

## Durante las vacaciones, horarios racionales

Con motivo de las vacaciones de verano que muchos españoles ya han comenzado y a otros todavía les queda alguna semana para empezarlas, **ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles** ha elaborado una lista de consejos para gestionar adecuadamente el tiempo durante las vacaciones estivales.

Según **José Luis Casero**, presidente de ARHOE, *"los españoles tenemos unos hábitos muy mejorables en materia de horarios. Las vacaciones son un periodo de descanso, el momento adecuado para dedicarse a la familia y a los amigos, pero sobre todo, a uno mismo. Sin embargo, muchas veces iniciamos este periodo con la rémora de los malos hábitos de todo el año y esto nos puede llevar a gestionar mal nuestro tiempo de vacaciones"*.

ARHOE hace diez recomendaciones para un mejor uso del tiempo en el periodo vacacional:

**1) Desconectar.** El único modo de descansar es dejando de lado los problemas cotidianos del trabajo. Gestionar el tiempo racionalmente implica saber separar parcelas en el uso que hacemos del mismo. La parcela laboral debería quedar al margen dando paso a la personal y familiar.

**2) Evitar las jornadas maratónicas.** En ocasiones, al realizar un viaje o excursión nos vemos con el apremio de visitar a toda prisa los lugares para conseguir verlo todo en el poco tiempo del que disponemos. Nosotros recomendamos tomarlo con calma, pues corremos el riesgo de acabar más cansados que cuando comenzamos las vacaciones.

**3) Planificar las excursiones y viajes.** Una manera de aprovechar el tiempo es organizarlo de antemano. Una cierta planificación de las jornadas nos facilitará optimizar mejor nuestro tiempo.

**4) Seguir unos horarios durante nuestras vacaciones.** No conviene pasar de un periodo de tiempos reglados por el trabajo, las obligaciones, etc., a un tiempo de anarquía total en materia de horarios. Dentro de una flexibilidad, es recomendable marcar unos horarios mínimos.

**5) Dedicar tiempo a la familia y a los amigos.** Es importante que aprovechemos un tiempo para estar con esas personas que durante todo el año están a nuestro lado, pero que por diversos motivos tenemos un poco descuidadas.

**6) Reservar tiempo para uno mismo.** No debes olvidar que tras un largo periodo laboral sujeto a una serie de obligaciones, se debe dar paso a un periodo donde la máxima sea la autorrealización de la persona; para ello debemos dedicarnos tiempo.

**7) Aprovechar las comidas.** Las comidas apresuradas, tan frecuentes durante el resto del año, dan paso en vacaciones a comidas más pausadas y en familia. Las sobremesas son momentos favorables para reuniones con amigos y para pasar tiempo de calidad con los seres queridos.

**8) Evitar el sedentarismo.** Las vacaciones son un periodo para descansar y dejar de lado el estrés del día a día. Pero esto no debería asociarse con no hacer nada en absoluto. "*Tirarse a la bartola*" es un ejercicio legítimo e incluso recomendable durante las vacaciones, pero deja de serlo si se convierte en nuestra única actividad.

**9) Dedicarnos a nuestros hobbies y aficiones.** El periodo estival es un excelente momento para llevar a cabo los hobbies y proyectos que durante el año no hemos podido realizar. Una oportunidad para sacar a relucir aquellas facetas de nuestra persona que hemos tenido relegadas.

**10) Buenos propósitos.** El verano es un periodo de desconexión, en el que toman valor aspectos de nuestra vida que teníamos un poco olvidados como la vida familiar o el ocio. Si conseguimos marcarnos unas pautas sólidas, y concienciarnos de que con organización todo tiene cabida, nos puede servir de entrenamiento para hacerlo también durante el resto del año.

## Por unos horarios más racionales

La necesidad de unos horarios racionales tiene como objetivos prioritarios: conciliar nuestra vida personal, familiar y laboral; aumentar la productividad; apoyar el rendimiento escolar; favorecer la igualdad; disminuir la siniestralidad; facilitar la globalización; mejorar nuestra calidad de vida; cuidar y mantener hábitos saludables; dormir el tiempo suficiente, y, en definitiva, dar mayor valor al tiempo. Todo esto pasa, ineludiblemente, por racionalizar nuestros horarios, para hacerlos convergentes con los países de economías más avanzadas.

## Sobre ARHOE

ARHOE-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles es una entidad sin ánimo de lucro, cuyos fines son concienciar a la sociedad sobre el valor del tiempo y la importancia de su gestión, y promover medidas que faciliten una racionalización de los horarios en España. Entre los socios de ARHOE, contamos con representantes de diferentes instituciones y entidades, ministerios, comunidades autónomas, empresarios, sindicatos, universidades, sociedad civil, etc.