Cómo sería nuestra vida si España tuviera horarios sensatos

María Luz Peinado

El adelanto del *prime time* de RTVE vuelve a plantear el debate sobre las extensas jornadas españolas.

La racionalización de horarios influye en la productividad, en el sueño, en la salud e incluso en la igualdad de género.

Imagina una ciudad española (Madrid, Barcelona o Zaragoza) en la que los restaurantes no sirven comida más allá de las 15 h y los bares cierran sus puertas a las 22 h. Una ciudad sin menú del día y donde los oficinistas ya no paran una hora para comer. Un lugar donde se empiece a trabajar a las 9 h (ya desayunados) y se salga antes de las 18 h. El telediario y la cena son a las 20 h, y a las 23 h se terminan los programas estrella de las televisiones. A las 23:30 h queda poca gente por las calles y la mayoría de los españoles ya están en la cama para poder dormir ocho horas.

Es un escenario difícil de imaginar, pero que se parecería mucho a la llamada "racionalización de horarios" y a lo que ocurre en el resto de Europa. Para ello haría falta un gran pacto de Estado. Y no se trata solo de un acuerdo entre partidos políticos: cambiar los horarios de los españoles obligaría a que se pusieran de acuerdo los empresarios, los trabajadores, los dueños de los bares, los de los pequeños comercios, las cadenas de televisión, los transportes públicos e incluso los turistas. Un gran esfuerzo para conseguir trabajar menos horas, conciliar mejor la vida familiar y laboral y evitar las jornadas interminables *typical Spanish* por las que aún hay gente en las oficinas más allá de las 21 h.

RTVE se ha comprometido a que su *prime time* empiece antes de las 22:15 h para fomentar esa racionalización (aunque se lo ha saltado el primer día). Eso implica que sus programas estrella acaben antes de la medianoche para intentar que, especialmente los más pequeños, no acaben trasnochando por quedarse viendo la televisión. La cadena recibió muchas críticas por el horario de *MasterChef Junior*, que se emitía entre semana entre las 22:30 h y las 0:30 h. El anuncio de RTVE no arregla el problema, puesto que se trata de un adelanto de menos de media hora con respecto a la programación actual.

En otros países europeos, el *prime time* se extiende entre las 19 h y las 23 h. "Ponte a echar cuentas: si tienes que levantarte a las 7 h o antes para ir a trabajar y necesitamos unas ocho horas de sueño, no es posible que a las 00:15 h sigas viendo la televisión", explica la doctora de psicología social Sara Berbel. Acabar de ver la tele antes de las 23 h es una de las cosas que cambiaría si los españoles tuviéramos unos hábitos de vida "a la europea", como reclaman desde hace años distintos sectores. Pero vivir con horarios racionales no consiste solo en adelantar el reloj y hacerlo todo antes.

En septiembre de 2013, el Congreso aprobó un informe que recomendaba que España adoptara el huso horario que le corresponde, el de Portugal y Reino Unido, y retrasara el reloj una hora. "Ajustar nuestro ritmo de vida al horario solar es sumamente beneficioso. Nos sería más fácil despertar, por ejemplo. Y también se haría antes de noche, lo que favorecería que nos acostáramos antes. No puedes pedirle a alguien que se meta en la cama a las 23 h si en verano hay luz hasta las 22 h", cuenta Juan Antonio Madrid, director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia.

Fuente: adaptado de *verne.elpais.com*, 3/3/2015

ALGUNOS MARCADORES Y CONECTORES · EXPRESIONES FIJAS Y COMBINACIONES FRECUENTES · VERBOS, SUSTANTIVOS Y ADJETIVOS CON PREPOSICIÓN

© Difusión, Centro de Investigación y Publicaciones de Idiomas, S.L., 2017