



# ¿Qué pasaría si los horarios españoles se parecieran más a los horarios europeos?

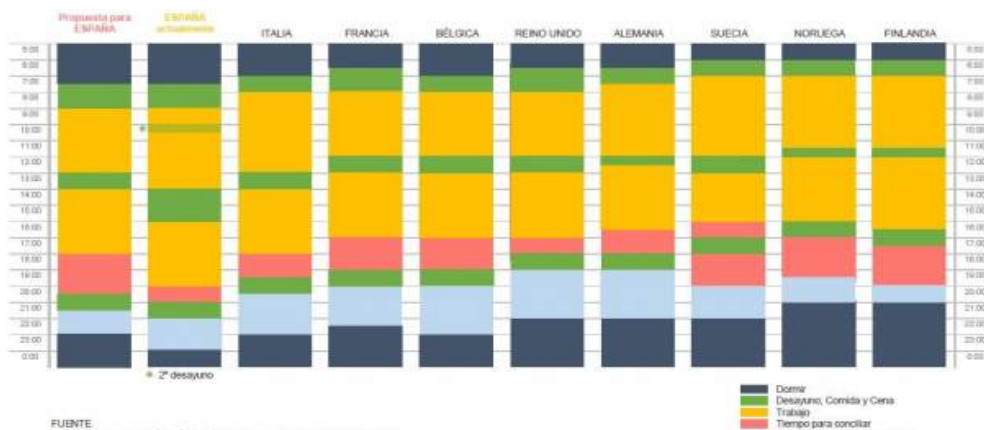


Gráfico elaborado por José María Fernández-Crehuet Santos a partir de datos de Eurostat. (JOSÉ MARÍA FERNÁNDEZ-CREHUET / MARIANO ÁNGEL ZAMORA)

- Desde el desayuno hasta el sueño de la noche, todo serían ventajas, según José María Fernández-Crehuet, de la Universidad Politécnica de Madrid.
- Ha comparado nuestros horarios con los de otros países con datos de Eurostat.
- [ULISES: El 82,3% de los españoles quiere una jornada laboral más europea.](#)

20MINUTOS.ES. 02.02.2017 - 06:26h

Si España copiara un poco más a sus vecinos europeos **en cuanto a horarios y hábitos**, los beneficios (sueño, cuidado de hijos, relaciones comerciales, etc.) serían múltiples, explica a **20minutos** [José María Fernández-Crehuet Santos](#), Profesor Doctor de la Universidad Politécnica de Madrid.

Según el **barómetro sociológico Ulises** de invierno de 2017, publicado esta semana, una gran mayoría de los españoles (82,3%) estaría a favor de entrar y salir antes del trabajo o de adelantar el *prime time* televisivo (82,6%). Un 55,5%, asimismo, asegura que madrugaría más, pero un 40,1% todavía es reticente a adelantar la hora de la comida. El 64% atrasaría una hora el reloj para ajustarse al meridiano de Greenwich.

España se levanta, come y se acuesta más tarde que los países de su entorno, según el **gráfico comparativo** (arriba) que Fernández-Crehuet Santos ha elaborado a partir de datos de Eurostat y que ofrece un claro panorama sobre nuestro ritmo de vida y sus defectos. "Nuestra productividad por hora trabajada es mucho más baja que la media europea", apunta el experto por correo electrónico.

## Tras una jornada laboral de ocho

¿Qué ventajas tendríamos si nuestros hábitos se parecieran más a los de los europeos? Para empezar, según Fernández-Crehuet, "un desayuno más copioso" que el que realizamos

**horas bien aprovechadas tendríamos el resto de la tarde para nuestra vida personal y familiar**

ahora nos "proporcionaría ventajas para afrontar todo el día y beneficiaría nuestra dieta", dice.

Después, si entráramos —por ejemplo— a trabajar 9 de la mañana **"no sería necesario a media mañana un parón"** para un segundo desayuno. El profesor plantea también que el almuerzo podría adelantarse a las 13 horas, dedicarle una hora en vez de dos y, sin reducirlo a "un sándwich en la mesa de trabajo", limitarlo a un plato abundante y postre, de manera que fuera más fácil digerirlo y "reiniciar el trabajo sobre las 14 h".

A partir de las 18h (**atendiendo a la propuesta de la ministra Fátima Báñez** de terminar a esa hora la jornada laboral con carácter general, como se aprecia en el gráfico), "tras una jornada laboral de ocho horas bien aprovechadas tendríamos el resto de la tarde para nuestra vida personal y familiar, ganando hasta dos horas", asegura.

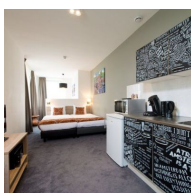
No solo los cambios tendrían que venir por parte de las empresas, **"el horario escolar debería adaptarse al horario de los padres**, evitando niños con jornada intensiva y padres con jornada partida", detalla el profesor. "Disponer de tiempo para estar con los hijos es clave para su educación y evitar el fracaso escolar", abunda.

En cuanto al *prime time*, el experto, que colocaría la cena a las 20.30 horas,  **cree que podría comenzar de 21 a 23 horas** "y contaríamos entonces con una hora más de sueño, que es lo que nos separa del resto de europeos".

En resumen, para Fernández-Crehuet, un adelanto en los horarios de los españoles "facilitaría una mayor apertura de las exportaciones españolas a los mercados europeos" y mejorarían las relaciones comerciales. Los turistas, en su opinión, "agradecerían dicha modificación **sintiéndose menos sorprendidos de nuestro desordenado estilo de vida**", concluye.

Síguenos en Facebook para estar informado de la última hora:

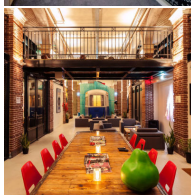
Me gusta A Ana Salas Lozano y 967 824 personas más les gusta esto.



**Amsterdam Teleport**

~~89€~~ desde 57 €

Ver Oferta



**Hotel Not Hotel**

~~63€~~ desde 45 €

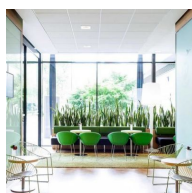
Ver Oferta



**Amstel Botel**

~~406€~~ desde 40 €

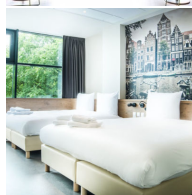
Ver Oferta



**Novotel Amsterdam City**

~~265€~~ desde 98 €

Ver Oferta



**Cityz Amsterdam**

~~79€~~ desde 53 €

Ver Oferta



**Trianon Hotel**

~~449€~~ desde 43 €

Ver Oferta

trivago.es

PUBLICADA EN LA DIRECCIÓN URL

<http://www.20minutos.es/noticia/2948305/0/ulises-invierno-2017-grafico-europa/>