

**Objectiu:** Entendre un text, respondre preguntes sobre el que s'ha llegit i donar l'opinió personal sobre el tema que es tracta de forma oral.

**Activitats:**

- a. Llegeix aquest text i respon les preguntes que tens a continuació. Pensa que no has de donar la teva opinió, sinó que has de respondre el que diu el text.

La reforma horària és una bona oportunitat per repensar quin estil de vida volem. Hem infravalorat la necessitat de disposar de temps per dedicar-lo al que considerem important. La croada per uns horaris més racionals no es pot fer individualment perquè obligaria els empleats a jugar-se el lloc de treball. Ha de ser una batalla amb consens social.

### **1. Canvi de valors**

**Una oportunitat per repensar si la feina ha de ser la pedra angular.** La nostra societat està organitzada per treballar, no per viure. L'horari és l'element central del benestar de les persones i a l'Estat està desajustat. No pot ser que la feina sigui el centre de tot. Dediquem a les coses importants les estones en què estem més cansats. Aquest és l'estil de vida que volem? La racionalització d'horaris ha de servir per plantejar-nos a què dediquem el nostre temps. La creença que si no fas moltes coses no gaudeixes del temps és molt discutible.

### **2. Productivitat**

**Els treballadors rendeixen més si estan més motivats.** Som el país europeu que més hores passa a la feina, però en canvi estem a la cua de productivitat. A Espanya es treballa unes 1.663 hores anuals, 200 més que els alemanys. Per canviar aquesta tendència caldria reduir i compactar les hores que passem a la feina. Les empreses que ho fan augmenten la seva productivitat, redueixen despeses energètiques i milloren el clima laboral. També es reduiria l'absentisme laboral. Cal abandonar la cultura del presencialisme a la feina i apostar per la cultura del rendiment. Hi ha poca flexibilitat horària. Cada treballador hauria de poder organitzar-se en funció de la seva casuística personal.

### **3. Conciliació**

**La vida familiar és la gran damnificada.** Molta gent marxa de casa a les 8 del matí i no hi torna fins a les 8 del vespre. Així no es pot tenir una vida familiar ni social normal. Les dones no en són les úniques damnificades, però molts cops els actuals horaris les obliguen a fer renúncies, i quan arriben els fills segueixen sacrificant la carrera. Hem aconseguit convertir la maternitat en un problema. Cal un canvi dels horaris laborals que permetin conciliar feina i família.

Hauríem de poder entrar a la feina entre les 7.30h i les 9h, en funció de les necessitats de cadascú, i sortir-ne, com a molt tard, a les sis, amb una pausa d'uns 45 minuts per dinar. Les pauses eternes al migdia no tenen sentit i dificulten que la gent pugui ser feliç, estant amb qui s'estima i fent el que li agrada. El canvi d'horaris és necessari per tenir vida. Es guanyaria més participació social, més formació, més temps per dedicar als altres, més descans i més temps, també, per al consum.

### **4. Vida social i cultural**

**Més temps per a voluntariat i activitats culturals i socials.** Als anys 30, en aquest país es dinava entre les 12h i la 1h i se sopava entre les 19h i les 20h. D'aquesta manera la gent tenia temps per tenir vida familiar, social i cultural, més enllà de la feina. És important disposar de temps per fer les coses que tenen sentit i són transcendents per a cadascú. Tothom creu que el més important del món és la feina, i és un valor molt respectable, però no és el valor. Amb horaris més racionals guanyaríem temps per dedicar-nos a activitats com el voluntariat, l'associacionisme, les activitats culturals, fer esport, els fills i la gent gran. Unes activitats que sovint s'han infravalorat i que són tan importants com la feina. Si canviéssim els horaris laborals, també ho podrien fer els dels comerços, i el *prime time* televisiu s'avançaria. Hi ha tan descontrol del temps que fins i tot els partits de futbol comencen a les 11 de la nit. També en sortiria beneficiat el món de la cultura. El teatre ja fa uns anys que ha començat a avançar l'hora de les funcions.

## 5. Salut

**Guanyaríem en hores de son i reduiríem l'estrès i el mal humor.** A l'Estat dormim 53 minuts menys que la mitjana europea. El dèficit d'hores de son es tradueix en símptomes físics i psíquics: irritabilitat, mal humor, pèrdua de concentració i somnolència. Això pot afectar el nostre rendiment a la feina i pot provocar un augment dels accidents laborals. També ajudaria a reduir l'estrès perquè tindríem més temps per desconnectar de la feina abans d'anar a dormir i possiblement no hi hauria tanta gent que prengués medicació per dormir.

## 6. Nens

**Menys trastorns de conducta i més bon rendiment escolar.** No hi ha coordinació entre els horaris escolars i els laborals, cosa que provoca que els nens passin moltes hores sols a casa o fent extraescolars.

També passa factura a la seva salut. A partir dels 10 anys hi ha més d'un 40% de nens que no dormen les hores necessàries, i les conseqüències són clares: nens malhumorats al final del dia, més trastorns de conducta i pitjor rendiment escolar. És important quan tens fills petits ajudar-los a fer els deures quan tornen de l'escola, però molts pares no poden fer-ho perquè a aquella hora estan treballant.

“Diari Ara”. Edició digital. 23-10-2014. Text adaptat

- Hi ha una relació directa entre hores de feina i productivitat?
- Quin aspecte de la vida personal surt més perjudicat amb l'actual sistema horari?
- És útil estar moltes hores a la feina?
- Les dones són les úniques perjudicades per aquests horaris laborals?
- Quines conseqüències tenen per als nens?
- El valor més important al món és la feina?
- Quines diferències hi havia entre els horaris dels anys trenta i els actuals?