

Fundación más humano apuesta por adaptar el horario en España

El cambio permanente al horario de invierno supone mejorar la calidad de vida de las familias y los trabajadores

- Las políticas de conciliación y flexibilidad de las empresas deben estar en consonancia con los beneficios que traerá el cambio de hora.

Madrid, 24 de octubre de 2018.- Ante el próximo cambio de hora de este domingo, desde [Fundación más humano](#) se apuesta por volver al huso horario del Meridiano de Greenwich para tener mejores horarios que ayuden a conciliar y obtener un buen rendimiento laboral. Para ello es necesario elaborar medidas que adapten los horarios de España al del resto de países de la UE, tal y como respalda la Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles de la que Fundación más humano es miembro.

El horario de invierno, GTM +1, supone volver a nuestro huso horario que coincide con Londres y Lisboa, con menos horas de luz en las tardes de invierno, pero amplía el horario de sueño y adelanta las **horas de alimentación adquiriendo hábitos más saludables**. Entre marzo y octubre, el Sol saldría una hora antes ayudando a un despertar más natural y orgánico **mejorando la calidad de vida en los ciudadanos** que empezarían de día sus jornadas de trabajo o estudio.

Para **María Sánchez-Arjona**, presidenta de **Fundación más humano** “que la Comisión Europea y el Gobierno de España planteen adaptar el horario trae numerosos beneficios que deben estar en consonancia con las políticas de conciliación y flexibilidad de las empresas. Estas se contemplan en la estrategia de gestión y de negocio al entender que es una demanda tanto de hombres y mujeres que quieren y necesitan armonizar su vida personal, familiar y profesional”

Actualmente **uno de cada cuatro españoles**, casi un 23%, tiene **dificultades para compaginar su horario de trabajo** y conciliar la vida laboral y familiar, siendo esta una de las mayores preocupaciones de los españoles con hijos. Por ello el cambio de horario a invierno, también ayuda a impulsar la racionalización de los horarios y a cambiar ciertos hábitos en beneficio de las familias, ya que actualmente el 71,1% de los padres españoles que trabajan manifiestan que no pasan el tiempo suficiente con sus hijos.

Conciliar supone mantener un equilibrio de vida que mejora el bienestar, la salud y la capacidad de trabajo personal, por ello el papel que juegan las empresas con sus modelos organizativos, entornos y horarios laborales es clave y determinante para alcanzar una sociedad más sana y equilibrada. Este cambio es cultural requiere implantar modelos de trabajo flexibles, meritocráticos, con horarios racionales y corresponsables que, también, transformen la cultura presencial de las empresas españolas en su mayoría Pymes.

Comisión para el cambio de horario

El cambio de horario en verano e invierno está regulado por una directiva europea que afecta por igual a todos los Estados miembros, a fin de evitar alteraciones en el **Mercado Único**. Tras

la decisión de la Comisión Europea en eliminar los cambios horarios de los países europeos, más del 80% de sus ciudadanos han solicitado una adaptación que ha de ser debatida en la Eurocámara.

En el caso de España, que cambió su huso horario original para acoplarse al de Alemania a mitad del siglo XX, el Gobierno aboga por tener la zona horaria de Portugal y Reino Unido y elegir entre el horario de invierno o el de verano tendrá sus ventajas y desventajas.

Adoptar el horario de verano retrasaría la salida del Sol entre marzo y octubre, y por tanto también el horario de comida y sueño. Se dormiría menos, y se cambiarían los hábitos de vida de una forma más drástica que el que puede suceder con el horario de invierno.

Con motivo de la decisión de la Comisión Europea, el Gobierno de España ha creado un comité para decidir qué horario será el definitivo en la península ibérica e islas. Si se decantase por el horario de invierno, el cambio de hora del 28 de octubre podría suponer el último cambio de horario al que se sometan los españoles.

Sobre Fundación más humano:

Fundación más humano tiene como objetivo impulsar el desarrollo integral de las personas para conseguir un modelo social y empresarial más humano. Diseña y desarrolla proyectos en diversas Áreas: Empresas, Social, Jóvenes, Familia y Mujer. Desde hace 15 años, da respuesta a la necesidad social de conciliación entre la vida personal, familiar y profesional, cuenta con una amplia Red de grandes empresas y Pymes que apuestan por nuevos sistemas de trabajo y la transformación cultural de sus organizaciones, promueve el talento y emprendimiento social y desarrolla proyectos innovadores de alto impacto social con fundaciones, ONG's, empresas y Administración Pública.

Más información:

Nuria Alonso Martínez-Losa

Directora Comunicación

Fundación más humano

Tel: 91 351 02 71 / 608 666 322

www.mashumano.org