

---

# **INFORME SOBRE LA FONAMENTACIÓ DEL PROCÉS DE REFORMA HORÀRIA A CATALUNYA**

---

Informe del CADS 5/2014 5 de novembre de 2014

*El Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible (CADS) és un òrgan d'assessorament al Govern de la Generalitat en l'àmbit de la sostenibilitat. Creat l'any 1998, està adscrit al Departament de la Presidència. Segons el Decret 41/2014, d'1 d'abril, del Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible de Catalunya, el CADS té les funcions següents:*

- a) Assessorar el Govern en l'àmbit del desenvolupament sostenible i, especialment, en la integració de la sostenibilitat en les polítiques, instruments de planificació territorial i sectorial, en projectes legislatius i normatius i en projectes o iniciatives estratègiques impulsades pel Govern.*
- b) Analitzar les polítiques estratègiques per al desenvolupament sostenible impulsades pel Govern, especialment les relatives a l'energia, l'aigua, la seguretat alimentària, el canvi climàtic i l'economia verda, i formular propostes en aquests àmbits.*
- c) Promoure la transferència de coneixement i el diàleg entre el Govern, el món acadèmic i la societat civil en l'àmbit del desenvolupament sostenible.*
- d) Assessorar el Govern en el disseny i l'execució d'actuacions per promoure l'educació per a la sostenibilitat.*
- e) Promoure la implicació dels sectors econòmics i socials en el procés de desenvolupament de Catalunya.*

## ÍNDIX

Pròleg.....	5
Resum executiu .....	7
1. Introducció .....	12
2. Objecte de la reforma horària.....	14
2.1. Canvis en l'organització de la vida quotidiana.....	14
2.2. Fus horari .....	14
3. Antecedents .....	16
3.1. Iniciatives existents a Espanya .....	16
3.2. Iniciatives prèvies dutes a terme a Catalunya .....	16
3.2. Informe de la Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora .....	17
4. Fonamentació de la reforma horària.....	21
4.1 Àmbit personal i familiar.....	21
4.2 Àmbit de la salut .....	22
4.3 Àmbit social i comunitari .....	24
4.4 Àmbit econòmic .....	24
4.5 Aspectes educatius.....	25
4.6 Aspectes ambientals.....	25
5. Conclusions .....	27
6. Recomanacions .....	29
7. Referències.....	30
Annex 1.- Acord de Govern sobre la reforma horària .....	32
Annex 2.- Estudi elaborat per la Iniciativa per a la Reforma Horària.....	34



## Pròleg

El Govern va aprovar, el 18 de març de 2014, donar suport a la *Iniciativa per a la reforma horària – Ara és l'hora* amb l'aprovació d'un acord de govern on, entre d'altres actuacions, s'encarregà al CADS un dictamen de fonamentació de la transició cap a la reforma horària al nostre país.

És un encàrrec que el CADS ha afrontat amb especial interès, atès que en el treball realitzat aquests darrers mesos ha constatat els múltiples avantatges que aquesta reforma podria suposar i ha arribat al convenciment que la seva implementació representaria una millora del nostre dia a dia en les diverses etapes vitals, i un canvi especialment positiu per a la societat catalana.

Concretament, i avançant tant sols alguns exemples, podria facilitar que els ciutadans disposéssim de més temps per a la nostra vida personal i poguéssim conciliar millor la vida familiar i laboral, que treballéssim de forma més eficient, i que la redistribució horària acabés incidint favorablement en la nostra implicació social i qualitat de vida. Escau, doncs, iniciar el camí de les polítiques públiques en aquesta direcció.

Malgrat aquesta aproximació tan positiva, confirmada pels experts consultats, el CADS aborda aquesta qüestió amb un profund respecte, constatatats tots els aspectes que caldrà analitzar, consensuar i executar per assolir objectius concrets en el camp laboral, social i formatiu. No podem oblidar que tenim davant el repte d'assolir canvis de fons en la cultura i l'organització de la societat, dels individus i de les empreses.

El present informe del CADS aporta la fonamentació sol·licitada per part del Govern i confirma que hi ha acord generalitzat en els arguments que apunten a la bondat de la reforma. A partir d'aquest moment serà especialment transcendent el treball que faci la Comissió Interdepartamental, atès que la recerca documental i les nombroses converses mantingudes amb experts apunten que cal continuar estudiant a fons els mecanismes a través dels quals cal articular aquest procés.

Els reptes i dificultats d'una reforma com la que plantegen són molt considerables. Nogensmenys, tot sembla apuntar que les oportunitats i els beneficis associats superaran abastament l'esforç necessari. És per aquest motiu que encoratgem el Govern a iniciar les actuacions necessàries per la reforma horària i a consensuar els canvis necessaris en els diferents àmbits amb tots els sectors implicats.

Pel Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible de Catalunya,

Ferran Rodés i Vilà  
President

Isabel Pont Castejón  
Consellera (ponent)

Barcelona, 5 de novembre de 2014



## Resum executiu

### 1. Introducció

Els usos del temps –i els horaris que els regulen– són factors importants pel benestar físic i anímic de la població, la competitivitat de l'economia, i una vida social de qualitat.

Diversos estudis han posat de manifest durant els darrers anys que els horaris habituals a Catalunya, fortament determinats per la situació econòmica i social de la post-guerra i del canvi de fus horari produït el 1940, dificulten en general la conciliació de la vida laboral i la familiar, així com el temps disponible per a la pròpia persona (Berbel, 2014). S'ha argumentat, també, que afavoreixen l'absentisme laboral, l'estrès i el fracàs escolar i perjudiquen la productivitat de les empreses.

Conscient de la transcendència d'aquesta qüestió, el 18-3-2014 el Govern de la Generalitat va aprovar un acord que dóna suport a la *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora* i que encarrega al CADS un dictamen de fonamentació sobre la transició cap a aquesta reforma. Per elaborar-lo, el CADS va encarregar un estudi de base a la *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora* (que s'annexa) i va mantenir reunions de treball amb experts en la matèria.

### 2. Objecte de la reforma horària

La reforma horària consisteix, des del punt de vista del CADS en generalitzar una jornada laboral més compacta i flexible, que permeti acotar millor el temps destinat a la feina i n'alliberi per a usos personals, familiars i socials. D'aquesta manera s'espera millorar el benestar físic i anímic de la població, augmentar la competitivitat de l'economia, generar una vida social de qualitat i millorar el medi ambient.

Factors claus d'aquesta reforma avançar els horaris habituals dels àpats (dinar i sopar), l'inici de la franja habitual per al descans i avançar els horaris de l'agenda política i institucional, i les activitats socialment determinants (futbol, actes públics, etc.).

La reforma horària no pressuposa el canvi de fus horari al de l'Europa Occidental<sup>1</sup>, una decisió que va més enllà de les competències de la Generalitat i que tindria conseqüències econòmiques, socials i energètiques que caldria avaluar detalladament.

### 3. Estudi de la *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora*

L'estudi dirigit per la Dra. Berbel (2014) analitza els principals estudis i experiències realitzades a Catalunya i compara la situació amb la resta d'Europa. En resum, constata el següent:

- A Catalunya, els horaris continuen diferenciant-se de la resta d'Europa fonamentalment per la durada de la pausa del dinar i l'allargament de la jornada laboral.
- Els comerços tanquen de mitjana dues hores més tard que a la resta d'Europa.

---

<sup>1</sup> L'Estat espanyol va canviar de fus horari el 1940, passant del que li pertocaria per ubicació geogràfica (Europa occidental, una hora menys que l'actual) al de l'Europa Central.

- El total d'hores lectives a les escoles és similar a la d'altres estats europeus, però sí que es troben diferències en el calendari escolar.
- Els horaris laborals llargs i en general poc flexibles premien la presència al lloc de treball feina i dificulten la conciliació de pares i infants.
- Només una tercera part de les empreses catalanes aplica mesures per a la flexibilització horària. Les més aplicades són l'accés a permisos i excedències, així com la flexibilització de l'hora d'entrada i sortida. La majoria de mesures estan pensades per moments concrets en la vida de les persones.
- L'horari de *prime time* de la televisió a Catalunya (de 21h a 24h) és una hora més tard que la mitjana europea.
- Hi ha diferències de gènere en la disposició de temps de lleure, esport i activitats de participació comunitària i voluntàries (superior en els homes).

Segons el mateix estudi, les principals conseqüències d'aquesta situació són:

- Una jornada laboral extensa comporta menys hores de son i un augment del nivell d'estrès, factors que es relacionen amb una pitjor salut de la població i un menor rendiment escolar i laboral.
- L'aplicació de mesures de gestió horària redunda en beneficis empresarials, com ara la millora del clima laboral, la reducció de l'absentisme, la millora de la creativitat i la innovació, o la disminució de la rotació de talent.
- Els horaris laborals extensos i la manca de serveis de suport a les famílies disminueixen les possibilitats de lleure i participació comunitària de les persones que tenen càrregues familiars, així com la incorporació al mercat laboral de les dones.
- La mobilitat i el disseny urbà esdevenen factors fonamentals per un bon ús del temps ciutadà, especialment en les zones allunyades de la centralitat urbana.
- Les TIC són un element nou que requereix temps però que també en poden estalviar si s'utilitzen correctament.
- Mesures de flexibilització com el treball a distància estalvien temps de desplaçament i poden reduir els costos econòmics i impactes ambientals de la mobilitat.
- La dificultat de disposar de temps de lleure afecta el consum cultural i la participació democràtica.
- Es detecta la necessitat d'una intervenció global, així com de pactes per al canvi d'horaris. Les administracions han de ser un model exemplificador.

#### **4. Fonamentació de la reforma horària**

Segons el CADS la reforma horària presenta potencials beneficis en diferents àmbits (cal entendre, però, que alguns d'aquests només es produiran amb canvis d'hàbits, organitzatius i culturals, no només per una racionalització dels horaris):

##### **a) Àmbit personal i familiar:**

- Major conciliació de la vida familiar i laboral (i per tant, més temps per dedicar als fills o persones a càrrec, etc.).



- Més temps disponible per a usos personal pel conjunt de la població (no només les famílies amb fills o altres persones a càrrec), temps que es pot dedicar a activitats d'oci, creixement personal o activitats socials i culturals.

#### **b) Àmbit de la salut:**

- Més temps disponible pel descans. Segons l'Enquesta de Salut de Catalunya (2013) el 26,3% de la població major de 15 anys dorm menys de 7 hores diàries, quan la recomanació és d'entre 7-8 hores. No dormir prou repercuteix negativament en la salut. Això és especialment important en el cas d'infants i joves, que necessiten dormir més hores.
- Més temps disponible per a la pràctica de l'esport i oci actiu, activitats que tenen beneficis físics, psíquics i socials. La manca de temps lliure és una de les principals raons que dificulten la pràctica de l'exercici físic.

#### **c) Àmbit social i comunitari:**

- Major equitat de gènere (com a conseqüència d'una major conciliació de la vida familiar i laboral que beneficaria al col·lectiu femení).
- Més temps disponible per la participació ciutadana en iniciatives i organitzacions de la societat civil.

#### **d) Àmbit econòmic:**

- Possible millora de la productivitat de les empreses com a conseqüència de l'aplicació de mesures de flexibilitat horària i de conciliació (que comporten habitualment un augment de la satisfacció del treballador i una millora del rendiment del temps dedicat a la feina).
- Possible increment del rendiment laboral, millora en el procés de presa de decisions i reducció de la sinistralitat laboral, com a conseqüència d'un major descans dels treballadors.

#### **e) Àmbit educatiu:**

- Possible millora del rendiment escolar dels estudiants com a conseqüència de l'adopció d'hàbits més saludables (que permetrien, principalment, una major qualitat del son) i per una major disponibilitat de temps per a l'estudi i pel suport a l'estudi per part dels pares.

#### **f) Àmbit ambiental:**

- Possibles estalvis d'energia per la compactació d'horaris a oficines i equipaments, i la reducció dels desplaçaments a la feina<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> No hi ha cap estimació, però, dels potencials estalvis, que es poden veure compensats per les activitats que es facin en el temps alliberat.

Una eventual modificació del fus horari tindria repercussions en el consum energètic que caldria analitzar prèviament amb detall.

## **5. Conclusions**

D'acord amb tot el què s'ha exposat, les consultes a experts i les deliberacions en plenari, el CADS conclou el següent:

- 1) A l'espera de disposar d'estudis quantitius, que poden ser encarregats pel grup interdepartamental per a la reforma horària, des del punt de vista del CADS és important generalitzar una jornada laboral més compacta i flexible, que permeti acotar millor el temps destinat a la feina i n'alliberi per a usos personals, familiars i socials.
- 2) Aquesta reforma pot contribuir de forma important a la millora del benestar (físic i anímic) de la població, augmentar la competitivitat de l'economia i generar una vida social de qualitat.
- 3) Gaudir d'un bon estat de salut, disposar d'uns períodes de descans de qualitat i la conciliació de la vida laboral, social i familiar són tres arguments cabdals que actuen com a tractors d'altres beneficis a nivell econòmic, social i formatiu, i justifiquen la necessitat d'una reforma horària.
- 4) Abordar la reforma horària és una qüestió complexa, atès que en la configuració dels horaris hi intervenen múltiples factors econòmics, socials i culturals.
- 5) La reforma s'haurà de fer de manera gradual i consensuada i amb una visió compartida amb el conjunt de la ciutadania i dels agents econòmics.
- 6) Les vies per a portar a terme la reforma són la incentivació de les jornades laborals compactes i flexibles, i afavorir el canvi d'hàbits a través de la promoció dels avantatges d'avançar els horaris dels àpats, del son i les activitats socials.
- 7) La societat actual és cada cop més heterogènia quant a horaris. Les noves tecnologies han generat canvis que dilueixen la rigidesa dels horaris, i en determinats sectors hi ha una tendència a la desregulació d'horaris. La reforma horària no ha de consistir, per tant, en l'establiment d'horaris fixes, d'obligat compliment, per via normativa.
- 8) La conscienciació ciutadana respecte els beneficis que suposa per a un mateix i respecte de la possibilitat i el dret d'assumir uns horaris diferents seran claus per a què aquests canvis es puguin dur a terme.
- 9) El sector públic pot tenir un rol "tractor" en els canvis d'hàbits horaris del conjunt de la població, introduint canvis en els horaris dels serveis i treballadors públics com l'organització d'activitats i actes públics.
- 10) El canvi de fus no és un element imprescindible per a la consecució dels objectius plantejats. Té efectes més amplis, que caldria avaluar, i amb l'actual marc de competències està fora de l'abast de la Generalitat.

## **6. Recomanacions**

El CADS està convençut que la reforma horària pot ser un canvi positiu per la societat, fet que justifica l'actuació del Govern en aquest tema.

A partir d'aquí, el CADS recomana al grup interdepartamental per a la Reforma Horària:

- 1) Identificar un nombre reduït d'actuacions estratègiques (no procedimentals), que tinguin un elevat potencial de canvi i que tinguin una execució viable. En aquest sentit, caldria garantir una avaluació rigorosa, ex-ante, dels seus costos i beneficis econòmics i socials.
- 2) Impulsar proves pilot per a la reforma horària en el context de les administracions públiques catalanes, atès el seu potencial tractor dins de la societat i l'economia catalanes.
- 3) Impulsar un pacte pel temps amb els agents econòmics per tal d'introduir mesures de compactació i flexibilització de la jornada laboral en els convenis laborals.
- 4) Iniciar una campanya comunicativa, amb el suport dels agents econòmics i socials, sobre el valor del temps i la importància d'avançar en uns usos del temps i uns horaris més racionals.
- 5) Incorporar el Departament de Salut (a través, per exemple, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya) al grup interdepartamental sobre la reforma horària atesa la importància cabdal de la salut en la fonamentació de la transició horària.

## 1. Introducció

Al començament de la Segona Guerra Mundial, el Regne Unit va canviar la seva hora, passant del fus horari associat al meridià de Greenwich al del meridià de Berlín, amb l'objectiu de coincidir horàriament amb Alemanya i facilitar les actuacions bèl·liques. França, en ser envaïda per Alemanya, també va adoptar el fus horari de Berlín, al qual també va incorporar-se Espanya per no diferenciar-se de les potències europees.

Malgrat que l'any 1945 el Regne Unit va tornar a la seva hora original, Espanya va optar per mantenir-se en el fus horari de l'Europea Central, com també van fer França, Bèlgica, Holanda i Luxemburg. En aquests estats, això implica que l'hora oficial no coincideix amb l'hora solar percebuda, fet que és especialment significatiu a Espanya per la seva posició geogràfica més occidental.

Després de la Guerra Civil, la delicada situació econòmica que vivien moltes famílies catalanes i espanyoles va provocar la pluriocupació d'una part molt significativa de la població, que va combinar una feina al matí (generalment fins a les 2 del migdia) i una altra a la tarda i fins ben entrat al vespre. Això explica la consolidació de jornades laborals molt extenses, amb una pausa molt llarga a l'hora de dinar.

Nombrosos estudis han posat de manifest que els horaris habituals al nostre país difereixen força dels de la resta de països europeus. Tant a Catalunya com al conjunt d'Espanya els horaris habituals dels àpats són molt més tardans que en altres països. També les jornades laborals són més extenses, ja que és habitual una pausa per dinar de més d'una hora.

Aquests horaris en general dificulten la conciliació de la vida laboral i la familiar, així com la disponibilitat de temps per a un mateix i per la participació en l'àmbit social. També s'ha argumentat que comporten una reducció de la productivitat de les empreses i un increment de l'absentisme laboral, l'estrès i el fracàs escolar.

Analitzant la situació en sentit contrari, doncs, els horaris habituals en altres països permeten una major disponibilitat de temps per a activitats fora de l'àmbit laboral, la qual cosa repercuteix positivament, segons els experts, en la vida familiar, la participació democràtica, la satisfacció personal, la salut i la qualitat de les hores de son, entre d'altres.

Cal apuntar, però, que tot i que el principal element que configura els horaris quotidians és la jornada laboral, també hi influeixen altres factors, com els horaris comercials, el calendari escolar, els horaris dels àpats, els horaris de la televisió, etc.

A Catalunya, l'interès per la necessitat de promoure aquesta transició d'horaris ha conduït a la creació de l'associació *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora*, una plataforma que neix de la societat civil per introduir el debat sobre la necessitat d'una nova reorganització dels horaris en tots els àmbits de la societat catalana.

El 18 de març de 2014 el Govern de la Generalitat va acordar donar suport a aquesta iniciativa, amb l'aprovació d'un acord de govern on s'encarrega al CADS un dictamen de fonamentació sobre la transició cap a la reforma horària i es crea un grup de

treball interdepartamental adscrit al Departament de la Presidència, amb la funció d'estudiar les propostes presentades per la *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora* al Govern de la Generalitat, avaluar-ne la implementació i coordinar el seguiment de les actuacions i mesures que s'acordin en el marc d'aquest grup de treball.

El present informe del CADS dóna resposta a la sol·licitud del Govern. En la seva elaboració, s'ha encarregat un estudi de base a aquesta associació, que s'adjunta com a annex, i ha comptat amb el suport de diversos experts en aquesta matèria, entre els quals vol citar:

- Dra. Sara Berbel, psicòloga social i experta en polítiques de gènere.
- Dr. Salvador Cardús, professor titular del Departament de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona.
- Dra. Núria Chinchilla, profesora del Departament de Direcció de Persones en les Organitzacions i directora del Centre Internacional Treball i Família d'IESE Business School.
- Sr. Fabian Mohedano, promotor de la Iniciativa per a la Reforma Horària.

El CADS ha utilitzat l'estudi de l'associació *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora* com a font d'informació per a les presents consideracions, però en cap cas aquest estudi constitueix un informe del CADS.

De la mateixa manera, les opinions expressades pel CADS en aquest informe no es poden considerar com les opinions dels membres de l'associació, excepte en aquells casos en què s'explicita que s'exposen les opinions dels experts consultats.

## 2. Objecte de la reforma horària

L'objecte del procés de reforma horària que el Govern proposa impulsar, tal i com queda explicat en el seu acord de 18 de març, és replantejar l'organització horària en tots els àmbits de la societat i de l'economia de Catalunya per racionalitzar progressivament els horaris quotidians i, d'aquesta manera, millorar la qualitat de vida de la població, enriquir el teixit i la vida social i cultural del país, afavorir una millora de la formació del capital humà i, finalment, incrementar la competitivitat de la nostra economia i dels professionals catalans.

### 2.1. Canvis en l'organització de la vida quotidiana

Les principals finalitats que es persegueixen amb la reforma horària són millorar la conciliació de la vida laboral i familiar, facilitar els hàbits de son saludables al conjunt de la població, especialment referents a les hores de son dels infants i dels joves, i una major disposició de temps personal.

**Des del punt de vista del CADS la reforma horària consisteix en generalitzar una jornada laboral més compacta i flexible, que permeti acotar millor el temps destinat a la feina i n'alliberi per a usos personals, familiars i socials i millor les necessitats puntuals de flexibilitat que puguin tenir els treballadors.**

D'aquesta manera s'espera millorar el benestar físic i anímic de la població, augmentar la competitivitat de l'economia, generar una vida social de qualitat i millorar el medi ambient.

Factors claus d'aquesta reforma avançar els horaris habituals dels àpats (dinar i sopar), l'inici de la franja habitual per al descans i avançar els horaris de l'agenda política i institucional, i les activitats socialment determinants (futbol, actes públics, etc.).

La reforma horària no pressuposa el canvi de fus horari al de l'Europa Occidental<sup>3</sup>, malgrat que alguns experts argumenten que ajudaria a avançar els horaris dels àpats i del descans (Chinchilla, 2013). La decisió sobre el fus horari va més enllà de les competències de la Generalitat, i tindria conseqüències en l'àmbit econòmic, social i en el consum energètic que caldria avaluar detalladament.

### 2.2. Fus horari

Catalunya es troba situada, com s'ha dit, al fus horari de l'Europa Central des de l'any 1940. Alguns experts argumenten el canvi de fus horari al de l'Europa Occidental (una hora menys que la que tenim ara) ajudaria a avançar els horaris habituals dels àpats i del descans (Chinchilla, 2013). Aquesta és una qüestió que també s'ha plantejat per al conjunt de l'Estat espanyol, com es comenta més endavant.

La decisió sobre el fus horari va més enllà de les competències actuals de Catalunya. D'altra banda, el canvi en el fus horari tindria conseqüències en altres àmbits

---

<sup>3</sup> L'Estat espanyol va canviar de fus horari el 1940, passant del que li pertocaria per ubicació geogràfica (Europa occidental, una hora menys que l'actual) al de l'Europa Central.

econòmics i socials, que fins ara no s'han avaluat. També tindria com a efectes canvis en els consums energètics, que s'haurien d'estudiar amb detall.

No obstant això, el què es fonamenta en aquest informe no és un retorn al fus horari que pertoca a –aspecte que molt sovint centra el debat social i mediàtic sobre aquesta qüestió–, sinó en racionalitzar el conjunt dels horaris per posar-los al servei de les persones, revertint una situació on, massa sovint, el ritme vital de les persones es posa al servei del compliment dels horaris.

### 3. Antecedents

L'actual iniciativa per a la reforma horària a Catalunya s'ha d'emmarcar en un context on ja existeixen plantejaments similars, tal com s'exposa a continuació.

#### 3.1. Iniciatives existents a Espanya

La qüestió dels horaris i la necessitat de racionalitzar-los ha estat objecte de nombroses iniciatives, estudis i debats durant els darrers anys. L'any 2003 es va crear l'*Asociación para la Racionalización de los Horarios Españoles (ARHOE)*<sup>4</sup>, que posteriorment va constituir la *Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles y su Normalización con los de los demás países de la Unión Europea*, presidida pel Sr. Ignacio Buqueras.

L'any 2010 el Govern Basc va fer públic un estudi (elaborat per l'empresa Deloitte) sobre les implicacions i possibles conseqüències d'un canvi d'horari laboral en el teixit empresarial de la Comunitat Autònoma del País Basc, de cara a assolir una major conciliació de la vida laboral i familiar.

Finalment, el 2012 el Congrés dels Diputats va crear, en el si de la Comissió d'Igualtat, la *Subcomissió per a l'estudi de la Racionalització d'Horaris, la Conciliació de la Vida Personal, Familiar i Laboral i la Coresponsabilitat*. Després d'un període de consultes a experts, el mes de setembre de 2013 va aprovar les conclusions següents<sup>5</sup>:

- a) Cal una nova llei de conciliació i coresponsabilitat que aprofundeixi en aquest tema i resolgui les disfuncions identificades per la subcomissió en l'àmbit de la igualtat de gènere.
- b) És necessari modificar els actuals permisos de maternitat i paternitat. D'una banda, amb l'ampliació del permís de paternitat a quatre setmanes; de l'altra, s'instà al Govern a estudiar la implantació de permisos parentals igualitaris i intransferibles (és a dir, de 16 setmanes per cada progenitor).
- c) Recomana al Govern realitzar els estudis socioeconòmics necessaris per a conèixer la incidència econòmica global d'un possible canvi de fus horari a Espanya –recuperant la vinculació al fus horari de Greenwich- i d'una racionalització dels horaris laborals.

#### 3.2. Iniciatives prèvies dutes a terme a Catalunya

A Catalunya, l'Ajuntament de Barcelona va ser pioner en aquests àmbit amb un projecte pilot al barri de Sants l'any 1992. El 2003 va crear una Regidoria dels Nous Usos Socials del Temps (Berbel, 2014) i des del 2004 desenvolupa projectes relati-

<sup>4</sup> [www.horariosenespana.es](http://www.horariosenespana.es)

<sup>5</sup> L'informe complet de la subcomissió es pot consultar al següent enllaç (vist el 08/09/2014):  
[http://www.congreso.es/public\\_oficiales/L10/CONG/BOCG/D/BOCG-10-D-339.PDF](http://www.congreso.es/public_oficiales/L10/CONG/BOCG/D/BOCG-10-D-339.PDF)



onats amb l'ús del temps<sup>6</sup>. Alguns dels que s'estan duent a terme actualment són els següents:

- El **Pacte del Temps**, obert a l'adhesió de ciutadans, entitats, associacions, organitzacions socials i econòmiques, que té entre els seus objectius adaptar els horaris dels serveis a les necessitats de les persones, potenciar l'administració electrònica i sensibilitzar sobre la necessitat de conciliar els temps per millorar la qualitat de vida i la sostenibilitat.
- El programa **Temps i Qualitat de Vida**, que engloba projectes com *Temps per a tu* (dirigit a persones cuidadores), *Temps educatiu compartit*, mesures de suport als Bancs del temps, etc.
- La xarxa d'empreses **NUST – Nous Usos Socials del Temps**, formada per més de 90 empreses compromeses amb facilitar una millor gestió del temps i conciliació de la vida laboral, familiar i personal, afavorint la productivitat i un clima de confiança que beneficiï tant a l'empresa com a les persones que hi treballen, i contribuint a la millora de la qualitat de vida de les persones de la ciutat.
- El **Premi Barcelona a l'Empresa Innovadora en Temps i Conciliació**, de caràcter anual, que té com a objectiu de donar visibilitat i reconeixement a l'esforç de les empreses per implementar mesures innovadores en gestió de temps.

Altres ajuntaments han dut a terme estudis i programes en l'àmbit dels nous usos del temps, com ara l'Hospitalet de Llobregat, Terrassa, Esplugues, Sant Sadurn d'Anoia, Cornellà de Llobregat o Sant Boi de Llobregat (Berbel, 2014).

Pel que fa a la Generalitat de Catalunya, les qüestions referents als usos del temps i la conciliació de la vida laboral, personal i familiar també han estat incorporats en diversos plans, entre els quals destaca especialment el **Pla estratègic sobre els usos i la gestió del temps en la vida quotidiana (2008-2018)**, impulsat per la Secretaria de polítiques familiars i drets de ciutadania, del Departament d'Acció Social i Ciutadania (aprovat el juliol del 2008).<sup>7</sup>

### 3.2. Informe de la *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora*

Com ja s'ha apuntat a la introducció, en el marc de l'elaboració d'aquest informe el CADS ha demanat el parer a diversos experts en aquesta qüestió, encarregant un estudi de base a la *Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora*. L'estudi, dirigit

---

<sup>6</sup> L'Ajuntament de Barcelona té una web específica sobre els programes d'usos del temps (la informació sobre els diferents programes prové d'aquest web; vist el 30/09/2014):  
[http://w110.bcn.cat/portal/site/UsosDelTemps/menuitem.413583becc48177cf740f740a2ef8a0c/?vgnextoid=5b21d3c7e07ca210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextchannel=5b21d3c7e07ca210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&lang=ca\\_ES](http://w110.bcn.cat/portal/site/UsosDelTemps/menuitem.413583becc48177cf740f740a2ef8a0c/?vgnextoid=5b21d3c7e07ca210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&vgnnextchannel=5b21d3c7e07ca210VgnVCM10000074fea8c0RCRD&lang=ca_ES)

<sup>7</sup> El Pla es pot consultar al web del Departament (vist el 30/09/2014):  
[http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/menuitem.c7a2fef9da184241e42a63a7b0c0e1a0/?vgnextoid26350a651a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=3e26350a651a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default&newLang=ca\\_ES](http://www20.gencat.cat/portal/site/bsf/menuitem.c7a2fef9da184241e42a63a7b0c0e1a0/?vgnextoid26350a651a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=3e26350a651a4210VgnVCM1000008d0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default&newLang=ca_ES)

per la Dra. Sara Berbel, analitza els principals estudis i experiències realitzades a Catalunya des de l'any 2000 i compara la situació del nostre país amb la resta d'Europa.

L'estudi constata els aspectes següents (Berbel, 2014) :

- L'horari del nostre país continua diferenciant-se de la resta d'Europa fonamentalment per la durada de la pausa del dinar i l'allargament de la jornada laboral fins al vespre.
- Els comerços s'adapten a l'horari laboral de la població i com a mitjana tanquen 2 hores més tard que a la resta d'Europa.
- El total d'hores lectives a les escoles és similar a la d'altres estats europeus. No obstant això, sí que presenta diferències en el calendari escolar, fonamentalment en la distribució de festius (excessiva concentració en determinats períodes), fet que dificulta la conciliació amb la vida laboral de les famílies.
- Els horaris laborals, llargs i en general poc flexibles, premien la presència al lloc de treball feina i dificulten la conciliació de pares i infants. Això fa que es tendeixi a allargar els horaris dels infants amb la realització d'activitats extraescolars, la qual cosa en determinats casos suposa una càrrega total superior a les indicades per a la seva salut i benestar.
- La majoria d'empreses catalanes reconeixen la importància d'incorporar mesures per a la flexibilització horària, però només una tercera part les aplica. D'entre les que ho fan, hi ha un nombre superior de PIME respecte les grans empreses.
- Les mesures laborals més aplicades són l'accés a permisos i excedències, així com la flexibilització de l'hora d'entrada i sortida de la feina. En segon terme, i a força distància, la compactació de jornada i la reducció horària els mesos d'estiu. El teletreball, en canvi, està en els nivells més baixos de la Unió Europea (5% al nostre país enfront d'un 17% de mitjana a la resta de la UE).
- L'oci i l'entreteniment s'allarga, de mitjana, fins les 11 o les 12 de la nit. Això comporta una reducció de les hores de son i el rendiment posterior tant en l'àmbit laboral com en l'educació<sup>8</sup>.
- Una de les principals activitats d'oci de la ciutadania és mirar la televisió. Si s'observen els horaris de les principals cadenes dels països europeus trobem que l'hora d'inici del *prime time* a Europa de mitjana és les 20.00h. En canvi, a Catalunya és a les 21.00h i acaba a les 24.00h, una hora més tard que a la majoria de països europeus.
- La majoria de mesures de flexibilitat i conciliació implementades per part d'algunes empreses i l'administració pública estan pensades per moments concrets i/o

---

<sup>8</sup> Nota del CADS: d'acord amb les estadístiques d'IDESCAT (2011) i d'EUROSTAT (Aliaga, 2006), però, les hores de son dels catalans són, de mitjana, equivalents a les d'altres països europeus.

extraordinaris en la vida de les persones i no com una necessitat quotidiana pròpia de fer compatible la feina domèstica i familiar amb la laboral.

- El paper dels agents econòmics i socials en la racionalització dels horaris és fonamental. En aquest sentit les negociacions dels convenis col·lectius haurien d'incloure clàusules específiques entorn a una major racionalització del temps de treball.
- L'ús del temps continua sent diferent per homes i dones. Mentre ells dediquen més hores al treball remunerat, elles ho fan a les tasques domèstiques i de cura de la família i de la llar. Això comporta diferències destacables en la disposició de temps de lleure i dedicació a l'esport i activitats de participació comunitària i voluntàries (que és superior en els homes).
- Existeix una identificació entre el treball mercantil i l'horari. L'organització quotidiana dels individus i de la ciutat pivota al voltant dels horaris laborals.
- Els desplaçaments al lloc de treball representen, per una bona part de la ciutadania, un temps "perdut" que redueix el temps personal. El treball a distància (teletreball o "e-treball") suposa no haver de desplaçar-se a la feina cada dia, amb el consegüent estalvi en termes de temps, i de consum energètic i costos econòmics vinculats al transport.

Segons l'estudi lliurat al CADS pels experts integrants de la Iniciativa per la reforma horària aquesta situació comporta les conseqüències següents:

- L'allargament de la jornada comporta menys hores de son i augment del nivell d'estrès, la qual cosa redunda en una pitjor salut de la població i en un menor rendiment escolar i laboral.
- Les llargues jornades disminueixen la rendibilitat de les persones en el treball i augmenten els seus riscos físics i psicosocials. Redunden, per tant, en una menor productivitat i un descens de la competitivitat empresarial.
- Els beneficis empresarials contrastats en funció de l'aplicació de mesures de bona gestió horària són:
  - a) la millora del clima laboral,
  - b) la reducció de l'absentisme,
  - c) la millora de la gestió interna,
  - d) la millora de la creativitat i la innovació,
  - e) el millor posicionament de la marca corporativa,
  - f) la disminució de la rotació de talent ja que augmenta la fidelització i, en definitiva,
  - g) la millora de la productivitat empresarial.

- La manca de serveis de suport a les famílies i a la cura disminueix clarament les possibilitats de lleure i de participació comunitària de les persones que tenen famílies amb infants o persones amb dependència, i fins i tot repercuteix en la incorporació al mercat laboral remunerat per part de moltes dones.
- Els extensos horaris, units al diferent ús del temps per part d'homes i dones que implica per a elles dobles jornades, a més dels insuficients serveis de suport a la cura, poden impactar negativament en la natalitat, situant-se a Catalunya en una de les més baixes d'Europa (1'32 fills per dona).
- La mobilitat i el disseny urbà esdevenen factors fonamentals per un bon ús del temps ciutadà, especialment en les zones més allunyades de la centralitat urbana, ja que impedeixen una adequada integració i disminueixen la qualitat de vida quan no s'adapten a les diferents necessitats de la població.
- Les TIC són un nou element que requereix temps (ha augmentat a 35 minuts la dedicació personal diària de mitjana) però que també pot estalviar temps si s'utilitza correctament des de les administracions i el món laboral. Cal estar alerta davant la bretxa digital existent entre dones i homes que pot comportar noves formes de discriminació femenina.
- No només la potencialitat de les TIC i la conciliació de la vida personal i laboral es constitueixen com a factors clau en els nous models d'organització horària del treball a distància. El treball a distància té conseqüències positives en la reducció dels costos de mobilitat, particularment la reducció del consum energètic (i emissions de gasos amb efecte d'hivernacle i contaminants atmosfèrics) i dels costos econòmics vinculats al transport.
- El consum cultural, molt lligat al temps de lleure, és un dels més afectats pel ritme de vida quotidià i per tant cal identificar la demanda potencial de cultura, així com els col·lectius que queden exclosos de les pràctiques culturals i abordar-lo tenint en compte la variable temps.
- La participació democràtica requereix temps i pot haver un dèficit en la seva qualitat quan les persones no disposen d'ell, com és el cas de gran part de la població treballadora i de la majoria de dones, que compatibilitzen dobles jornades, a la llar i a la feina.
- Es detecta la necessitat d'una intervenció global (no és suficient amb actuacions parcials o segmentades ja que el desajust d'una peça influeix en tota la resta), així com pactes per al canvi d'horaris.
- En general es demana la implicació activa de les diferents administracions per impulsar i facilitar els canvis horaris, sent-ne, a més, model exemplificador.

## 4. Fonamentació de la reforma horària

Aquest apartat constitueix el nucli essencial de l'informe, atès que planteja els motius que justifiquen l'impuls de la reforma horària tot identificant, de forma sintètica, els beneficis que pot comportar.

Malgrat que tots els elements que s'exposen en aquest apartat porten a concloure que hi ha indicis de múltiples beneficis de la reforma, el CADS vol fer constar que alguns d'aquests beneficis no depenen exclusivament a la qüestió dels horaris, sinó que cal atribuir-los també a factors culturals, històrics, organitzatius i, fins i tot, ambientals (temperatura, hores llum solar, etc.). Aquest és un aspecte que caldrà tenir molt en compte a l'hora de proposar i, posteriorment, aplicar les mesures per a la reforma horària.

Finalment, el CADS també vol apuntar que, d'acord amb la informació i els experts consultats, actualment no es disposa d'estudis que quantifiquin els beneficis de la intervenció o la no intervenció en els horaris. Tot i que alguns dels resultats de la reforma només es podran valorar després de fer una avaluació *ex-post*, el CADS considera molt important disposar d'un estudi econòmic rigorós que quantifiqui *ex-ante* els beneficis de les actuacions a impulsar, fet que permetrà prioritzar-les en funció del seu impacte real.

Des del punt de vista del CADS, la reforma horària que es planteja presentaria beneficis en l'àmbit social, econòmic i ambiental. Cal precisar, però, que la major part dels beneficis de la reforma són de l'àmbit social ja que les motivacions que porten a la necessitat d'un procés com aquest són d'aquest àmbit (on podem distingir entre beneficis per a les persones de manera individual, i beneficis pel conjunt de la societat).

A continuació s'identifiquen els principals àmbits que el CADS considera que estan relacionats amb la reforma horària:

### 4.1 Àmbit personal i familiar

La generalització d'uns horaris com els que proposa la reforma horària (jornada laboral compacta i flexible, avançament dels àpats, del descans i de les activitats socials) pot facilitar la conciliació de la vida familiar i laboral (i, per tant, disposar de temps per dedicar als fills o altres persones a càrrec), així com disposar de temps personal per dedicar a activitats d'oci, creixement personal o participar en activitats socials i culturals.

És important indicar que la reforma horària va més enllà de les polítiques de conciliació, en el sentit que no està pensant només per als treballadors amb fills o altres persones a càrrec, sinó que pretén augmentar el temps personal del conjunt de la població.

Chinchilla (2013) calcula que amb la reforma horària es podria alliberar una hora i mitja de temps cada dia, que fins ara es destina a la jornada laboral i que es convertiria en temps personal. Això suposa dues setmanes al cap de l'any, un 10% del temps que estem desperts.

La manera d'assolir-ho és amb el foment de la jornada contínua i l'avançament i la reducció del temps destinat a la pausa per dinar en el cas de les jornades partides (de 9h a 13h i de 14h a 18h). Segons aquesta proposta, esmorzar a casa i avançar el dinar permetria estalviar l'estona destinada a l'esmorzar a mig matí, alliberant part de la jornada laboral.

Altres aspectes positius de la reforma horària des del punt de vista de les famílies són que facilita el fet de passar més temps junts pares i fills, i fer àpats en família amb més freqüència.

## 4.2 Àmbit de la salut

Des del punt de vista de la salut, la reforma horària permetria un major temps per al descans i per a la pràctica de l'exercici físic. També podria modificar els patrons habituals d'alimentació, fent-los més saludables.

### a) El son

L'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) corresponent al 2013 apunta que el 26,3% de la població catalana major de 15 anys dorm menys de 7 hores diàries (un 23,9% en el cas dels homes i un 28,6% en el de les dones)<sup>9</sup>. Les necessitats quant a hores de son varien de persona a persona però en general per a la població adulta es situa entre 7 i 8 hores<sup>10</sup>.

Dormir bé és molt important per a la salut general de les persones, tant física com mental: dormir poc s'ha relacionat amb problemes de salut a llarg termini, com ara l'obesitat, la diabetis, malalties del cor i hipertensió, o malalties mentals, entre d'altres (Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, 2007). També té influència en el rendiment escolar, com s'ha demostrat tant en estudis estadístics (Dewald et al, 2010) com en estudis experimentals (Fallone et al, 2005).

Per aquest motiu, un dels principals arguments a favor de la reforma horària és que els horaris actuals dificulten molt dormir les hores de son necessàries, la qual cosa repercuteix negativament en la salut de les persones i, especialment, de les franges de població que necessiten dormir més, com són els infants i els joves.

Avançar l'hora d'acabament de la jornada laboral i avançar l'hora habitual de sopar facilitaria anar a dormir també més d'hora, i per tant pot facilitar que el conjunt de la població pugui dormir les hores que necessita. Això és més cert encara en el cas dels infants, ja que s'argumenta que el fet que els pares arribin tard a casa fa retardar l'horari de sopar i d'anar a dormir dels infants.

---

<sup>9</sup> Les dades es poden consultar a través del següent enllaç (variable 108 de l'ESCA): <http://www20.gencat.cat/portal/site/salut/menuitem.f33aa5d2647ce0dbe23ffed3b0c0e1a0/?vgnextoid=0eae131afa762310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextchannel=0eae131afa762310VgnVCM2000009b0c1e0aRCRD&vgnnextfmt=default> (vist el 30/09/2014).

<sup>10</sup> Vegeu, per exemple: <http://www.cdc.gov/features/sleep/> (Centers for Disease Control and Prevention, Govern dels Estats Units). Altres fonts de referència situen les hores de son necessàries per la població adulta entre 7 i 9 hores (Sleep foundation: <http://sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>) (vistos el 30/09/2014).

Pel que fa als joves, també hi influeixen altres factors com els horaris de les activitats extraescolars, esportives, d'oci o d'altres. Alguns experts també assenyalen que els adolescents tenen uns patrons de son específics, i que començar les classes massa aviat perjudica el rendiment escolar.

En relació als adolescents, l'Acadèmia Americana de Pediatria (AAP) ha fet públic un informe<sup>11</sup> que estableix el fet de no dormir prou com un tema important de salut pública que afecta significativament la salut i la seguretat, a més a més del rendiment acadèmic, dels estudiants. Per aquest motiu, recomana als instituts retardar l'hora d'entrada al matí com a mesura efectiva per evitar la manca de son crònica.

## **b) L'esport i oci actiu**

En els darrers anys s'ha generalitzat la consciència de la importància de practicar esport i activitat física per a la millora de la salut.

D'acord amb dades de l'Organització Mundial de la Salut (WHO Regional Office, 2011), la manca d'activitat física és responsable del 6% de mortalitat a escala global. A Europa la mateixa organització estima en 1 milió les defuncions atribuïbles, anualment, a una insuficient activitat física.

Tal i com recorda l'OMS, hi ha evidències científiques de la relació entre activitat física i salut: l'exercici redueix el risc de patir malalties cròniques de tipus cardiovascular, diabetis del tipus 2 i diferents tipus de càncer, així com les relacionades amb el sobrepès i l'obesitat. A més, contribueix al benestar psicològic i la millora de la salut múscul-esquelètica.

Tots aquests efectes comporten una reducció en els costos de la salut pública i també, com apunta el mateix estudi de l'OMS per Europa, un estalvi indirecte tenint en compte el valor de les pèrdues econòmiques associades a baixes i discapacitats laborals i morts prematures.

No obstant això, la manca de temps lliure és una de les principals raons que dificulten la pràctica de l'exercici físic. Segons un estudi coordinat per Moscoso i Moyano (2009), això suposa un doble perjudici, atès que no es gaudeix dels beneficis físics, psíquics i socials de practicar esport, alhora que aquesta situació genera frustració per la insatisfacció d'aquesta necessitat. El mateix estudi mostra que l'activitat física, en els seus diferents formats, influeix en un superior benestar en tots els grups, però fonamentalment en els joves.

## **c) L'alimentació**

La reforma horària implica modificar els horaris habituals dels àpats. En general, es proposa d'avançar el dinar al voltant d'una hora. També es proposa avançar el sopar. En alguns casos els experts consultats pel CADS proposen que aquest

---

<sup>11</sup> L'informe complet es pot consultar en aquest enllaç:  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/08/19/peds.2014-1697> (vist el 26/09/2014).

avançament podria fer innecessari “l’esmorzar de mig matí”, la qual cosa permetria estalviar temps de l’horari laboral.

Cal assenyalar que a l’enquesta de salut pública de Catalunya (ESCA) del 2013, el 47,3% de la població de 3 anys i més esmorza dues vegades al dia (abans de sortir de casa i a mig matí), com a mínim quatre vegades a la setmana. Això es defineix com un esmorzar saludable.

### 4.3 Àmbit social i comunitari

La racionalització dels horaris pot contribuir de forma determinant a promoure l’equitat de gènere. En termes generals, amb els horaris actuals i la distribució de feines dins de la llar les dones han tingut una major dificultat per conciliar la vida personal, familiar i laboral. La racionalització dels horaris hauria de permetre incrementar aquesta conciliació.

D’altra banda, tal i com expliquen els experts de la Iniciativa per la Reforma Horària en el seu document per al CADS (Berbel, 2014), els extensos horaris, units al diferent ús del temps per part d’homes i dones (amb una càrrega més elevada per aquesta darrera), a més dels pocs serveis de suport a la cura dels infants existents, poden impactar negativament en la natalitat (en un país que ja presenta una de les taxes de natalitat més baixes d’Europa).

Finalment, la disponibilitat de més temps personal podria redundar potencialment en un augment de la participació ciutadana en iniciatives i organitzacions de la societat civil i en la vida democràtica, revertint en una millora de la societat civil del país.

### 4.4 Àmbit econòmic

Els principals efectes econòmics de la reforma horària vénen determinats pels impactes de la modificació dels horaris laborals. En aquest sentit s’apunta que les mesures de flexibilitat horària i de conciliació comporten habitualment una millora de la satisfacció del treballador en la major part de les empreses on s’han aplicat aquestes mesures. Això comporta una millora del rendiment del temps dedicat a la feina, i per tant són dos factors que contribueixen a millorar la productivitat.

En aquest sentit, tot i que no es disposen d’estudis quantitius que ho demostrin, les informacions aportades pels experts de la reforma horària permeten apuntar que la racionalització dels horaris revertiria, a través d’aquests dos factors, en un increment de productivitat de les empreses catalanes.

L’avançament dels horaris habituals dels àpats podria tenir conseqüències sobre el sector de la restauració. En relació a l’impacte sobre el turisme, s’igualaria més la franja habitual de demanda de serveis de restauració per part de turistes i persones residents a Catalunya.

Des d’una altra perspectiva, com ja s’ha comentat racionalitzar els horaris permetria disposar de temps per al descans personal i, especialment el son nocturn. Tal i com apunten alguns estudis, el fet de no dormir les hores necessàries té conseqüències sobre la capacitat de prendre decisions i sobre el rendiment laboral.



Segons Rosekind (2005), els riscos i els costos relacionats amb la pèrdua d'hores de son i altres alteracions del son estan subestimats i no es coneixen prou, però estan clarament relacionats amb el nivell d'alerta. Per tant són la causa d'errors en el lloc de treball, disminució de la productivitat i accidents laborals i de trànsit. Per exemple, la falta d'atenció a causa del cansament s'ha relacionat amb accidents com el de Three Mile Island, Chernobil o del petrolier Exxon Valdés; o amb errors mèdics (Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School, 2007).

#### 4.5 Aspectes educatius

Els experts consultats pel CADS apunten que la reforma horària pot contribuir a un increment del rendiment escolar. Això seria conseqüència de l'increment del temps destinat a l'estudi després de l'escola, d'una major possibilitat de suport a l'estudi per part dels pares i d'uns hàbits personals (alimentació, descans i exercici) més saludables.

Malauradament no s'han identificat estudis que apuntin com s'incrementa aquest rendiment escolar. D'altra banda, en tant que les informacions aportades es basen en comparacions entre Catalunya i estats europeus on el rendiment escolar és més elevat, el CADS vol apuntar que hi ha altres factors –tant o més determinants que els horaris- que poden afectar aquest rendiment escolar, com ara l'entorn socioeconòmic de l'infant, els programes escolars, etc.

També té influència en el rendiment escolar, com s'ha demostrat tant en estudis estadístics (Dewald et al, 2010) com en estudis experimentals (Fallone et al, 2005). A Espanya, a tall d'exemple, un estudi realitzat per la UAB i la UPF (Cladellas, 2011) apunta que alumnes d'educació primària que dormen vuit o nou hores tenen un rendiment escolar inferior als que ho fan de nou a onze hores<sup>12</sup>.

D'acord amb els resultats d'aquest darrer estudi, el dèficit de son (conjuntament amb mals hàbits) afecten negativament les competències comunicatives, metodològiques i transversals, mentre que l'efecte és menor en les relacionades amb aspectes cognitius (memòria, l'aprenentatge i la motivació). En aquest darrer cas, l'impacte més destacat està relacionat amb les pautes irregulars de la son.

#### 4.6 Aspectes ambientals

Malgrat que no existeixen estudis detallats sobre els aspectes ambientals derivats d'una reforma horària, una primera anàlisi indica que l'efecte més rellevant correspon a estalvis en el consum energètic. Aquests estalvis probablement serien poc significatius i podrien quedar plenament compensats per altres consums substitutius.

La generalització d'una jornada laboral compacta podria tenir com a conseqüència una reducció dels desplaçaments per motiu laboral (evitant desplaçar-se a casa per anar a dinar). Altres mesures de conciliació no estrictament lligades al canvi d'horaris

---

<sup>12</sup> L'estudi va considerar una mostra de 142 infants, de 6 a 7 anys, procedents d'escoles d'arreu d'Espanya.

–com el treball a distància– també podria reduir la mobilitat obligada per desplaçament al lloc de treball.

Això repercutiria, a part de en una reducció del temps de desplaçament, en una reducció de la despesa econòmica i del consum energètic associats a la mobilitat. La reducció del consum energètic al transport portaria associada, a més una reducció de les emissions de gasos amb efecte d'hivernacle i també dels contaminants atmosfèrics.

Altres aspectes relacionats amb els canvis en els usos del temps podrien redundar en una reducció del consum energètic, que segurament serien menys significatives, malgrat que no existeixen estudis sobre aquesta qüestió. Per exemple, l'establiment d'una hora màxima per a finalitzar la jornada laboral podrien suposar l'estalvi energètic a les oficines.

A més, si es dugués a terme una compactació dels horaris escolars, universitaris, comercials i de lleure també podria suposar una reducció del consum energètic a les instal·lacions on es realitzen aquestes activitats.

No existeix, però, cap estimació d'aquesta potencial reducció, que només es produiria amb una gestió energètica adequada. Cal tenir en compte, d'altra banda, que l'estalvi podria quedar compensat pel consum energètic en les hores "alliberades", o, en el cas del treball a distància, es podria veure com una "deslocalització" del consum energètic (de l'oficina a la llar).

D'altra banda, és important assenyalar que una possible modificació del fus horari – el fet de passar del fus de l'Europa Central al de l'Europa Occidental– tindria repercussions en el consum energètic que caldria analitzar amb detall, tant en l'horari d'estiu com en el d'hivern.

## 5. Conclusions

D'acord amb el què s'ha exposat, les consultes a experts i les deliberacions en ple-nari, el CADS conclou el següent:

- 1) A l'espera de disposar d'estudis quantitius, que poden ser encarregats pel grup interdepartamental per a la reforma horària, des del punt de vista del CADS és important generalitzar una jornada laboral més compacta i flexible, que permeti acotar millor el temps destinat a la feina i n'alliberi per a usos personals, familiars i socials.
- 2) Aquesta reforma pot contribuir de forma important a la millora del benestar (físic i anímic) de la població, augmentar la competitivitat de l'economia i generar una vida social de qualitat.
- 3) Gaudir d'un bon estat de salut, disposar d'uns períodes de descans de qualitat i la conciliació de la vida laboral, social i familiar són tres arguments cabdals que actuen com a tractors d'altres beneficis a nivell econòmic, social i formatiu, i justifiquen la necessitat d'una reforma horària.
- 4) Abordar la reforma horària és una qüestió complexa, atès que en la configuració dels horaris hi intervenen múltiples factors econòmics, socials i culturals (legislació laboral, cultura d'empresa, estabilitat/precarietat dels contractes laborals, calendari escolar, horaris d'oci, hàbits de vida i costums culturals, etc.).
- 5) Les vies per a portar a terme la reforma són la incentivació de les jornades laborals compactes i flexibles, i afavorir el canvi d'hàbits a través de la promoció dels avantatges d'avançar els horaris dels àpats, del son i les activitats socials.
- 6) La reforma s'haurà de fer de manera gradual i consensuada i amb una visió compartida amb el conjunt de la ciutadania i els principals agents econòmics.
- 7) La societat actual és cada cop més heterogènia quant a horaris. Les noves tecnologies han generat canvis que dilueixen la rigidesa dels horaris, i en determinats sectors hi ha una tendència a la desregulació d'horaris. La reforma horària no ha de consistir, per tant, en l'establiment d'horaris fixes, d'obligat compliment, per via normativa.
- 8) La conscienciació ciutadana respecte els beneficis que suposa per a un mateix i respecte de la possibilitat i el dret d'assumir uns horaris diferents seran claus per a què aquests canvis es puguin dur a terme.
- 9) El sector públic té un paper exemplificador i pot tenir un rol tractor molt important en els canvis d'hàbits horaris del conjunt de la població, introduint canvis en els horaris dels serveis i els treballadors públics i en l'organització d'activitats i actes públics.
- 10) El canvi de fus no és un element imprescindible per a la consecució dels objectius plantejats, malgrat que alguns experts consideren que ajudaria força a materialitzar els canvis d'hàbits respecte els àpats i les hores de descans. El canvi

de fus és, però, un canvi que té efectes més amplis, que caldria avaluar amb detall, i amb l'actual marc de competències queda fora de l'abast de la Generalitat.

## 6. Recomanacions

El CADS està convençut que la reforma horària pot ser un canvi positiu per la societat, fet que justifica l'actuació del Govern en aquest tema. A partir d'aquí, el CADS formula les recomanacions següents al Grup interdepartamental per a la Reforma Horària:

- 1) Identificar un nombre reduït d'actuacions estratègiques (no procedimentals), que tinguin un elevat potencial de canvi i que tinguin una execució viable. En aquest sentit, caldria garantir una avaluació rigorosa, *ex-ante*, dels seus costos i beneficis econòmics i socials.
- 2) Impulsar proves pilot per a la reforma horària en el context de les administracions públiques catalanes, atès el seu potencial tractor dins de la societat i l'economia catalanes.
- 3) Impulsar un pacte pel temps amb els agents econòmics per tal d'introduir mesures de compactació i flexibilització de la jornada laboral en els convenis laborals.
- 4) Iniciar una campanya comunicativa, amb el suport dels agents econòmics i socials, sobre el valor del temps i la importància d'avançar en uns usos del temps i uns horaris més racionals.
- 5) Incorporar el Departament de Salut (a través, per exemple, de l'Agència de Salut Pública de Catalunya) al grup interdepartamental sobre la reforma horària atesa la importància cabdal de la salut en la fonamentació de la transició horària.

## 7. Referències

- American Academy of Pediatrics (2014). *School Start Times for Adolescents*. PEDIATRICS Volume 134, Number 3, September 2014 (Adolescent sleep working group, Committee on adolescence, and Council on school health). Doi: 10.1542/peds.2014-1697  
<http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2014/08/19/peds.2014-1697>
- ALIAGA, C. (2006): *How is the time of women and men distributed in Europe?* Statistics in focus, 4/2006. Population and social conditions.  
[http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY\\_OFFPUB/KS-NK-06-004/EN/KS-NK-06-004-EN.PDF](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-NK-06-004/EN/KS-NK-06-004-EN.PDF)
- BERBEL, SARA (directora) (2014): *Document de base per al Dictamen del Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible (CADS) sobre la reforma horària*. Iniciativa per a la reforma horària. Setembre 2014.
- CHINCHILLA, N (2013). *H-1. Conciliar presupone regresar a Greenwich*. Asociación para la racionalización de los horarios españoles. 31 de març de 2013 (Presentació realitzada en el marc de la Subcomissió per a l'estudi de la Racionalització d'Horaris, la Conciliació de la Vida Personal, Familiar i Laboral i la Corresponsabilitat del Congrés dels Diputats).  
<http://blog.iese.edu/nuriachinchilla/files/2012/10/Greenwich.pdf>
- CLADELLAS, R.; CHAMARRO, A.; BADIA, M.; OBERST, U.; CARBONELL, X. (2011): Efectos de las horas y los hábitos de sueño en el rendimiento académico de niños de 6 y 7 años: un estudio preliminar. *Cultura y Educación* (Impact Factor: 0.27). 02/2011; 23(1):119-128. DOI: 10.1174/113564011794728524
- DEWALD, J.F.; MEIJER, A.M.; OORT, F.J.; KERKHOFF, G.A.; BÖGELS, S.M. (2010). *The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review*. *Sleep Medicine Reviews* 14 (2010) 179-189.
- Division of Sleep Medicine at Harvard Medical School (2007). *Healthy Sleep: Understanding the third of our lives we so often take for granted*. Produced in partnership with WGBH Educational Foundation.  
<http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/consequences/sleep-and-disease-risk>.
- FALLONE G; ACEBO C; SEIFER R ET AL. (2005) *Experimental restriction of sleep opportunity in children: effects on teacher ratings*. *SLEEP* 2005; 28(12): 1561-1567.
- Govern Basc (2010) *Estudio sobre las implicaciones y posibles consecuencias de un cambio horario laboral en el tejido empresarial de la CAPV, de cara a conseguir una mayor conciliación de la vida laboral y familiar. Conclusiones del proyecto*. Departamento de Empleo y Asuntos Sociales - Gobierno Vasco.
- HILLMAN DR; MURPHY AS; ANTIC R ET AL. (2006) *The economic cost of sleep disorders*. *SLEEP* 2006; 29(3):299-305.
- IDESCAT (2011). *Activitats detallades realitzades en un dia mitjà, participació i durada mitjana Catalunya*.  
<http://www.idescat.cat/dequavi/Dequavi?TC=444&V0=14&V1=1>

MOSCOSO, D.; MOYANO, E. (coordinadors) L. BIEDMA, R. FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, M. MARTÍN, C. RAMOS, L. RODRÍGUEZ-MORCILLO I R. SERRANO (2009) *Esport, salut i qualitat de vida*. Col·lecció Estudis Socials, Núm. 26. Fundació “la Caixa”.

[https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios\\_sociales/vol26\\_sencer\\_ca.pdf](https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/vol26_sencer_ca.pdf)

ROSEKIND, MARK R. (2005) *Underestimating the societal costs of impaired alertness: safety, health and productivity risks*. Sleep Medicine Volume 6, Supplement 1, Pages S21-S25.

Subcomisión para el estudio de la Racionalización de Horarios, la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral y la Corresponsabilidad (2013). 154/000004. *Acuerdo de la Comisión por el que se aprueba con modificaciones el Informe así como votos particulares*. Boletín Oficial de las Cortes. Congreso de los Diputados. X LEGISLATURA. Serie D:GENERAL 10 de octubre de 2013 Núm. 339 Pág. 1.

[http://www.congreso.es/public\\_oficiales/L10/CONG/BOCG/D/BOCG-10-D-339.PDF](http://www.congreso.es/public_oficiales/L10/CONG/BOCG/D/BOCG-10-D-339.PDF)

WHO Regional Office for Europe (2011): *Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/147237/e95168.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/147237/e95168.pdf)

## Annex 1.- Acord de Govern sobre la reforma horària

Aquest annex reproduïx íntegrament l'Acord de Govern pel qual aquest manifesta el seu suport a la Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora, aprovat el 18 de març de 2014.

### **ACORD**

#### **del Govern pel qual el Govern de la Generalitat manifesta el seu suport a la Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora.**

Al llarg de les darreres dècades, la societat catalana ha experimentat una profunda transformació econòmica, social i demogràfica.

Aquesta transformació ha afectat de manera molt directa l'organització horària de la nostra societat, així com la gestió del temps per part dels sectors econòmics, culturals i educatius. La inclusió de cada cop més tecnologies de la informació i la comunicació en la nostra societat, també en l'àmbit laboral, així com una demanda creixent per part de la societat en els bons usos del temps, són alguns dels factors que posen en evidència la necessitat de replantejar l'organització horària a Catalunya. També l'impacte de la crisi econòmica, i com l'organització horària actual incideix en la competitivitat i la productivitat de l'economia catalana, ha comportat que el debat sobre la reforma horària prengui més rellevància en l'esfera pública del nostre país.

En aquest context, la Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora és una plataforma que neix de la societat civil per tal d'introduir el debat sobre la necessitat d'una nova reorganització dels horaris en tots els àmbits de la nostra societat.

L'objectiu d'aquesta Iniciativa és impulsar uns horaris beneficiosos per a les institucions, les empreses i la ciutadania, a partir de l'establiment d'un horari racional generalitzat, que hauria de ser la norma a aplicar en tots els àmbits socials i econòmics, públics i privats, sense perjudici que es reconeguin després determinades situacions de flexibilització horària i, per tant, excepcions a les normes generals, per atendre determinades situacions personals o de determinats col·lectius. En definitiva, passar d'uns horaris propis d'una altra època, amb una societat menys desenvolupada i socialment menys plural, a uns altres que s'adaptin a la realitat dels temps actuals, amb més complexitat social, amb més diversitat econòmica, amb tecnologies disruptives dels estils de vida i amb un constant risc d'augment progressiu de les desigualtats.

L'estudi i el debat sobre la viabilitat per transitar cap a la transformació dels horaris de Catalunya a la nova realitat social, econòmica i cultural, requerirà la implicació de tota la societat, especialment en l'àmbit laboral, però també escolar, comercial, cultural, esportiu, televisiu i associatiu, així com la implicació de les administracions i les institucions del país.

És per tots aquests motius que, a proposta de la vicepresidenta del Govern i del conseller de la Presidència, el Govern

Acorda:

1- Manifestar el seu suport institucional a la Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora.



2- Crear un grup de treball interdepartamental adscrit al Departament de la Presidència, mitjançant la Secretaria del Govern.

Les funcions d'aquest grup de treball seran les d'estudiar les propostes presentades per la Iniciativa per a la reforma horària - Ara és l'hora al Govern de la Generalitat, avaluar-ne la seva implementació i coordinar el seguiment de les actuacions i mesures que s'acordin en el marc d'aquest grup de treball. El grup de treball l'integraran de manera permanent representants dels departaments de la Presidència, de Governació i Relacions institucionals, d'Economia i Coneixement, d'Ensenyament, de Benestar Social i Família, i d'Empresa i Ocupació. El grup estarà dirigit i coordinat pel secretari del Govern, o per la persona en què aquest delegui. Els representants dels departaments seran els secretaris o secretàries generals o les persones en què aquests deleguin. De manera puntual, s'afegiran al grup de treball representants de la resta de departaments si els àmbits de treball així ho requereixen. La durada d'aquest grup de treball es correspondrà amb la legislatura vigent.

La presidència és exercida pel secretari del Govern i la secretaria, per una persona del Departament de la Presidència, la qual assisteix a les sessions amb veu i sense vot.

El grup de treball interdepartamental pot determinar les seves normes de funcionament. En tot el que no es preveu ni en aquest Acord ni, si escau, en les normes de funcionament, el grup de treball interdepartamental es regeix per la normativa dels òrgans col·legiats de l'Administració de la Generalitat de Catalunya.

Els membres del grup de treball no percebran drets d'assistència per a la concurrència a les sessions.

3- Encarregar al Consell Assessor per al Desenvolupament Sostenible (CADS) un dictamen de fonamentació sobre la transició cap a la reforma horària.

4- Encarregar a la Direcció General de Relacions Laborals i Qualitat en el Treball del Departament d'Empresa i Ocupació l'impuls de la Conferència catalana per la reforma horària, l'impuls de la formació d'empreses en relació amb la Iniciativa i la planificació de proves pilot per al 2015.

5- Fer el seguiment dels treballs que es desenvoluparan en el marc de la Comissió específica per a l'estudi de la transició cap a la reforma horària que impulsa el Parlament de Catalunya, a proposta dels set grups parlamentaris.

## Annex 2.- Estudi elaborat per la Iniciativa per a la Reforma Horària