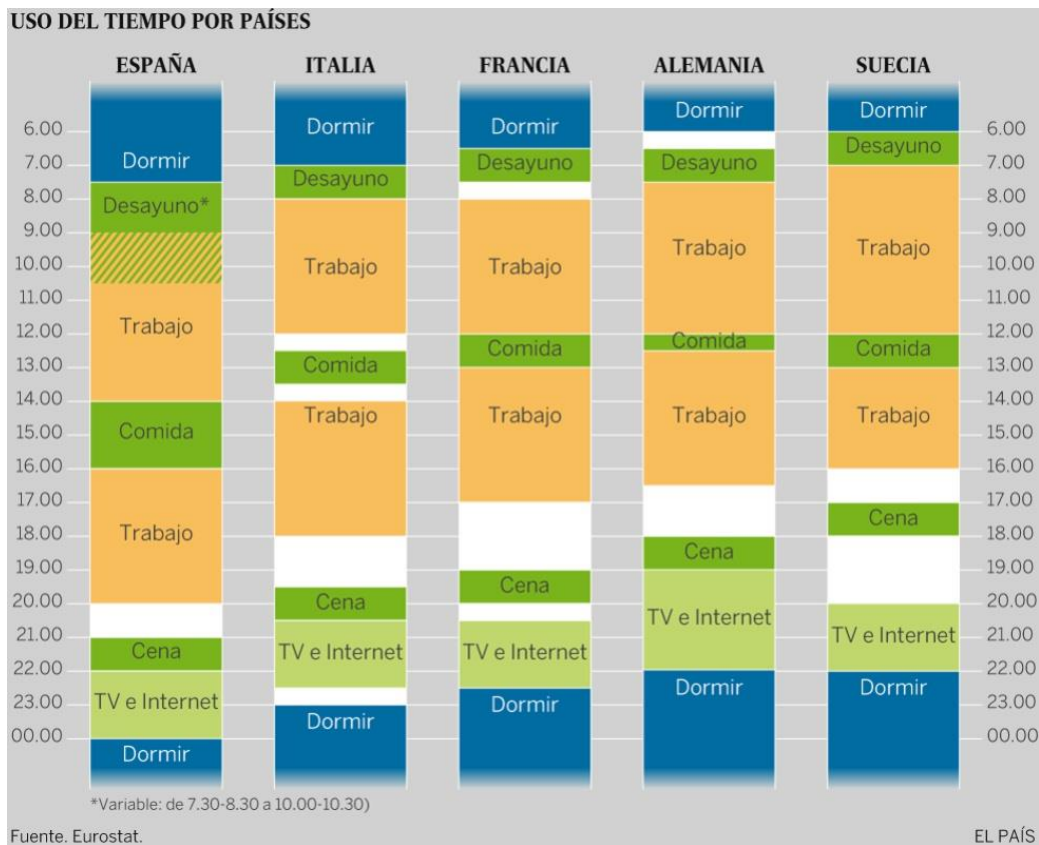
L'hora d'anar a dormir es cap a les 20:00-21:00h, això vol dir que dormen entre 9 i 10h al dia.

| Hores | Activitat |
|--------------|--|
| 6.00-7:00h | Aixecar-se per anar a la feina |
| 7:00-9:00h | Entrada de col·legis/universitat/feina |
| 12:00-13:00h | Dinar |
| 16:00-17:00h | Sortida de col·legis |
| 16:00-18:00h | Sortida de la feina |
| 19:00-21:00h | Sopar |
| 20:00-22:00h | <i>Prime time</i> (nit) |
| 20:00-21:00h | Anar a dormir |

Taula 2 Diferents activitats diàries a Alemanya amb les respectives hores en les que s'acostumen a realitzar

A continuació es mostra una taula comparativa de diferents països europeus, entre els que es troben Espanya i Alemanya. Es pot observar com clarament l'horari espanyol està unes dues hores desfasat de la resta d'horaris, i més en concret amb l'horari amb el que es fa la comparació en aquest treball de recerca, l'alemany. Aquesta diferència és més evident a l'hora dels àpats, sobre tot és important la diferència a l'hora de dinar i del temps de veure la televisió, sorprèn que Espanya és el país amb més diferències amb la resta de països europeus.

⁷ Veure annex II



Il·lustració 2 Comparativa d'horaris a Europa

4. Avantatges i desavantatges de cada horari

4.1. Horari europeu

L'horari europeu és més flexible, permet la conciliació de la vida familiar i laboral com bé explica la M^a del Mar Perreau a l'entrevista⁸ ja que l'horari de la feina es troba amb més sintonia amb l'escolar i això permet que tot el conjunt familiar torni abans a casa, la qual cosa permet dedicar-se més a la cura de les relacions familiars, a la vegada que també hi ha temps per gaudir d'altres activitats ja que amb aquest format d'horari la tarda s'allarga més. Una avantatge interessant d'aquest horari és l'estalvi energètic que és produeix, ja que encaixa perfectament l'horari laboral amb les hores de llum reduint així el seu consum⁹.

A l'àmbit de l'alimentació l'horari alemany és més saludable en lo que pertoca als horaris dels menjars: fer un esmorzar complet al matí, és la manera més saludable de començar

⁸ ídem

⁹ <http://www.abc.es/economia/20151023/abci-cambio-horario-octubre-201510212057.html>

el dia, ja que durant tota la nit no es pren cap aliment i el cos necessita nutrients per començar l'activitat diària.

També es més raonable el fet de sopar més complet i unes dues hores abans d'anar a dormir ja que el cos te temps de fer la digestió¹⁰.

Però sobre l'hora de dinar, des del punt de vista de l'alimentació saludable, és un desavantatge, ja que el fet de no anar a casa a dinar, si es cert que aconseguix escurçar l'horari de feina, per una altra banda suposa una alimentació, generalment de pitjor qualitat, ja que la major part de vegades, les persones han de fer aquest àpat al lloc de treball



Il·lustració 3 Menjar típic d'un dia laboral a Alemanya

o espais habilitats per aquesta activitat, la qual cosa implica menjars preparats, carmanyoles, etc... i normalment es disposa de poc temps el que suposa dinar ràpid.

És saludable menjar un dinar d'un sol plat o un sandwich cada dia i en poc temps?

La resposta òbviament és no perquè el dinar es un àpat importat i requereix el seu temps. Sobre el descans, l'horari europeu ofereix clarament més hores de descans, entre 8-9h que són les necessàries i suficients pel cos humà¹¹.

4.2. Horari espanyol

L'horari espanyol presenta ja de bon matí dos grans desavantatges: Aixecar-se més tard, el que suposa que el matí s'escurci i no aprofitar-ho al màxim i no esmorzar o fer-ho massa ràpid, el que provoca començar la jornada laboral sense suficients nutrients i haver de parar a mig matí per a reposar forces, a la conseqüent pèrdua de temps.

Encara que el esmorzar és beneficiós des del punt de vista de l'alimentació, ja que permet repartir els àpats durant el dia, per aconseguir els cinc àpats diaris recomanables¹²

L'horari espanyol és menys flexible, ja que el fet de tenir una hora de dinar fixa no permet gaires variacions, el que comporta que la conciliació família- treball o temps lliure personal- treball sigui més complicada.

Per altra banda el fet de parar a dinar, es a dir, dinar a taula, ja sigui a la feina o a l'escola,

¹⁰ <http://www.natursan.net/cenas-sanas-y-saludables/>

¹¹ <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>

¹² Segons la SEFAC (Sociedad Española de Farmàcia Comunitària)

és beneficiós per a la salut, ja que suposa dedicar el temps suficient a aquest àpat i això permet fer una bona digestió. Aquest espai més dilatat per al dinar també permet millorar les relacions socials i familiars.

Una de les característiques més populars de la nostra cultura es la migdiada, encara que avui dia cada cop hi ha menys població que dedica un temps a fer aquest petit descans, un 17% dels enquestats. Una migdiada diària de uns 20 o 30 minuts, augmenta els reflexes i la capacitat de concentració, segons la fundació espanyola del cor¹³.

A la tarda es presenta un desavantatge important. Normalment la jornada escolar finalitza mes d'hora que la laboral, es produeix un conflicte durant unes tres hores, en el que els pares es veuen amb la necessitat d'inscriure als seus fills a un seguit d'activitats extraescolars o donar-los la clau de casa i que s'estiguin sols fent deures, veien la televisió, o simplement jugant, es el que s'anomena els nens clau¹⁴.

A Espanya existeix un àpat, el berenar, que no existeix a Alemanya. Aquest és molt importat per complir la recomanació de fer 5 àpats al dia.

Per finalitzar el sopar a Espanya es pren massa tard el que fa que vagin al llit sense haver acabat la digestió i això pot comportar diversos problemes per exemple: cardiovasculars.

5. Factors que fan necessari o convenient el canvi d'horari

5.1. Conciliació família

Segons el Bolletí Oficial de l'Estat nº 266 del 6 de novembre de 1999.

“La incorporació de la dona al treball ha motivat un dels canvis socials més profunds d'aquest segle. Aquest fet fa necessari configurar un sistema que contempli les noves relacions socials sorgides i una nova manera de cooperació i compromís entre dones i homes que permeti un repartiment equilibrat de responsabilitats en la vida professional i en la privada. La necessitat de conciliació del treball i la família ha estat plantejada a nivell internacional i comunitari com una condició vinculada de forma inequívoca a la nova realitat social. Això planteja una complexa i difícil problemàtica que s'ha d'abordar, no sols amb importants reformes legislatives, com la present, sinó amb la necessitat de

¹³ <http://www.diariodemallorca.es/vida-y-estilo/salud/2016/08/26/10-beneficios-echarse-siesta/1144972.html>

¹⁴ http://elpais.com/diario/1998/04/06/sociedad/891813604_850215.html

promoure addicionalment serveis d'atenció a les persones, en un marc més ampli de política de família¹⁵.”

Avui en dia es difícil la conciliació família-treball a Espanya. Sembla que les peces del puzzle no encaixen. Però com pot ser que a Munich si? Com ho fan?

Carolina Bescansa va reobrir fa uns quants mesos el debat sobre les dificultats en conciliar maternitat i feina portant el seu nadó al ple inaugural de la legislatura¹⁶. Aquesta situació porta a la necessitat de trobar un model idoni de conciliació.



Il·lustració 4: Carolina Bescansa al congrés dels diputats.

Models de conciliació:

Com bé diu la Nuria Chinchilla, directora del Centre de treball i Família de l'IESE, els models de conciliació han anat variant al llarg de la història. En concret, podem resumir en cinc els models de conciliació diferents¹⁷:

1. El primer model: època agrícola i actualment sectors de la població de països en vies de desenvolupament. Queia tot el pes sobre les dones, marxaven a treballar al camp amb el nen carregat a l'esquena i també es cuidaven dels fills mentre el homes caçaven o anaven a la guerra...
2. El segon model de conciliació va ser a l'època industrial. Els homes van començar a treballar fora i les dones es quedaven a la llar fent tasques domèstiques, es va produir una especialització de les activitats . Això era molt habitual a Espanya fins els anys setanta del segle passat.
3. En tercer model. Imposat cada cop més. Tant les dones com els homes surten a treballar fora de casa per la necessitat de portar dos sous i també per la voluntat

¹⁵ <http://www.boe.es/boe/dias/1999/11/06/pdfs/A38934-38942.pdf>

¹⁶ Diari Ara (15/01/2016)

¹⁷ Nuria Chinchilla, "Dueños de nuestro destino" Capítol 5 p.171-172

de la dona de realitzar-se professionalment, això suposa que la llar quedi “buida”.

4. Hi ha un quart model. També actual, en el que l’home es cuida en un 50% de les tasques domèstiques de la llar. Aquesta alternativa es la que proposa l’Administració pública¹⁸ però, no se l’ha dotat de suficients mitjans per a la seva aplicació, per això i perquè no totes les unitats familiars funcionen igual, no ha tingut gaires seguidors..
5. Com a últim model, el de llibertat d’elecció. Cada llar és un món, té un perfil i unes preferències, fins i tot aquestes poden canviar al llarg del temps. És a dir que cada família esculli l’opció més adient en aquell moment: teletreball, ara es queda la mare a casa i el pare treballa, ara és el pare el que es queda i la mare va a la feina, treballs a temps parcial,...Aquest potser seria el model més real i pràctic de la conciliació.¹⁹

Com bé diu la Maria del Mar Perreau a l’entrevista, l’horari alemany és molt més flexible perquè si no ha acabat el treball a la feina el pot fer a casa, el mateix quan els nens estan malalts...²⁰

Avantatges de la conciliació:

Els avantatges que es deriven de l’aplicació de mesures de conciliació es poden classificar en els següents nivells, segons Núria Chinchilla²¹ :

1-Per a les empreses:

- Major grau de compromís en el desenvolupament i la productivitat a la companyia.
- Preservar i incrementar la imatge pública davant clients i potencials clients (externs i interns.)

¹⁸ Administració pública: Conjunt d’ organismes i persones que es dediquen a la administració o el govern dels assumptes d’un estat.

¹⁹ Nuria Chinchilla, “Dueños de nuestro destino” Capítol 5 p.171-172

²⁰ Entrevista a Maria del Mar Perreau, Enginyera Industrial i mare de dos fills. Veure annex II

²¹ <http://www.confiae.org/files/upload/imagenes/guia-de-conciliacion.pdf>

- Increment de la competitivitat empresarial.
- Procés de millora contínua.
- Millora del Lideratge , de la Comunicació, de la Responsabilitat i de l'Estratègia empresarial.
- Millora qualitativa de la Cultura d'empresa (missió , visió i valors) .
- Participació dels avantatges que ofereixin les diferents administracions – locals, autonòmiques, estatals i comunitàries- com són les subvencions, desgravacions fiscals i més facilitats en concursos públics.
- Disminució progressiva de conflictes de treball , en un clima laboral enrarit, i millora generalitzada de les relacions laborals.
- Reducció de costos de control de les persones de direcció per objectius i confiança mútua.
- Increment de la motivació de las persones.
- Reducció de l'estrès de les persones a l'empresa.
- Reducció de costos derivats de la rotació i baixes laborals del personal.
- Disminució substantiva de les reivindicacions d'increments salarials en favor d'altres contribucions empresarials, disminució dels conflictes laborals i millora de les negociacions sindicals.

2. Per a la societat:

- Societat millor estructurada i preparada per afrontar nous reptes.
- Societat més igualitària i compromesa.
- Societat més cívica i solidària.
- Tracte igualitari entre persones treballadores.
- Major respecte i comprensió dels diferents rols vitals.
- Increment de la natalitat.
- Reducció de separacions i divorcis.
- Increment d'unions estables.

3. Per al govern:

- Major grau de competitivitat de les empreses.
- Millora qualitativa del teixit empresarial.

- Millora de la motivació en l'Administració pública.
- Increment de l'índex d'ocupabilitat nacional (reducció a les despeses per desocupació) .
- Reducció de part de la despesa sanitària (estrès, depressió, ansietat, etc.) .
- Reducció de la sinistralitat laboral.
- Reducció de costos judicials.
- Reducció de costos de formació.
- Major grau de sostenibilitat de l'estat del Benestar.

Les dades que és mostren a la il·lustració 3 senyalen de nou com la manca de polítiques de conciliació a les empreses afecten especialment a les dones. Quan les dones estan en minoria en una empresa (menys del 25%) la dificultat per contractar persones per ocupar llocs de treball importants és el principal problema, el que confirma que hi ha perfils que es busquen i no es troben, ja que moltes dones han de renunciar a la feina (càrrecs directius, altres....) o no volen perquè s'estimen més dedicar-se a la cura dels fills i no disposen de temps per a les dues coses degut a la falta de mesures de conciliació, el que fa que les dones idònies per a aquests llocs no vulguin o puguin ser-hi , això també influeix en el seu grau de compromís. El fet que empreses amb majoria femenina (més el 75 %) tinguin més baixes per estrès i absentisme també està lligat a la manca de conciliació.

| | % DE MUJERES EN PLANTILLA | | | |
|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | Menos del 25% | Del 25 al 50% | Del 50 al 75% | Más del 75% |
| Dificultad para contratar personas clave | X | | | |
| Absentismo | | | | X |
| Poca iniciativa por parte de la plantilla | | X | | |
| Resistencia de la plantilla a la movilidad geográfica | | X | | |
| Dificultad para conciliar la vida laboral y personal | | | X | |
| Falta de compromiso por parte de las empleadas y empleados | X | | | |
| Bajas por estrés | | | X | X |

Il·lustració 5: Taula que mostra els problemes que apareixen a una empresa en funció de la participació femenina

Dificultats d'aplicació:

A continuació d'haver vist els diferents tipus de conciliació, La Nuria Chinchilla ha detectat tres grans problemes que impedeixen que la conciliació es pugui arribar a dur a terme:

- 1- Els horaris pocs racionals. La vida personal, familiar i professional estan interrelacionades. Si dediquem 12 o 14 hores a treballar no és possible seguir la coneguda regla 8-8-8 és a dir, 8 hores de treball , 8 hores de vida familiar i personal i 8 hores per dormir.
- 2- La falta d'ajudes públiques.
- 3- La mentalitat antiga de les empreses.²²



Il·lustració 6: Conciliació família-treball

Avancem en la conciliació?

En un estudi²³, es van analitzar els criteris de decisió per escollir una empresa als alumnes del programa MBA del IESE amb una mitjana d'edat de 27 anys (dels quals el 80% eren homes).

Fins ara, el primer criteri de preferència pels joves per accedir a un lloc de treball ha estat el sou i formació continuada. Actualment, la preferència dels joves a l'hora d'accedir a un lloc de treball és disposar de temps lliure després del treball. Sorprèn que aquest darrer criteri actualment estigui considerat amb el mateix nivell d'importància el sou i formació continuada.

D'aquest estudi un 70% esta exigint tenir horaris flexibles per conciliar els diversos àmbits de la seva vida. Ja que en el 80% dels casos es el treball el que passa per sobre de la família i només el 20% de les ocasions es la família la que va en detriment del treball.

²² Diari "ara" (15/01/ 2016)

²³ Nuria chinchilla, "Dueños de nuestro destino" Capítol 5 p.174-175

Aquí podem observar que realment si s'està avançant en la conciliació perquè les persones que busquen feina donen molta importància a aquest fet.

Com és després de resposta a la pregunta de l'enquesta²⁴: Per què t'agradaria arribar més d'hora a casa un 43,3% van contestar per estar més amb la família i un 61,6% per tindre més temps personal. Això és indicatiu de que cada cop més és demana una solució per a la conciliació.

5.2. Estalvi energètic

A Espanya el canvi d'hora estiu-hivern que realitzem a finals de octubre i març ha sigut qüestionat per molts experts ja que aquest estalvi energètic, podria ser més perjudicial per a la nostra salut que beneficiós per a les nostres butxaques.

La idea d'encaixar la jornada laboral amb les hores de llum ja fa temps que es proposa. Ben Franklin²⁵ va ser un dels primers que va suggerir aquesta idea perquè es va adonar que es podia estalviar una gran quantitat d'oli durant la nit si els treballadors es despertessin abans.

Aquesta idea no es va posar en marxa fins el segle XX . Alemanya va ser un dels primers països en aplicar un canvi d'hora per reduir les hores de llum artificials durant la primera guerra mundial. Anys més tard Estats Units va obligar a tots els seus estats a que tinguessin un horari d'hivern i un altre d'estiu, amb la crisi del petroli que hi va haver als anys 60 aquesta iniciativa es va dur a terme ràpidament.

70 països van posar en marxa aquesta iniciativa entre els anys 1973 i 1974 amb la finalitat de reduir el consum energètic fent coincidir l'horari laboral amb les hores de llum. A l'estiu es fa de dia i es fa de nit més tard ; a l'hivern abans.



Il·lustració 7: El canvi d'horari ajuda a l'estalvi energètic.

²⁴ Veure annex I

²⁵ Polímatà nord-americà.

Molts països industrialitzats han adoptat aquest sistema com: EEUU, Canadà, Xile Austràlia i membres de la unió europea, però hi ha alguna excepció com la del Japó. Si en comptes del canvi d'horari entre l'estiu i l'hivern, el que es valora es una aplicació de l'horari europeu al nostre país, segons l'institut per a la diversificació i estalvi de la energia (IDAE) aquesta mesura ens podria aportar fins a 300 milions d'euros²⁶sent especialment beneficiades aquelles companyies que treballen amb un horari europeu. S'ha detectat unes desavantatges que provoquen aquest canvi d'horari. Les empreses que treballen per la tarda o per la nit, el canvi d'horari els hi es indiferent. I les llars espanyoles que funcionen gracies a la llum del sol necessitarien una hora més d'electricitat al arribar a casa, la qual cosa no surt molt beneficiosa. També Espanya es un país on sempre s'ha viscut amb un horari mes retardat i això podria suposar una major despesa en la llar.

5.3. La salut

Millorar la nostra salut:

La definició de salut segons l'Organització Mundial de la Salut, és: "el màxim grau de benestar físic, mental i social, que permet una vida autònoma, solidària i joiosa, i no tan sols l'absència de malaltia."²⁷

| | |
|---|---|
| <p>Uns horaris que no compaginen la vida laboral i personal repercuteixen en la possibilitat de poder crear, mantenir i tenir cura de les nostres relacions socials. També el fet de tindre horaris molt compactats pot afectar al nostre sistema immunològic.</p> | |
| <p>Algunes conseqüències en l'àmbit físic: -Major vulnerabilitat en les infeccions. -Mals de cap. -Alteracions digestives i nervioses. -Trastorns vasculars Insomni o fatiga.</p> | <p>Algunes conseqüències en l'àmbit psíquic: -Trastorns d'ansietat. -Depressió. -Estrès.</p> |

La sobrecàrrega d'activitats no només afecta a la conciliació de la vida laboral amb la personal sinó que també repercuteix directament en la salut ja que, a més a més realitzen menys activitat física i dormen menys hores.

²⁶ <http://www.abc.es/economia/20151023/abc-cambio-horario-octubre-201510212057.html>

²⁷ Llibre: "100 motius per a la reforma horària" de Fabian Mohedano. Capítol 56. Pàg. 122

La son

La manca d'hores de son és un problema a la societat espanyola. Avui en dia ens hem acostumat a veure badalls de bon mati pels carrers i a les oficines. Més d'un 90% de la ciutadania catalana més gran de deu anys declara estar despert a les deu de la nit.

| Percentatge d'espanyols a l'hora de anar a dormir. | |
|--|---------------------------|
| Abans de les 23:00h | Un 9% se'n van a dormir. |
| Entre les 23:00h i la 00:00h | Un 79% se'n van a dormir. |
| Després de les 00:00h fins a la 1:00h | Un 9% se'n van a dormir. |
| Més tard de la 1:00h | Un 3% se'n van a dormir. |

Les persones adultes en edat laboral dormen menys que la gent adolescent o jubilada. Aquest fet dona suport a que els horaris laborals a Espanya necessiten una transformació urgent.

La importància de dormir:

Moltes persones prefereixen dedicar hores de son a estudiar, millorar en la seva carrera professional o fins i tot divertir-se. Una dada molt curiosa que ens ha aportat "Amazon", l'empresa líder en ventes *on line* a Espanya, es que els espanyols de deu de la nit a la una de la matinada compren un 49% més que a Alemanya.²⁸

"Dormir significa descansar per estar despert el dia següent. És a dir, és un estat del organisme en el qual el sistema nerviós vegetatiu es troba actiu i en el que es produeixen processos metabòlics, fisiològics i hormonals. Molt importants per poder mantenir una vida saludable"

Conseqüències de dormir malament:

Les conseqüències de que a Espanya dormim una hora menys que a Alemanya són moltes, no tan sols pels adults sinó també són perjudicials pels infants.

Infants:

Els infants necessiten més hores per dormir que els adults. En concret un nadó menor de dos anys necessita dormir un 70%²⁹al dia.

²⁸ Llibre "100 motius per a la reforma horària" de Fabian Mohedano. Capítol 59. Pàg. 128

²⁹ <http://www.dormirbien.info/el-sueno-crucial-en-la-infancia/>

Uns estudis ens han demostrat que un 30%³⁰ dels nens que dormen poc tenen dificultats o problemes per dormir. La conseqüència de dormir poc en un nen és tornar-se més actiu, normalment aquests nens acostumen a plorar.

Per altre banda, els pediatres han observat que els nens de dos a quatre anys que no tenen uns horaris de dormir fixes, es més probable que pateixin otitis, rinofaringitis i enuresi nocturna.

A més a més, s'ha demostrat que els nens d'uns sis anys que dormen poc són el que treuen pitjors notes a l'escola i també acostumen a tenir problemes a l'hora de aprendre i expressar-se.

Altres conseqüències de dormir poques hores o de dormir amb un horari irregular són:

- La falta d'atenció.
- Els hi costa més separar-se dels seus pares.
- Problemes de creixement.
- Obesitat.
- Mals de cap.
- Seguretat.
- Timidesa.
- El caràcter empitjora.
- Baixa tolerància de la frustració.
- Els nens en edats escolars: el fracàs en les notes.

El problema és que s'ha demostrat que si el nen en tres anys ha tingut un horari irregular a l'hora de dormir, el dèficit de son ja no es recuperable. És a dir un nen que de cinc anys no ha dormit el que li correspon es molt probable que pateixin trastorns del son a la resta de la seva vida.

³⁰ ídem

Joves/Adults:

Els joves necessiten dormir com a mínim una hora més al dia, per aconseguir així un major rendiment durant la jornada escolar. Per això cal que se'n vagin a dormir més d'hora per guanyar temps de descans.

Erròniament es pensa que l'adolescent té tendència a la ganduleria, que no l'interessa gens l'escola i que normalment és difícil que s'aixequin d'hora. Quan el problema realment es que els hi falten hores de son.

Fins als 21 anys el mínim d'hores de descans són de 8 h. Ja que és el temps que triga el cervell a processar la informació rebuda durant el dia i consolidar els aprenentatges realitzats.

Quinze minuts menys de son afecten directament sobre les notes i també una hora menys pot provocar un desenvolupament cognitiu equivalent al d'un infant dos anys més petit³¹.

El adults que no dormen suficient tenen conseqüències durant el dia:

- Dormir a totes hores.
- Canvis sobtats d'humor.
- Tristesia.
- Irritabilitat.
- Actitud pessimista.
- Augment de l'estrès i l'ansietat.

A partir del tercer dia sense dormir es pot patir al·lucinacions i bogeria temporal. S'ha demostrat que un 40% dels que pateixen una malaltia psiquiàtrica han estat víctimes de problemes crònics per a dormir.³²

A nivell fisiològic, també n'hi ha conseqüències com: problemes per processar la glucosa que poden provocar diabetis o un augment de pes. I la disminució de la temperatura basal

³¹ Dra. Kyla Wahlstron. Universitat de Minnesota. Enquesta feta a 7.000 escolars sobre les seves qualificacions i hàbits de son.

³² <http://www.dormirbien.info/dormir-poco-o-mal/>

que es la que ajuda a la constància del ritme cardíac, per tant pot provocar arítmies o parades càrdio- respiratòries nocturnes.

A la nit, el somni ens neteja la memòria a curt termini fent així espai per a més informació.

S'ha investigat que una nit sense dormir redueix un 40%³³ la capacitat d'assimilar coneixements. Això pot provocar pèrdues de memòria, dificultats per aprendre...

També s'han demostrat altres alteracions a llarg termini com: l'augment de la percepció de dolor, tremolors, envelliment precoç, esgotament, trastorns gastrointestinals o augment de probabilitat de contraure infeccions per afectació del sistema immunitari.

Molts espanyols dormim menys del que deuríem per a causa de l'horari. El fet d'arribar a casa tard i, sopar a les nou i que les series i els programes televisius no comencin fins les 22:00h, provoca que molts espanyols vagin a dormir a les 2:00am com a màxim.

Els àpats

Menjar bé depèn, evidentment, del que una persona menja. Però també influeixen altres factors a la nutrició. Un d'ells és l'horari dels àpats. De fet aquests horaris poden arribar a ser més importants que allò que es menja³⁴.

L'esmorzar és l'àpat més important, la majoria dels nutricionistes estan d'acord en que és imprescindible esmorzar molt bé a primera hora del dia ja que és la base per passar una bona jornada. A més a més aquest àpat no augmenta els nivells de sucre a l'organisme ja que es crema durant la resta del dia i redueix l'ansietat.

Saltar-se l'esmorzar pot provocar patir algun incident cardiovascular, ja que pot augmentar el pes, la pressió sanguínia, el nivell de colesterol o la diabetis.

Seria raonable eliminar la pausa de mig matí del esmorzar, ja que si es contem les hores disponibles al llarg del matí, sorprèn que les hores més productives del dia –de 9 a 12h del matí- es fan servir per arribar a la feina o esmorzar. Si es comença a treballar a les 8 o les 9 del matí i l'hora de dinar és al voltant de la una, menjant en mitja hora. Es pot obtenir l'avantatge de sortir de la feina entre les 17h i les 18h.

³³ ídem

³⁴ Estudi realitzat al 2014 per La Universitat de Murcia, Harvard i Tufts.

El dinar es recomanable que es realitzi entre les 12:00h i la 13:00h del migdia mentre que el sopar no s'hauria de posposar més enllà de les 20:00h, les conseqüències de sopar més tard comporten:

- Obesitat.
- Digestions pesades.
- Pitjor qualitat del son.

El fet de matinar més per esmorzar bé, comporta també anar a dormir abans ja que s'ha de descansar el temps suficient perquè el cos es recuperi.

Fa relativament poc, al nostre país es dinava a la una i es sopava a les vuit del vespre. Cal advertir que abandonar l'estructura horària que ens ve donada des de fa desenes de milers d'anys ens pot apropar a mes malalties i al temut càncer.

La millor recepta pel menja és la dita popular: “esmorzar com un rei , dinar com un príncep i sopar com un captaire”

L'hora de sopar es també important, ja que influeix en el descans tant a la quantitat com a la qualitat d'aquest. Sopar tard suposa consumir menys calories i menjar més. S'ha calculat que l'hora de sopar no pot ser posterior a les 3 hores abans d'anar a dormir. Aquest incompliment pot causar un 55% més possibilitats de patir un risc cardiovascular.

S'hauria d'aconseguir un horari laboral que permeti aconseguir tenir uns horaris d'àpats distribuïts de forma regular durant el dia.

L'èxit de les grans cadenes de *fast food* va en augment a les últimes dècades i la greu crisi econòmica empitjora la nostra dieta.

Va ser en el 1986 que apareix el moviment *Slow Food* fundat per Carlo Petrini³⁵, a la regió del nord d'Italìa del Piemont, que també s'ha estès a més de 122 països de Europa, EEUU i Japó.

“Nuestro objetivo es que la gastronomía sea un derecho universal”³⁶.

³⁵ Sociòleg i escriptor fundador del moviment internacional *slow food*.

³⁶ ídem

Les bases d'aquesta nova cultura del bon menjar són:

- Menjar i viure sense preses.
- Gaudir i interessar-se pel que es menja.
- Seguint la filosofia del Km 0, que te a veure amb la compra dels productes el més a prop possible per tal d'evitar despeses innecessàries de combustible,...
- Evitar l'ús de transgènics i fent servir la captura d'animals de forma sostenible.

Aquest moviment te com objectiu prevenir els riscos del menjar ràpid i potenciar el bon gust i el menjar saludable a la població.

Temps lliure

Hi ha dos tipus d'usos del temps³⁷:

- El temps productiu: És el que te a veure amb activitats dedicades a la producció de béns i serveis per a la millora econòmica i social.
- El temps reproductiu: Es refereix al dedicat a les persones i a la seva atenció.

Actualment el temps productiu és el que defineix les agendes de les persones per sobre del temps reproductiu.

Aquests dos usos del temps es concreten en el temps laboral, familiar, social i personal.

- Temps laboral: és el que garanteix un nivell econòmic adequat per par de la persona treballadora.
- Temps familiar: és el temps dedicat a l'atenció a la família.
- Temps social : suposa l'espai de participació activa de la persona en el món associatiu, polític o sindical. Es diferencia del laboral en que aquest últim no és remunerat.
- Temps personal: És el que un mateix dedica a formar-se, gaudir, per la salut o el descans.

³⁷ Llibre "100 motius per a la reforma horària" de Fabian Mohedano. Capítol 36. Pàg. 82

| Grups d'edat | Hores recomanades d'activitat física |
|-----------------------------------|---|
| Infants i adolescents (5-17 anys) | 60 minuts diaris d'activitat moderada o intensa. |
| Adults (18 o més) | 150 minuts setmanals d'activitat moderada o 75 minuts d'activitat intensa |

Per poder gaudir del temps lliure, cal que les persones tinguin un horari laboral raonable i a més a més disposar de recursos materials.

Amb el pas de la societat agrícola a la industrial els horaris van passar a ser més racionals amb jornades de treball menys llargues i amb uns ingressos més elevats. La societat industrial facilita la feina domèstica, de manera que s'hi dediquen més hores. Amb aquesta millora que suposa menys temps de dedicació a temps productiu, provoca un nou us de temps, el temps de lleure o reproductiu.

El problema que es presenta actualment és que a la nostre societat les ofertes per gaudir del temps lliure s'han diversificat tant que per satisfer-les caldria encara més hores de les que es disposen per aquest tipus de temps.

El temps lliure s'associa com a temps de independència personal o de disposició plena per a la persona.

Paral·lelament, estem amb una societat de consum que ha arribat al punt de que és necessari consumir per poder gaudir del temps lliure.

Per tant, el nexa entre el temps dedicat al treball i el temps de lleure es va enfortint perquè, les persones estan disposades a treballar més per guanyar més diners. En aquest context, lleure ja no és sinònim de pau, prosperitat i llibertat sinó de pràctiques de consum.

Pel que fa l'esport, és recomanable dedicar hores a hàbits de vida saludables és a dir la pràctica d'activitats de tipus esportiva. L'esport és tota activitat física que té com objectiu final millorar la condició física i cognitiva- emocional. Si aquesta practica es realitza en grup, els beneficis són dobles ja que a part de repercutir el la salut física i mental de la persona, pot incidir també en l'àmbit social. En definitiva l'esport és qualsevol exercici físic que resulta saludable per a la persona.

Fer esport de manera regular comporta diversos beneficis:

Reduir de risc de :

- Cardiopaties coronàries
- Accidents cardiovasculars
- Diabetis de tipus dos
- Hipertensió...

A més a més suposa consumir calories de manera que s'aconsegueix l'equilibri energètic i controlar el pes.

Psicològicament també hi ha benefici, la satisfacció personal ja que quan fem esport alliberem endomorfines que també són anomenades hormones de la felicitat.

En els últims anys hem vist com apareix la febre del *running*. Un dels èxits d'aquest esport és el seu caràcter flexible, ja que es pot practicar sol en parella o en grup, al carrer al gimnàs o a la muntanya

Un estudi de UAB i la UIB de 2015³⁸ va demostrar que el millors resultats acadèmics en els infants són gràcies a un bon descans (9-10 hores) i la pràctica moderada d'exercici físic 2-5 hores setmanals.

L'estrès

La compaginació de la vida laboral i personal, l'organització de l'agenda i del temps de treball o la flexibilitat horària són molt importants per fer front a l'estrès a la societat.

Les persones que treballen a Europa consideren l'estrès laboral com habitual en el seu lloc de treball fins un 51%. I un 25% de la gent treballadora europea confessa suportar alts nivells d'estrès a la feina³⁹. A Espanya, el 14,3% dels homes i el 20,4% de les dones afirmen tenir problemes d'estrès, ansietat o nerviosisme.

³⁸ <http://www.uab.cat/web/noticies/detall-noticies-1096481088568.html?noticiaid=1345692560592>

³⁹ Llibre "100 motius per a la reforma horària" de Fabian Mohedano. Capítol 98. Pàg. 206

Al nostre país la despesa sanitària directa dels trastorns mentals i del comportament atribuït a la feina és al voltant de 150 i 372 milions d'euros.

Vist el cos humà, econòmic i social que té l'estrès laboral al nostre país seria convenient la revisió de la política horària en moltes de les empreses.

L'estudi "La dona del demà" de la consultora Nielsen al 2011, va estudiar la situació de 6.500 dones de 21 països desenvolupats o en vies de desenvolupament. Una de les conclusions que es va trobar va ser que un 66% de les dones espanyoles se senten estressades i pressionades per la manca de temps.

L'horari espanyol és un dels causants de que les dones, que són les principals responsables de les tasques domèstiques i de la cura dels infants, persones grans i dependents –encara avui dia- no puguin compaginar la vida familiar i laboral. Això provoca una sobrecarrega de rol que suposa dobles jornades de treball fins i tot triples, en el cas de les dones amb càrrecs o compromisos polítics.

6. Horari proposat per la iniciativa per a la reforma horària al Parlament de Catalunya

L'horari proposat pel parlament⁴⁰ afecta a tres àmbits: l'horari escolar, el laboral i el televisiu. La modificació d'aquests suposarà la reorganització de manera natural de la resta del dia.

Pel que fa l'horari escolar, l'entrada als col·legis hauria de ser sobre les 8:30-9:00h i finalitzaria entre les 15:30-16:00h per tal que a les 19:00h com a molt tard acabin les extraescolars.

L'horari laboral hauria de començar a les 8:00h, fer una pausa aproximadament d'una hora per dinar, entre les 12:00h i les 14:00h, de tal manera que a les 17:00h ja no quedi ningú a la feina.

A l'àmbit televisiu, per poder anar a dormir més d'hora seria necessari avançar el telenotícies a les 20:00h i el *prime time* a una franja entre les 21:00h i les 23:00h.

⁴⁰ http://www.elespanol.com/espana/sociedad/20160702/136986679_0.html

7. Procés a seguir per ajustar el rellotge amb Europa

7.1. Conceptualització

Al 2013 es va començar la recerca de suports a la vegada que es va donar a conèixer la iniciativa de la reforma horària amb dos objectius⁴¹:

- Recerca de recolzaments a la iniciativa per assegurar-se de que és viable.
- Difondre aquesta iniciativa a les xarxes socials juntament amb la creació d'una web institucional.

La iniciativa de la reforma horària compren un període entre el 2014 i el 2016⁴². Amb tres plans de treball un per cada any⁴³:

Primer pla: Fonamentació per al 2014.

Segon pla: Sensibilització per al 2015.

Tercer Pla: Iniciativa per a la reforma horària per al 2016.

7.2. Fonamentació

El primer pla es va iniciar al 2014 es va centrar principalment en la fonamentació. Es va fer una constitució i una presentació pública, amb el recolzament de la generalitat de Catalunya⁴⁴. Al parlament es va crear la comissió d'estudi de la reforma horària⁴⁵ i es va elaborar un dictamen per poder fonamentar aquesta reforma.

Aquet primer pla de treball comprèn 10 mesures que ajudaran a fer possible la reforma horària al 2016. Cadascuna d'aquestes mesures te assignada una persona responsable de la seva execució.

⁴¹ <http://www.reformahoraria.cat/fases>

⁴² Veure annex IV

⁴³ <http://www.reformahoraria.cat/pla-de-treball-2014-2015-i-2016>

⁴⁴ Ídem

⁴⁵ <http://www.parlament.cat/document/actualitat/149468.pdf>

A continuació es detallen les 10 mesures i la persona responsable de cadascuna d'elles:

1. Creació d'una Comissió d'Estudi per a la Reforma Horària al Parlament de Catalunya – amb previ acord de tots els grups parlamentaris – que permeti la participació de les persones expertes i els diferents actors protagonistes de l'eventual reforma.

Responsable: Nuria Chinchilla

2. Col·laboració de l'Observatori Reforma Horària en la realització del Dictamen de fonamentació i transició per a la Reforma Horària que elabora el Consell Assessor del Desenvolupament Sostenible (CADS) per presentar-lo al Govern de la Generalitat de Catalunya.

Responsable: Sara Berbel

3. Seguiment i incidència sobre l'encàrrec que elaborarà el Consell de Relacions Laborals de Catalunya (CRL) a través del Consell de Treball Econòmic i Social de Catalunya (CTESC).

Responsable: Esther Sánchez

4. Impuls del Fòrum Reforma Horària que faci partícip la societat civil, les institucions més representatives del país, els agents socials i les forces polítiques, i que permeti explicitar la voluntat global de país d'impulsar la reforma.

Responsable: Salvador Cardús

5. Organització de la Setmana dels Horaris (del 15 al 21 de setembre).

Responsable: Lluís Casado

6. Disseny del 'Programa recupera el teu temps' que permeti vincular reforma horària amb benestar i equitat de cara al 2015.

Responsable: Elvira Méndez

7. Disseny d'un Certificat de reforma horària que permeti contribuir des de l'empresa a la construcció d'uns horaris més humans i cívics.

Responsable: Josep Ginesta

8. Impuls del Programa 100 conferències que permeti penetrar en diferents territoris i sectors i que siguin protagonitzades pel grup de persones expertes, amb la implicació d'institucions locals i sectorials.

Responsables: Jordi Pigem, Mercè Otero i Jordi Ojeda

9. Enfortiment del debat públic a través de la presència a les xarxes socials i als mitjans de comunicació.

Responsable: Cristina Sánchez-Miret

10. Estudi de la conveniència i viabilitat d'accions que fonamentin la participació ciutadana de cara al 2015, a partir de la detecció de les noves necessitats invisibles i la construcció de consensos, atesos els múltiples conflictes socials que suposa la gestió del temps.

Responsable: Sara Moreno

7.3. Sensibilització

Aquest és el segon pla centrat en la sensibilització, compren 5 accions que es detallen a continuació amb les persones responsables:

1. Tancament dels treballs de fonamentació:

- Document de base per al Dictamen del Consell Assessor per al desenvolupament Sostenible (CADS).
- Informe Final d'Experts amb anàlisi, conclusions i propostes a la Comissió d'Estudi de la Reforma Horària al Parlament de Catalunya.
- Informe sobre la gestió del temps a la negociació col·lectiva del CTESC.

Responsables: Nuria Chinchilla, Sara Berbel, Esther Sánchez

2. Organització de la Setmana dels Horaris (del 8 al 12 de juny de 2015)

Responsable: Lluís Casado

3. Impuls de l'Inventari ReformaHorària:

- Proves pilot a 20 organitzacions (empreses, administracions i tercer sector)
- Accions de difusió i sensibilització

Responsables: Sara Berbel, Josep Ginesta

4. Disseny i execució del Pla de comunicació:

- Anàlisi dels arguments del NO
- Estratègies per eixamplar el debat i penetrar a totes les capes socials
- Infografies i vídeo explicatiu
- 100 conferències
- Col·lecció Reforma Horària

Responsables: Salvador Cardús, Cristina Sánchez-Miret, Jordi Ojeda

5. Disseny dels Plans d'Intervenció per acceleradors:

- Treball
- Educació
- Administració
- Comerç
- Cultura, Oci i Participació

Responsables: Elena Sintes, Sara Moreno, Elvira Méndez, Trinitat Cambras

Entre les accions que es van portar a terme, cal destacar diverses proves pilots⁴⁶, com la que es va fer a Vilafranca del Penedès⁴⁷ 200 comerços i empreses van posar en pràctica la modificació de la jornada laboral per demostrar els beneficis que presenta l'horari europeu. Els comerciants adherits a la campanya van demanar unanimitat a l'hora de la seva aplicació, amb el lema de "Si tots ens mentalitzéssim, es podria fer". Eva Viladoms, treballa a una botiga de productes ecològics i compagina la feina amb la cura de les seves dues filles, diu sobre el fet de poder arribar abans a casa seva per la tarda: "al matí estan a l'escola i jo estic treballant, així puc gaudir més d'elles"⁴⁸

⁴⁶ Ídem

⁴⁷ <http://www.vilaweb.cat/noticies/vilafranca-del-penedes>

⁴⁸ Ídem

També és interessant esmentar l'empresa Caves Mon Marçal⁴⁹. Aquesta empresa fa vuit anys que aplica l'horari europeu amb bons resultats, és a dir molt abans de que Fabian Mohedano posés de moda aquest concepte. La directora Blanca Sancho va dir: “una de les poques coses que tinc clares és que si un empleat treballa a gust rendeix



Il·lustració 8 Directora general de Mont Marçal, Blanca Sancho, amb la responsable del magatzem.

més”⁵⁰. Entre les accions que va implantar destaca la construcció d'un menjador per dinar en 20 minuts i així poder arribar a les 18h. La Banca Sancho va observar que a les 20h no hi havia ningú treballant als països on exportaven els seus productes i va arribar a la conclusió de que era més raonable arribar abans.

Aquest any també es va celebrar la segona edició de la “setmana dels horaris”⁵¹. Aquesta convocatòria té una finalitat divulgativa, consisteix en la sensibilització de la població sobre els beneficis d'una nova organització de l'horari, mitjançant la creació de 20 espais on es van desenvolupar debats, jornades de treball, conferències i cursos, com per exemple a Igualada⁵² premiaven amb descomptes als compradors que venien a primera hora de la tarda per potenciar els nous horaris comercials.

Es va crear una constitució de Consell Assessor per a la Reforma Horària del Govern de la Generalitat⁵³ on es van exposar les propostes municipals a favor de la reforma horària.



Il·lustració 9 Artur Mas en la presentació del consell assessor per a la reforma horària

⁴⁹ http://www.ara.cat/dossier/Treballadors-felicos-treballadors-rendibles_0_1496850344.html

⁵⁰ Diari “ara” 2 de gener de 2016

⁵¹ <http://www.reformahoraria.cat/setmana-del-temps>

⁵² http://eldigital.barcelona.cat/setmana-dels-horaris_350422.html

⁵³ <http://www.govern.cat>

Fabian Mohedano⁵⁴, promotor de la Iniciativa per a la Reforma Horària – Ara és l'Hora. L'octubre de 2015 va ser nomenat pel govern català com a president del Consell Assessor per a la Reforma Horària.

Per finalitzar el procés de sensibilització a l'abril del 2015, després d'un any de camí, es va debatre al Parlament de Catalunya l'informe amb conclusions i propostes presentades per la plataforma de la societat civil Iniciativa per a la Reforma Horària⁵⁵. Al mateix dia, el "conseller" de la Presidència de la Generalitat, Francesc Homs, es va comprometre a deixar abans de les eleccions de setembre, una proposta de pacte que impulsés una llei d'horaris laborals amb el fi de millorar la conciliació laboral i familiar, així com acord amb altres sectors, per a final d'any⁵⁶.

7.4. Reforma

Després d'aquesta etapa de sensibilització s'entraria en la última pla, la de la reforma. El qual es porta a terme durant l'any 2016, i és el tercer pla previst. Impulsat ja des del Consell Assessor per a la Reforma Horària. En aquest últim pla els encarregats de cada àmbit ja no són persones sinó institucions que formen part de la majoria dels casos de la Generalitat de Catalunya.

Aquestes accions concretes de reforma consisteixen en 5 punts:

1. Pla de concertació social: Taules quadrangulars

- Organització del procés participatiu (tallers presencials amb ciutadans i dinamització del Portal participa).
- Organització de les Taules quadrangulars i redacció dels Plans d'Intervenció per Acceleradors.

Gestió: Iniciativa per a la Reforma Horària i Secretaria de Transparència, Govern Obert i Contractació Pública del Govern de la Generalitat

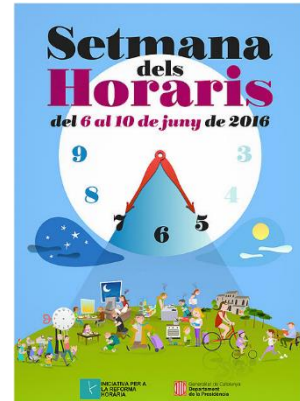
⁵⁴ Veure annex III

⁵⁵ <http://www.lavanguardia.com/20150408/54429472476/sense-llei-fuig-temps.html>

⁵⁶ <http://www.elperiodico.com/es/noticias/sociedad>

2. III Setmana dels Horaris

Amb l'objectiu de consolidar una setmana de referència de debat i ressò mediàtic, s'organitza la tercera edició de la Setmana dels Horaris al juny de 2016. Aquesta edició guanya pes el caràcter institucional, amb una major implicació del Govern en el disseny de l'estratègia comunicativa.



Il·lustració 10 setmana dels horaris

Gestió: Iniciativa per a la Reforma Horària i Departament de la Presidència

3. Campanya de sensibilització

Consisteix en una campanya informativa d'interès general per implicar els ciutadans en l'eventual Reforma Horària. Els àmbits prioritaris en els que s'hauria de centrar la campanya haurien de ser la salut pública, l'equitat, el creixement productiu i la qualitat democràtica. Hauria de veure la llum en el segon semestre de 2016.

Gestió: Secretaria de Comunicació del Govern de la Generalitat

4. Llei de la Reforma Horària (Llei del Temps)

Es farà seguiment del treball parlamentari a partir de la ponència conjunta que s'impulsa en el marc de la XI Legislatura. A partir del consens de tots els grups parlamentaris es posa en marxa l'instrument legislatiu que ha de permetre accelerar la Reforma Horària.

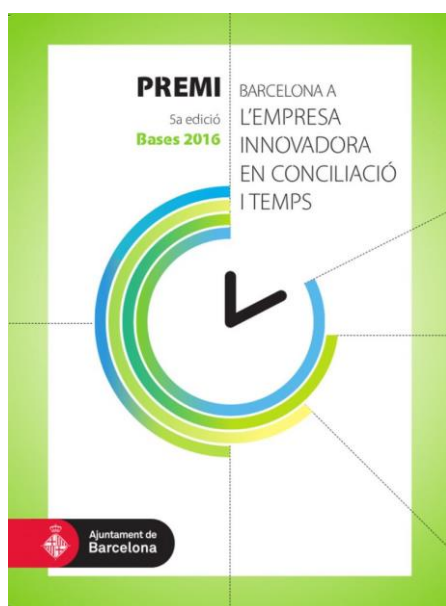
Gestió: Parlament de Catalunya

5. Inventari Reforma Horària

A partir dels resultats dels pilots, disposem d'uns materials i metodologies per cercar la generalització de la Reforma Horària. Es planteja una campanya de sensibilització per fer arribar els instruments al conjunt d'organitzacions productives, administracions públiques i entitats del tercer sector.

Gestió: Departament de Treball, Afers Socials i Famílies

En lo que fa referència a la constitució de taules quadrangulars⁵⁷ compostades per agents socials i econòmics, agents institucionals i especialistes independents. Tenen com objectiu conduir a pactes amb sectors tan importants com la feina, l'educació, l'administració, la cultura i l'oci i el comerç i el consum, així com la mobilitat. Tots ells faran d'acceleradors del canvi.



Il·lustració 11 logo del premi de Barcelona a l'empresa innovadora en conciliació i temps

També és important en aquesta fase l'impuls de polítiques públiques des del Govern de la Generalitat. Aquest any l'alcaldesa Ada Colau va participar a l'acte d'entrega del premi Barcelona a l'Empresa Innovadora en Conciliació i Temps 2016⁵⁸ que es va lliurar a les empreses: Ciutat invisible, Softmachine i la Fundació Joia, a més va haver una menció a Henckel Ibérica com a l'empresa de la xarxa Nous Usos Socials del Temps (NUST). Cal destacar que l'entrega de premis es va fer a les 17:30h i que hi havia habilitada una sala de jocs per als infants per tal de facilitar la conciliació dels assistents.

La xarxa d'empreses NUST (Nous usos socials del temps) amb 10 anys d'antiguitat, compta amb 101 empreses. És una iniciativa del Comissionat d'Economia Cooperativa,

⁵⁷ http://www.ara.cat/opinio/Ara-mai-posem-nos-lhora_0_1513048706.html

⁵⁸ <http://softmachine.es/ca/2016/02/25/softmachine-premi-barcelona-lempresa-innovadora-conciliacio-i-temps-2016/>

Social i Solidària i Consum, que té com a objectiu la millora de la gestió del temps per aconseguir una conciliació laboral, familiar i personal que porti a un augment de qualitat de vida de les persones.

En aquesta última fase de reforma es podia destacar també la constitució de la Ponència conjunta al Parlament de Catalunya⁵⁹ per elaborar una nova llei d'horaris. L'objectiu de la ponència va ser determinar com es pot modificar la legislació existent per racionalitzar els horaris en els cinc àmbits considerats "acceleradors de la reforma horària": l'àmbit laboral, l'educatiu, el comercial, el de l'Administració pública, i el de l'oci i la cultura. El Parlament, a més, es va comprometre a 'ser exemple' en la racionalització dels horaris, aplicant-la tant als horaris de les comissions i els plens, com als dels actes i conferències, que hauran d'acabar a les 19h com a tard.

8. Principals obstacles del nou horari

Els principals entrebancs⁶⁰ que es troben a l'hora d'implantar l'horari són:

- Els horaris televisius.
- La llei dels horaris comercials.
- Falta de competències en matèria laboral.

Respecte als dos primers obstacles citats, sembla que el principal problema es troba en que cap dels dos "s'atreveixen" a donar el primer pas. Com diu Jordi Vilaprinyó, president de la Agrupació de Tenderols y Comerciants de Catalunya: "Si la nostra població no canvia el seus hàbits, nosaltres no podem modificar els horaris perquè estem al seu servei". Aquesta frase reflecteix molt bé la dificultat d'implantar un nou horari.

Sobre la falta de competències en matèria laboral el problema resideix en que són els sindicats els que han de donar una proposta per poder passar a l'acció. Aquesta proposta encara no s'ha produït per un retard a causa de la falta de govern que s'explica en el punt següent.

⁵⁹ <http://www.esquerra.cat/actualitat/el-parlament-aprova-constituir-una-ponencia-que-elabori-una-nova-lllei-dhoraris>

⁶⁰ http://www.elespanol.com/espana/sociedad/20160702/136986679_0.html

9. Implantació de l'horari: moment "Zero"

Arribat al moment "zero" cal determinar com s'ha de dur a terme aquesta implantació sense que la població senti la proposta com una imposició sinó como una via per tenir més temps per a la lliure disposició⁶¹. Això inicialment sembla difícil però si pensem en l'arribada de l'euro, van caldre uns quants mesos de transició per adaptar-se a una nova moneda. En aquest procés de canvi s'ha de tenir en compte que hi haurà perdedors: com les grans superfícies, o els restaurants que ofereixen dinars al migdia...

La primera mesura d'implantació estaria prevista pel 2017⁶² en la que es pretenia modificar les jornades laborals i de lleure a Catalunya, amb una llei de reforma horària en la que estan d'acord tots els partits polítics⁶³. La seva implantació estava pensada per al primer trimestre d'aquest proper any i està previst que no duri més de tres anys. La seva implantació segons el Sr. Martínez del partit del Socialistes de Catalunya (PSC) s'haurà de semblar a quan es va imposar la llei antitabac. En el sentit de que quan es va posar en marxa la prohibició de fumar en espais públics, aquest costum estava molt arrelat a la nostra cultura i tot i així es va aconseguir.

Però s'ha produït un endarreriment, ja que patronals i sindicats haurien d'haver exposat les seves propostes d'aplicar la reforma al gener passat, però els problemes per formar l'actual govern a posposat el lliurament dels seus informes.

De tota manera, actualment les activitats per tirar endavant la proposta continuen. Està previst que durant aquest mes de novembre surtin els resultats d'una important enquesta sobre els usos del temps.⁶⁴

⁶¹ ídem

⁶² Veure annex IV

⁶³ http://cat.elpais.com/cat/2016/03/30/catalunya/1459351493_724315.html

⁶⁴ Veure annex IV

10. Conclusió

Es un fet que l'horari europeu està a les portes de la nostra realitat quotidiana. Que ja hi ha una voluntat política i ciutadana de fer un canvi al nostre país, i que es un fet present i actual als medis de comunicació. Amb aquest treball de recerca he intentat donar a conèixer aquest esdeveniment i mirar de convèncer a aquelles persones que potser no tenien molt clar la necessitat fer aquest canvi.

L'horari és molt important a la vida de las persones, sobre tot en el que respecta a tres aspectes: la conciliació, l'estalvi energètic i la salut.

La conciliació laboral i familiar és l'eina que possibilita poder repartir el temps que dediquem a la vida professional i a la familiar, de manera equitativa, el que s'anomena la regla del 8-8-8, 8 hores de treball, 8 hores de vida familiar i personal i 8 hores per dormir. Aconseguir això suposa entre d'altres avantatges: una major productivitat i un menor absentisme a les empreses, el fet de que els treballadors estiguin més satisfets fa que treballin més eficientment. També un gran avantatge que s'aconsegueix és més temps de dedicació a la cura dels nens, evitant així haver d'inscriure als fills a activitats extraescolars interminables o que s'estiguin sols a casa massa temps fins que arribin els seus pares de la feina. El model de conciliació ideal es aquell que deixi plena llibertat d'elecció a les persones, de manera que puguin escollir l'horari més adequat en cada moment. Per portar a terme aquest tipus de model necessitem un horari flexible, que pugui adaptar-se en qualsevol moment a les nostres necessitats. En conseqüència sembla ser l'horari europeu el més adient.

Pel que fa a l'estalvi energètic, un horari que s'ajusti més a les hores de sol provoca un estalvi important fins a 300 milions d'euros l'any. L'horari europeu, al anar avançant en hores respecte a l'espanyol suposa un estalvi energètic més gran, perquè s'aprofiten més les hores de llum natural.

Sobre la salut, s'ha analitzat segons els factors que l'horari pot afectar-ne més directament: la son, els àpats, el temps lliure i l'estrès.

El nombre d'hores necessàries per descansar a l'edat adulta es de un mínim de 8h i els nens i adolescents una hora més. Dormir el necessari comporta major rendiment a la feina i a l'escola, en canvi no descansar les hores suficients te greus conseqüències per a la salut entre d'altres, en el cas dels joves i adults, un augment de l'estrès i l'ansietat, i

als nens es tradueix a un alt índex de fracàs escolar. Molts espanyols dormim menys del que deuríem, a causa de l'horari laboral que fa que arribem a casa tard, el sopar també l'enrederim i acabem de veure la televisió a altes hores de la nit, un 79% de la població se'n va a dormir entre les 23h i la 1h de la matinada. En conseqüència els espanyols dormim una mitja de 7 o 8h al dia, és a dir arribem just al mínim d'hores que es necessiten per descansar, en canvi els europeus dormen una mitja de 8 o 9h pel que sobradament dormen les hores necessàries.

Pel que fa als àpats, es més important quant mengem que allò que mengem. El més saludable es fer cinc àpats al dia, sent l'esmorzar al més important de tots. Els espanyols majoritàriament no fem bé aquest àpat, en canvi, si esmorzéssim molt bé a primera hora, podríem suprimir la pausa de mig matí i avançar l'hora de dinar, d'aquesta manera s'aconsegueixen dos avantatges: per una banda escurçar el dia laboral i així sortir abans de la feina i per altre, el fet de suprimir la pausa de mig matí suposa guanyar aquest temps, considerat el més productiu del dia. No passa el mateix amb l'hora de berenar, si atenem al nombre d'àpats que s'haurien de fer cada dia, es desprèn que es convenient mantenir-ho, de fet hi ha països d'Europa com Anglaterra que fan aquest àpat, la famosa "hora del té". Llavors ara es pot respondre a la pregunta feta a la introducció d'aquest treball, sobre qui ho feia millor al prendre un gelat a las 19h, els alemanys que ho prenién com a postres-ressopó o nosaltres que ho fèiem per berenar. La conclusió es ben senzilla, esta millor per berenar però hauria d'haver sigut bastant més d'hora, és a dir cap a les 16:00h.

El dinar és més saludable fer-ho entre les 12h i la 1h de la tarda per no passar masses hores en dejú i el sopar no més tard de les 20h, ja que s'ha de donar temps a fer la digestió abans d'anar a dormir. No seguir aquesta pauta pot comportar conseqüències negatives per a la salut, com augment de l'obesitat, digestions pesades i una son de mala qualitat. Es evident que a Espanya, ni es dina ni es sopa majoritàriament a aquestes hores, i que aquesta pauta d'àpats s'ajusta més a la realitat de l'horari europeu. Si bé és cert que es més important quan es menga que el que es menga, s'ha de dir que la qualitat del menjar espanyol a l'hora de dinar i de sopar és millor que l'europeu. Pel que fa al dinar, el europeus normalment tendeixen a dinars ràpids, tipus Sandwich o carmanyoles, ja que tenen entre 1/2h i 1h per dinar, el que fa que no només la qualitat del menjar sigui pitjor sinó també el temps que dediquen a aquest àpat, això perjudica al temps necessari per

pair els aliments i fer una bona digestió. Sobre el sopar, els espanyols fem un sopar més lleuger que els europeus, això afavoreix una bona digestió a la nit, en resum, el problema en el sopar no és la qualitat sinó quan ho fem. El més idoni seria sopar lleuger i més d'hora.

El temps lliure es refereix al temps reproductiu, és a dir el que dediquem a les persones i a la seva atenció, a dintre d'aquest estarien l'esport, l'oci, la dedicació a la família... Si tornem a la regla esmentada al principi, 8-8-8, ens adonem que els espanyols no fem ni de lluny 8 hores dedicades a temps lliure, molts ciutadans arriben a casa i amb prou feines tenen temps de sopar, veure una mica la televisió i anar a dormir, això comporta que no hi ha temps suficient per desconnectar de la feina i es tradueix en problemes d'ansietat o bé dificultat per conciliar la son. Segons la taula comparativa d'horaris que consta al treball de recerca, la majoria d'horaris europeus ho han aconseguit, aquest temps apareix repartit entre el matí, migdia i tarda, essent la franja de la tarda la més gran en tots els casos. Si a més tenim en compte que a la pregunta de si estaries disposat a escurçar el temps de dinar per sortir abans de la feina, un 64% dels enquestats van respondre afirmativament i a la pregunta de per què t'agradaria arribar més d'hora a casa? Les respostes més majoritàries varen ser un 61,6% per tindre temps lliure personal i un 43,3% per dedicar-se a la família. Podem afirmar que hi ha un desig clar de la societat espanyola per compactar l'horari laboral amb la finalitat de allargar el horari de temps lliure.

L'estrès moltes vegades es conseqüència dels factors esmentats abans. A Espanya el 14,3% dels homes i el 24,4 de les dones afirmen tenir problemes d'ansietat i nerviosisme amb la conseqüent despesa per part de la seguretat social, tan pel que fa a baixes laborals com a medicació per tractar aquestes dolències.

Tot això ens porta a la decisió d'aplicar urgentment un nou horari. Així va néixer la iniciativa per a la reforma horària, de la que es principal promotor en Fabian Mohedano. En aquesta iniciativa es proposa un model d'horari a seguir, el qual només modifica aspectes claus, de manera que la resta d'àmbits es reorganitzarien de manera natural entorn a aquests.

Els aspectes que es modificarien serien: L'entrada i sortida de l'escola, l'horari laboral, l'hora de dinar, suprimint l'hora de la pausa de mig matí i per últim l'horari televisiu. L'entrada a l'escola hauria de ser cap a les 8:30h-9h del matí i finalitzaria entre les 15:30h-16h. Així les extraescolars acabarien com a molt tard a les 19h. L'horari laboral hauria de

començar a les 8h, fer una pausa aproximadament d'una hora per dinar entre les 12h i les 14h per acabar com a molt tard a les 17h. A l'àmbit televisiu comportaria avançar l'horari del telenotícies del vespre a les 20h i el *prime time* entre les 21h i les 23h, de manera que la majoria de la població vagi a dormir com a molt tard cap a les 22h o 23h. Com a conclusió i tenint en compte que el principal es que l'horari sigui flexible i es pugui adaptar a les necessitats de cadascú. Proposo un horari que, per mi, seria l'ideal i que respecta tots els factors descrits abans.

| Hora | activitat |
|--------|--|
| 6:30h | Llevar-se i esmorzar |
| 8:00h | Entrada a la feina/escola |
| 13:00h | Pausa per dinar |
| 13:30h | Entrada a la feina |
| 16:00h | Sortida de la escola/Berenar |
| 16:30h | Sortida de la feina/Berenar |
| 17:00h | Fi activitats extraescolars |
| 19:00h | Sopar |
| 20:00h | Temps lliure: televisió, llegir, internet, ... |
| 22:00h | Hora d'anar a dormir |

Un cop decidit quin hauria de ser l'horari a seguir, cal determinar com es farà el procés de canvi. Des de la plataforma "Reforma horària" es va iniciar un seguit de passos, reunits en tres plans de treball. El primer pla va ser la fonamentació, es va efectuar durant l'any 2014 i van consistir en la constitució i presentació pública de la reforma amb el recolzament de la Generalitat de Catalunya a més a més el Parlament va crear la comissió de estudi de la reforma horària per poder fonamentar-la. El segon pla, va ser durant l'any 2015, és la sensibilització, dedicada a conscienciar a la població de la necessitat d'aquest canvi, en aquesta fase es va fer diverses proves pilot amb bons resultats i es va crear un Consell Assessor per a la Reforma Horària. L'últim pla, al 2016, va ser la iniciativa per a la reforma horària, aquesta etapa es va impulsar la reforma gràcies al Consell Assessor per a la Reforma Horària creat al pla anterior i es va centrar en dinamitzar el procés, en diferents àmbits des de institucions públiques de la Generalitat. Durant els tres anys que

s'ha desenvolupat el procés, cada any es va celebrar la setmana dels horaris amb l'objectiu de donar a conèixer la iniciativa, a més també es van atorgar diversos premis a empreses que havien destacat per la seva innovació en conciliació i gestió del temps laboral, així com incomputables conferències sobre el tema.

En el procés de la reforma horària, s'han presentat diversos entrebancs. Cal destacar com els més problemàtics, els horaris televisius, la llei dels horaris comercials i la falta de competències en matèria laboral. Pel que fa als dos primers, el problema resideix a la por a fer el primer pas, si la ciutadania no ha canviat els seus horaris i els comerços i la televisió si ho ha fet, és corre el risc de no donar un bon servei. La falta de competències en matèria laboral ve donada per la falta de una proposta d'horari per part dels sindicats com més endavant s'explica.

Amb una proposta d'horari i una ciutadania informada i sensibilitzada sobre la qüestió, només ens queda fixar un pla d'implantació. És important que la població senti la proposta com una oportunitat de millora de la seva qualitat de vida i no com una imposició. Però un cop s'hagi acceptat la proposta el canvi ha de ser definitiu. Hem de tenir en compte que sempre hi haurà algú perjudicat, es el cas dels restaurants que ofereixen dinars al mig dia. Si pensem quan es va imposar la llei antitabac també el sector de la restauració va sortir perjudicat al haver de reestructurar els espais en zona de fumador i de no fumadors però, semblava impossible que aquest costum tan arrelat a la nostra societat pugues canviar i tot i així ho vam fer, avui dia és totalment impensable fumar al lloc de treball o a qualsevol espai públic.

El que es clar és que ha de haver-hi un moment "zero" és a dir a partir del qual ja no hi ha marxa enrere, pot ser amb un marge de temps per adaptar-nos. Com quan es va fer al canvi a l'euro, durant un any vam conviure els euros i les pessetes.

Al 2016 estava previst modificar les jornades laborals i de lleure amb una llei de la reforma horària amb la que estaven d'acord tots els partits polítics. Però s'ha produït un endarreriment a causa dels patronals i els sindicats que havien de presentar la seva proposta d'horaris al gener passat i pels problemes per formar l'actual govern s'han anat posposant al lliurament d'aquests informes.

La qüestió actualment s'ha endarrerit, però ara que ja tenim un nou govern, qui sap si això es podrà tornar a posar al dia. Si és així jo estaré molt satisfeta d'haver viscut tant a prop aquest gran canvi històric i cultural al nostre país.

11.Llista de il·lustracions

- 1- Font pròpia
- 2- <http://mujer.hispavista.com/>
- 3- <http://verne.elpais.com/>
- 4- <http://www.abc.es/>
- 5- PDF Nuria Chinchilla
- 6- <http://www.donaempresaeconomia.org/>
- 7- <http://www.electricistasantander.es/>
- 9- <http://www.ara.cat/>
- 10- <http://cat.elpais.com/>
- 11- <http://www.reformahoraria.cat/>
- 12- <http://eldigital.barcelona.cat/>

12.Bibliografia

Llibres:

- MOHEDANO, FABIAN. *100 motius per a la reforma horària*. Cossetània. Romanyà-Valls. 2016.
- CHINCHILLA, NURIA I MORAGAS, MARUJA. *Dueños de nuestro destino*. Ariel. Barcelona.2007.

Pàgines web:

- <http://www.reformahoraria.cat/documents>
- <http://www.abc.es/economia/20151023/abci-cambio-horario-octubre-201510212057.html>
- <http://www.natursan.net/cenas-sanas-y-saludables/>
- <https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- <http://www.diariodemallorca.es/vida-y-estilo/salud/2016/08/26/10-beneficios-echarse-siesta/1144972.html>
- http://elpais.com/diario/1998/04/06/sociedad/891813604_850215.html
- <http://www.boe.es/boe/dias/1999/11/06/pdfs/A38934-38942.pdf>
- <http://www.confae.org/files/upload/imagenes/guia-de-conciliacion.pdf>
- <http://www.dormirbien.info>

- <http://www.uab.cat/web/noticies/detall-noticies-1096481088568.html?noticiaid=1345692560592>
- http://www.elespanol.com/espana/sociedad/20160702/136986679_0.html
- <http://www.reformahoraria.cat>
- <http://www.parlament.cat>
- <http://www.vilaweb.cat/noticies/vilafranca-del-penedes>
- http://www.ara.cat/dossier/Treballadors-felicos-treballadors-rendibles_0_1496850344.html¹ <http://www.reformahoraria.cat/setmana-del-temps>
- http://eldigital.barcelona.cat/setmana-dels-horaris_350422.html
- http://www.govern.cat/pres_gov/AppJava/govern/notespremsa/286561/govern-crea-consell-assessor-reforma-horaria-avancar-implantacio-duns-horaris
- <http://www.lavanguardia.com/20150408/54429472476/sense-llei-fuig-temps.html>
- <http://www.elperiodico.com/es/noticias/sociedad>
- <http://softmachine.es/ca/2016/02/25/softmachine-premi-barcelona-lempresa-innovadora-conciliacio-i-temps-2016/>
- <http://www.esquerra.cat/actualitat/el-parlament-aprova-constituir-una-ponencia-que-elabori-una-nova-llei-dhoraris>
- http://cat.elpais.com/cat/2016/03/30/catalunya/1459351493_724315.html

13. Annexes

13.1. Enquesta

PREGUNTAS RESPUESTAS 323

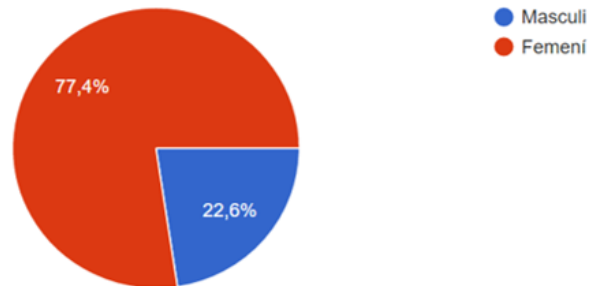
323 respuestas



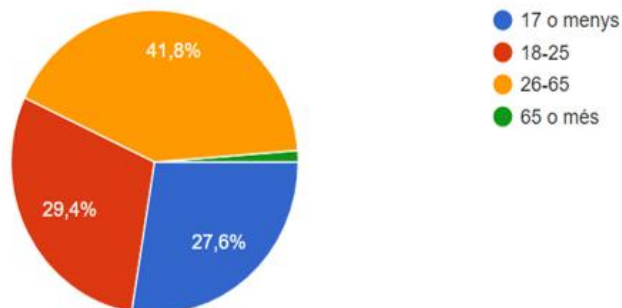
RESUMEN

INDIVIDUAL

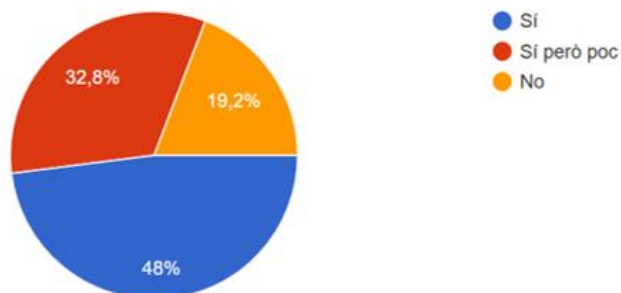
Quin és el teu sexe? (323 respuestas)



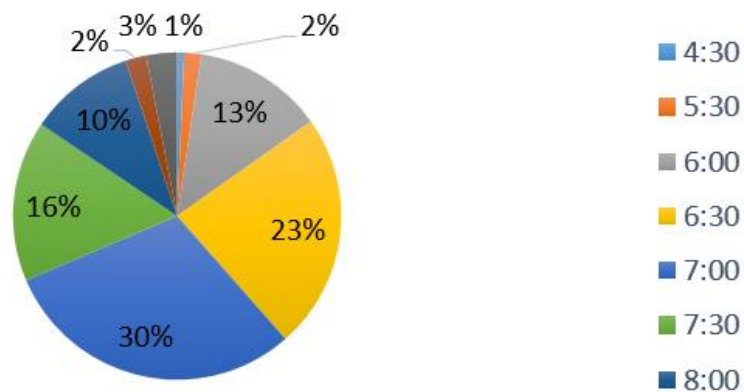
Quin és el teu grup d'edat? (323 respuestas)



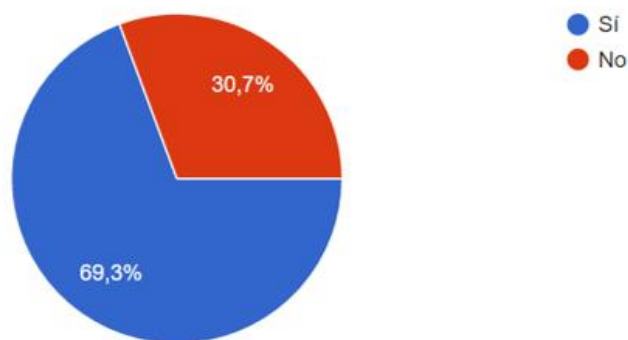
Acostumes a esmorzar a casa? (323 respuestas)



A quina hora t'aixeques? (323 respuestas)

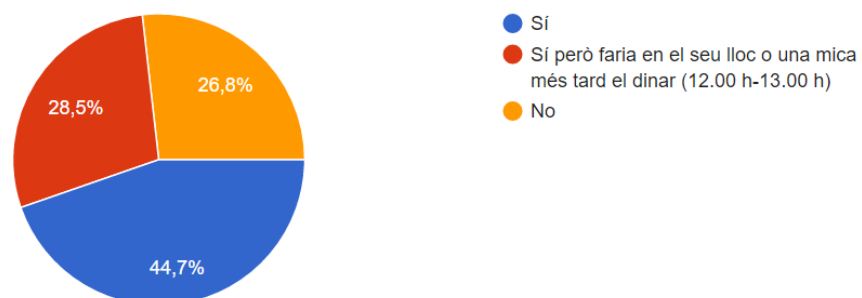


Acostumes a fer un esmorzar a mig matí? (323 respuestas)

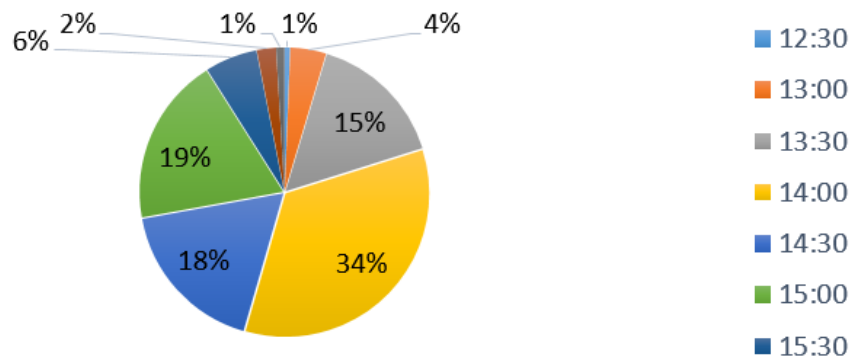


S'hi has respost que sí, Estaries disposat a renunciar a aquest àpat, per sortir més d'hora de la feina/universitat/escola?

(235 respuestas)

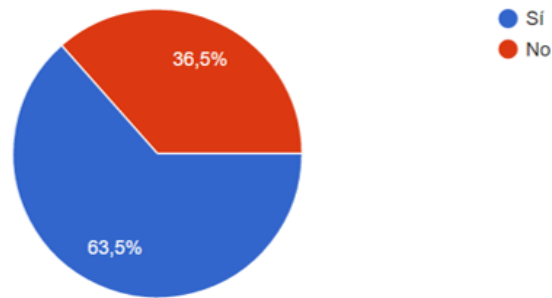


A quina hora dines? (323 respuestas)



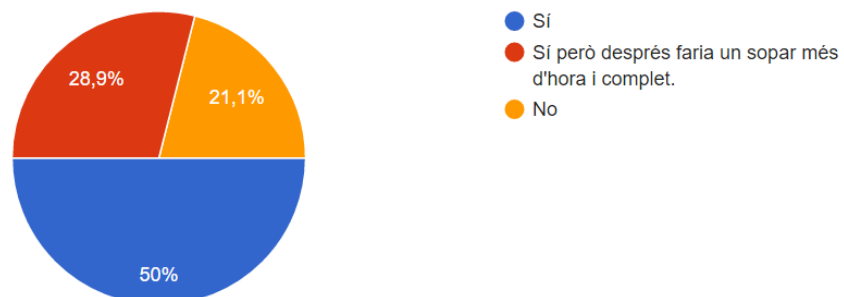
T'agradaria que l'hora de dinar es reduís per sortir més d'hora de la feina/universitat/escola?

(323 respuestas)

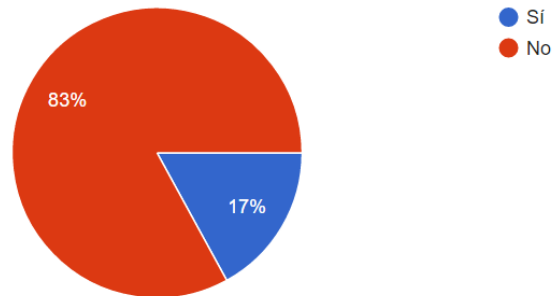


Si has respost que si, ho faries encara que hagis de fer un dinar més lleuger (Sandwich...)?

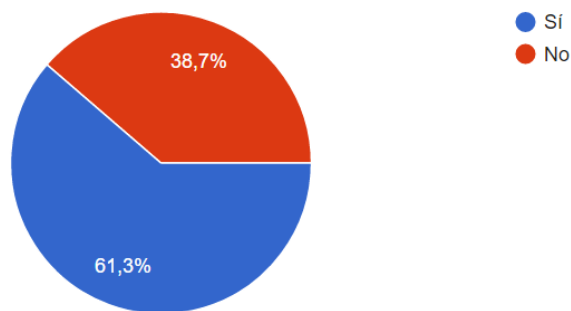
(228 respuestas)



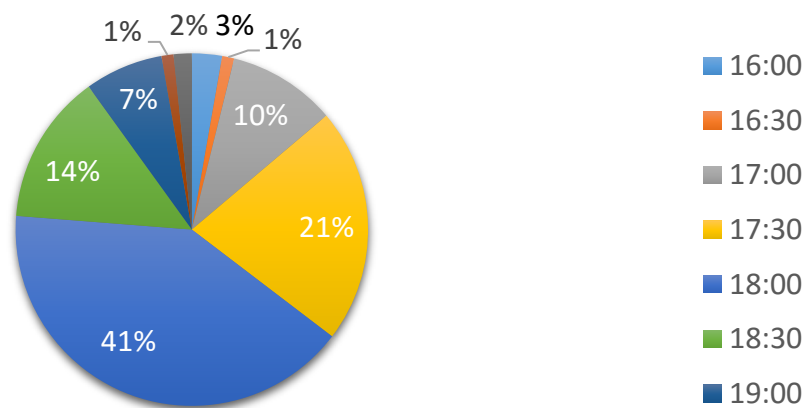
Fas la migdiada habitualment? (323 respuestas)



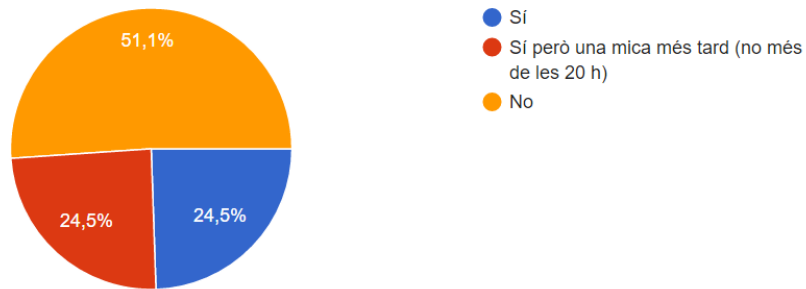
Acostumes a berenar? (323 respuestas)



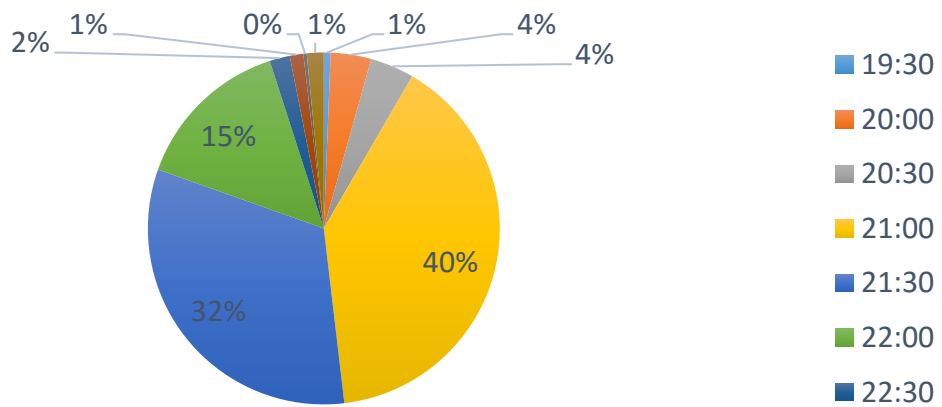
Si és que sí, A quina hora? (197 respuestas)



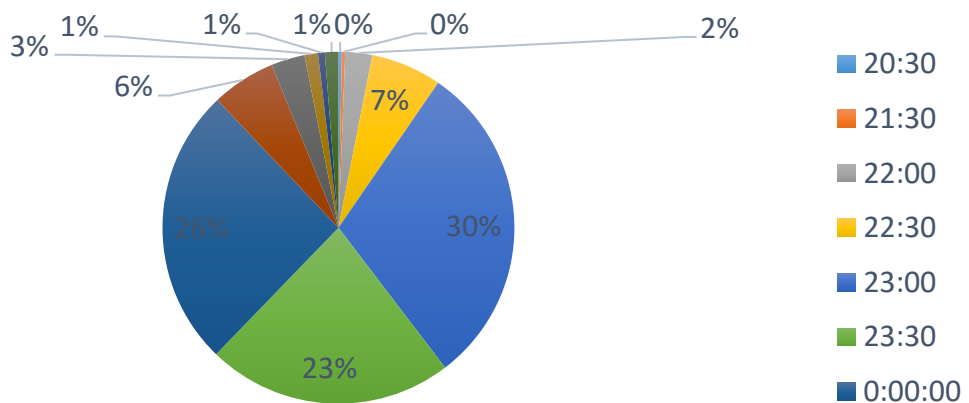
Si arribessis més d'hora a casa a la tarda substituiries el berenar pel sopar?
(323 respuestas)



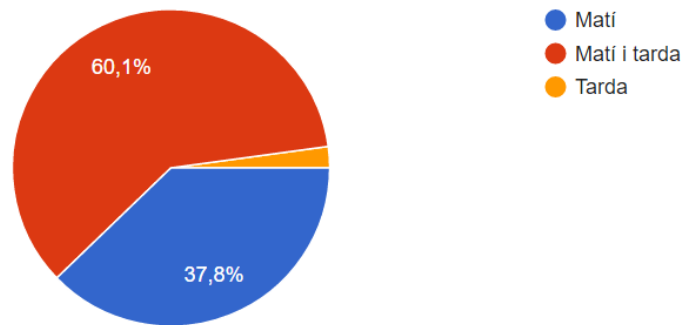
A quina hora sopes? (323 respuestas)



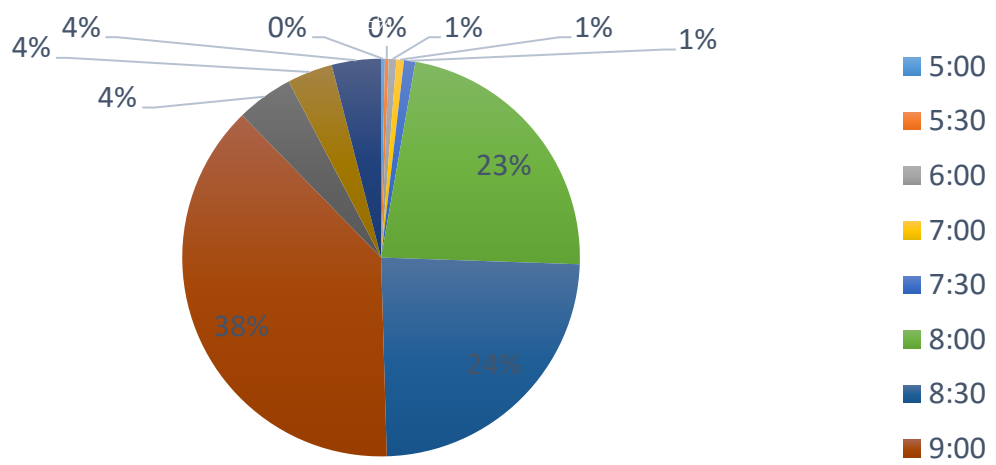
A quina hora te'n vas al llit? (323 respuestas)



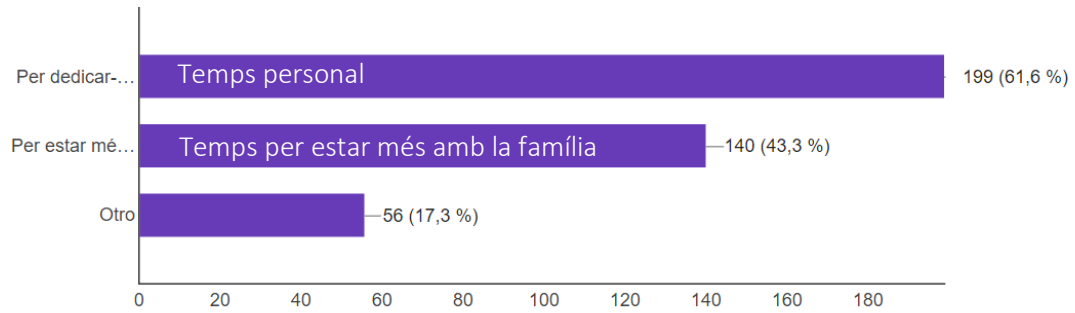
Quin és el teu horari de feina/universitat/escola? (323 respostes)



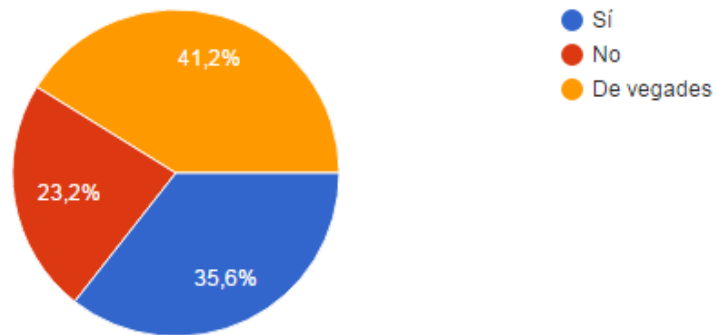
A quina hora entres a la feina/universitat/escola? (323 respostes)



T'agradaria arribar més d'hora a casa per... (323 respuestas)

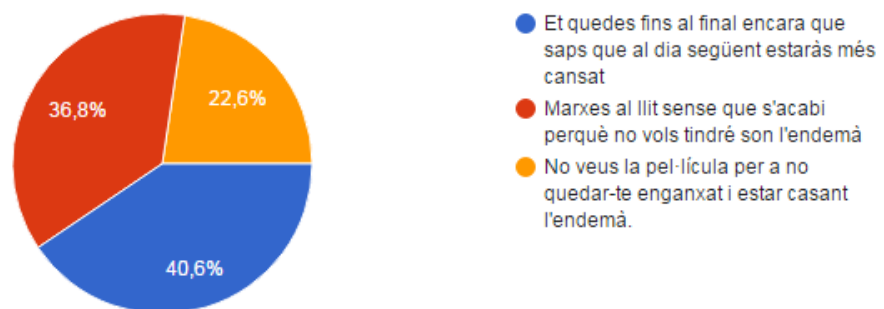


Entre setmana veus la televisió a la nit? (323 respuestas)



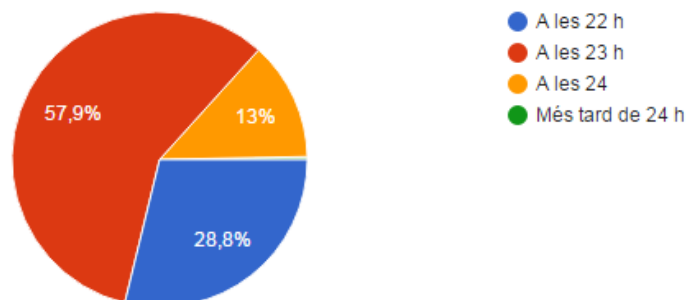
Si fan una pel·lícula/ sèrie /programa interessant entre setmana...

(323 respuestas)

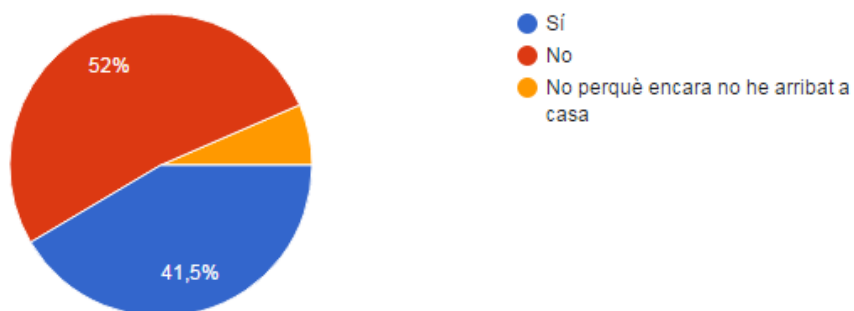


T'agradaria que els programes amb més audiència a la televisió acabessin...

(323 respuestas)

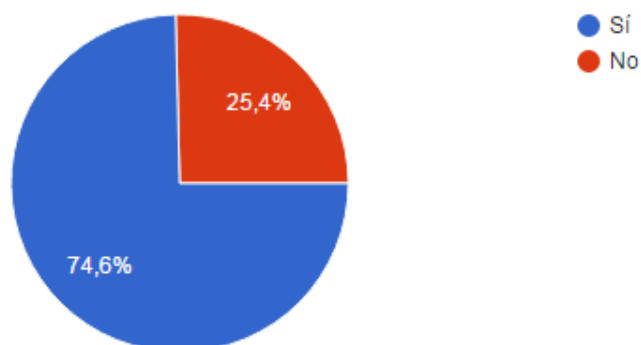


Veus el telediari de la nit? (323 respuestas)

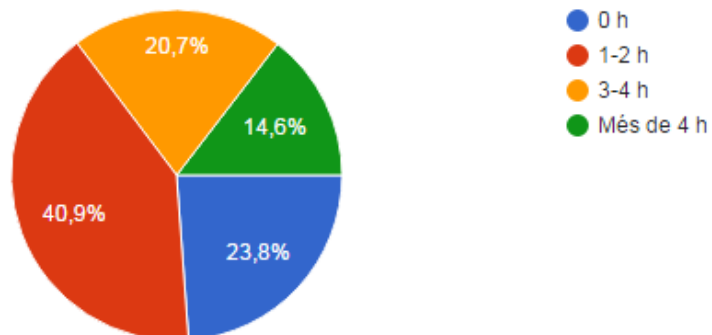


Creus que el telediari comença massa tard i això fa que les pel·lícules/series... també acabin massa tard?

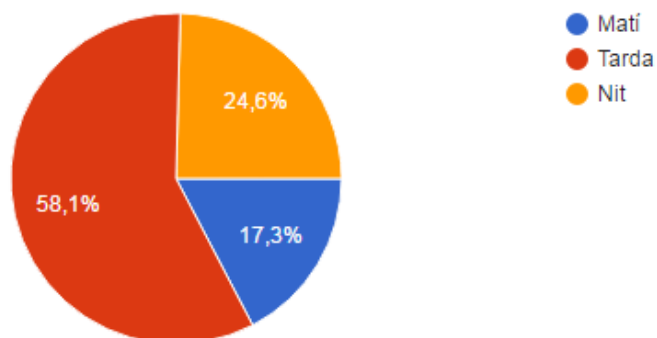
(323 respuestas)



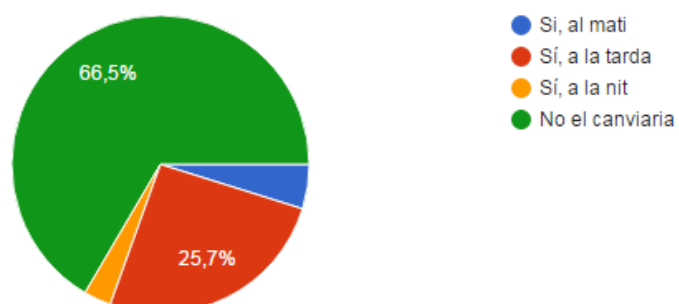
Fas esport? Quantes hores setmanals? (323 respuestas)



Si és que sí, A quina hora? (248 respuestas)

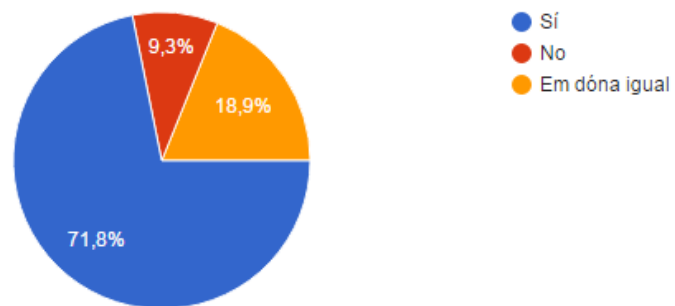


Si arribessis més d'hora a casa a la tarda, Canviaries aquest horari d'esport? (269 respuestas)



T'agradaria canviar l'horari espanyol a l'uropeu? sabent que això comporta més flexibilitat horària, estalvi energètic i és més saludable.

(323 respuestas)



13.2 Annex II Entrevista M^a del Mar Perreau

Entrevista a M^a del Mar Perreau (Espanyola resident a Munich) :

1-Quina edat teniu M^a del Mar i Javier?

29 i 30 anys.

2-Quans fills teniu i de quines edats

2 fills, 3 y 1 any.

3-De que treballeu a Munich?

Som els dos enginyers industrials. El Javier treballa com a consultor SAP (sistema informàtic que s'utilitza en casi totes les empreses). Jo treballa en el departament de Supply Planning de Henkel (planificació de la producció, relacionat amb logística).

4-Quan temps porteu vivint a Munich?

El Javier casi 5 anys i jo casi 4.

5-Quin horari feies quan treballaves en Henkel Barcelona?

De 8h a 17-18h.

6-Quin horari fas a Henkel Munich (també el Javier)?

Jo faig de 8 a 15:30h. A aquesta hora me'n vaig a casa i si m'ha quedat alguna cosa pendent acabo des de allà. El Javier te un horari més variable perquè viatja de tan en tan (1 setmana al mes mes o menys), quan treballa des de la oficina acostuma a fer un horari de 8h a 17h encara que el seu cas es bastant variable.

7-Pensant a la conciliació família treball. Quin horari s'adapta millor a les necessitats familiars?

Clarament l'horari alemany. Fent igual una jornada completa, aquí tinc molta més flexibilitat. He organitzat el meu horari de manera que pugui recollir els meus fills de l'escola i estar per ells a les tardes. A més a més sempre tinc l'opció de treballar a casa, si no m'ha donat temps a acabar el mau treball o si els nens estan malats, per exemple. També soc conscient de que no en totes les empreses es així i que depèn del director que et toqui...

8-Pensant al temps d'oci. Quin horari s'adapta millor a les necessitats familiars?

Clarament també l'horari alemany. La jornada laboral és més intensiva, és para menys temps per menjar i la gent acostuma a entrar abans, per aquest motiu les oficines estan buides a partir de les 17-18h (depèn de la empresa ,és clar). Una dada curiosa, l'hora punta de sortida del treball, quan hi ha més embussaments als carrers, es las 18h. Si surts del treball a les 17h tens temps de anar al parc o de donar un passeig amb la família abans de l'hora de sopar.

9-Creus que el clima de Munich influeix en el horari que fan. Si es que si ,Per què?

Podria ser que sí. Aquí surt el sol abans i fosqueja abans. Una teoria personal és que al no tindre persianes es desperten abans, jaja, però no deus tindre-la molt en compte. De totes maneres, crec que sobre tot el horari de menjars marca el ritme... Si l'hora normal de sopar són les 18-19h, la gent entén que a aquella hora tenen que estar a casa... A Espanya, que a vegades es sopa a les 22h, es veu normal quedar-se a la oficina fins les 21h...

10-T'has sentit estressada en algun moment de la teva vida laboral (especifica on Barcelona o Munich).

En els dos llocs m'he sentit estressada algun cop. Aquí porto un ritme més calmat, més que res perque el meu lloc de treball és més tranquil que el que tenia a Espanya o pot ser hi ha menys pressió en general perquè la situació econòmica del país és bona. En qualsevol cas, la diferència d'horaris s'agraeix, per molt que hi hagin problemes, l'hora de anar sen a casa aquí és molt més d'hora, Si hi ha una urgència, potser et quedes fins les 19h però no molt més...

11-Quin horari fan els teus fills a la guarderia la Fargueta?

De 9h a 16:30h (encara que crec que és poden quedar els nens a les 8h del matí i també és poden quedar fins més tard)

12-Quin horari fan a la guarderia (nom) a Munich?

Lucía, d'un any, fa de 8h a 16h. Va a una guarderia pública (Kinderkrippe Dr.Schmit-Str.). El Javi, el de 3 anys, fade 8h a 17h (encara que el recullo sobre las 16:15h después de recollir a la Lucía). Va al parvulari de la parròquia catòlica de Sant Juan Bautista (Pfarrkindergarten St. Johann Baptist).També aquí els nens es poden quedar més temps a l'escola al "kinderhort" fent extraescolars com a màxim fins les 17:00h.

13-A Munich, quin horari de dinars segueixes el Europeu o has mantingut el Espanyol? Per què?

Els nens fan horari alemany 100%, en horari escolar sopen a les 18h. Nosaltres mengem en horari alemany i hem avançat el sopar a les 20h, de vegades abans. No ens importaria sopar abans però preferim que sopin els nens primer i posar-los a dormir per sopar més tranquils. El cap de setmana sí que fem més horari espanyol l'hora del menjar, al voltant de les 14h.

14-El mateix amb l'hora de llevar-se i anar a dormir.

L'hora de llevar-se no es molt d'hora perquè vivim al costat dels coles i de la feina. Ens llevem al voltant de les 7h, A Espanya em llevava més d'hora perquè tenia bastant més estona de transport. Els nens en horari escolar se'n van a dormir sobre les 19h, nosaltres sobre les 22h. En aquest sentit no he canviat molt de costums, sempre m'he anat a dormir d'hora.

15-Cada cop que viatges de Munich a Barcelona. Que et costa mes adaptar-te de nou?

Els horaris dels menjars, ens morim de gana quan són les 15h i encara no ens hem assegut per dinar... o quan a les 22h encara no hem sopat.

16-Cada cop que viatges de Barcelona a Munich. Que et costa mes adaptar-te de nou?

El que més em costa és no tindre a la família a prop. Al principi el temps també molestava, aquí hi ha menys dies de sol, però ja m'he acostumat bastant la veritat.

17-Has trobat diferències als horaris comercials a Munich?

Sí, claríssimament. Aquí les botigues obren abans y tanquen totes a les 20h (algunes petites fins i tot a les 18h). Los supermercats obren a las 7h la majoria... imaginat que diferència! T'imagines a un espanyol fent la compra a aquesta hora??.

18-Has trobat diferències als horaris de oci (cinema, restaurants...)?

Sí, tot és abans. L'hora punta dels restaurants és 12-13h del mig dia i 19-20h per sopar. Cine no tinc ni idea perquè aquí no he anat mai. Però totes les activitats són en general abans, les festes dels nens acaben al voltant de les 17-18h.

19-Quin horari t'agrada més i perquè?

L'alemany. Sobretot per l'hora del sopar no és sa sopar tan tard com a Espanya. A més a més el ritme també el marca l'horari laboral li posa un final al dia que és mes d'hora que el d'Espanya.

20-Creus que Espanya podria canvia el seu horari per l'Europeu?

Deuria, però tenim que canviar molt les nostres costums... Crec que el primer que s'hauria d'acurtar es l'hora dels menjars a les empreses. Hi ha molts que obliguen als seus empleats a parar de 14-16h i això dilata molt la jornada laboral. A més de que s'hauria que respectar la jornada laboral de 8h y donar més flexibilitat, per exemple, afavoreixi el "home office" (treball des de casa).

13.3 Annex III Entrevista Patrik Weisser

Entrevista a Patrick Weisser (un Austríac de 14 anys):

1.Quin es el teu horari normal? I el dels cap de setmanes?

-El meu horari normal acostuma a ser: Ens llevem a les 6:00am després anem a l'escola, la qual comença a les 8:00am estem 6 hores a l'escola fins mes o menys les 14:00h tenim un "break" al cole però dinem a casa i sopem sobre les 7-8h per estar al llit a les 9h. El horari del cap de setmana és més lliure ens aixequem quan volem però això si, no mes tard de les 8h i el dinar el tenim sobre es 12:00h. El sopar el tenim també sobre les 19:00-20:00h i en anem al llit mes tard sobre les 23:00h.

2.Teniu un horari diferent a l'estiu que al dels cap de setmana?

No, és el mateix.

3. Quines son les grans diferències que has notat entre el teu horari i el nostre?

La diferència més gran és sense dubte, l'hora d'anar a dormir. També he notat que aquí els "snacks" no son habituals és a dir, els menjars son mes contundents la qual cosa fa que evitem els "snacks". Al meu país tenim més "snacks" però els menjars solen ser nomes d'un sol plat i alguna cosa de postres.

4.Quins avantatges o desavantatges veus en el horari espanyol?

A mi m'agrada anar a dormir tard així que per a mi l'hora d'anar a dormir és una avantatge perquè vaig viure 5 anys a estats units on hi tenim 6 hores de diferència i em vaig acostumar a aquell horari.

5. Quins avantatges o desavantatges veus en el horari europeu?

No és un horari molt estricte, és a dir cada família te el seu horari, però més o menys és el mateix.

6. Canviaries alguna cosa del nostre horari

No, a mi aquest horari m'agrada.

13.4. Annex IV Entrevista a Fabian Mohedano

És màster en Mediació i gestió de conflictes en el treball a la Universitat de Cadis (2011), Màster MBA-Executive a la UB (2008), Llicenciatura en Ciències del Treball a la UB (2010), Curs de Postgrau en Consultoria de Negocis (1999) i Diplomatura en Relacions Laborals a la UPF (1998). També és promotor de la Iniciativa per a la Reforma Horària i a l'octubre de 2015 va ser nomenat pel govern català com a president del Consell Assessor per a la Reforma Horària.



1. Aquest fet esta present en l'agenda dels polítics?

La Iniciativa per a la Reforma Horària va començar com a proposta ciutadana el 2014 i ens vam proposar fer un treball de 3 anys. Si als tres anys no teníem resultats tancàvem l'associació. Han passat tres anys i tenim:

a) una Llei al Parlament que s'està redactant amb la participació de tots els grups polítics. www.parlament.cat A l'escó 136 hi ha informació a la web.

b) un procés participatiu a 12 ciutats obert ara mateix. Més informació a participa.gencat.cat

c) un procés de concertació amb els principals actors de la reforma horària. La informació sortirà en breu. Serà de novembre a febrer. Servirà per impulsar el pacte nacional per a la reforma horària

d) una enquesta del CEO ad hoc sobre usos del temps que es farà al octubre i veurà la llum al novembre

e) una campanya institucional que començarà ara i acabarà amb el moment zero el setembre de 2017 o 2018

f) i altres iniciatives d'àmbit local o sectorial que acompanyen i donen sentit a tot el que estem fent

2.Com pretenen aplicar aquesta reforma a la societat? S'ha fet ja algun pas en aquest sentit?

Crec que t'ho explico en el punt anterior. El més rellevant és que hi ha transversalitat política. Tots els grups hi estan d'acord i això és molt important. La ciutadania ho veu bé i els arguments proposats es fonamenten en indicadors de salut. Millors horaris per a un major benestar.

3.Quines despeses econòmiques suposaria aquest canvi d'horari?

Les que deriven de l'acompanyament fins arribar al moment zero, que no són moltes. El que sí que tindriem és un estalvi en despeses com les derivades de:

- Fracàs escolar*
- Estrès femení*
- Sobrepès infantil*
- Accidentalitat laboral*
- Accidentalitat in itinere (desplaçament al lloc de treball)*
- Transport (per fer 4 viatges o el que es derivés del teletreball)*
- Ineficiència energètica*
- Ineficiència per baixa productivitat*
- Desequilibri demogràfic.*

Atenció, no tot s'arregla amb la reforma horària, però pot millorar considerablement la vida de les persones i fer un país més competitiu i una societat concessionada.

