NOTA DE PRENSA

efr y ARHOE se unen para impulsar la gestión eficiente del tiempo como motor de conciliación y bienestar

- **La iniciativa busca generar conocimiento, reflexión y propuestas que contribuyan a la racionalización de los horarios y a una mejor gestión del tiempo como palanca de bienestar, productividad y calidad de vida**

Madrid, 23 de junio de 2026. La conciliación, el bienestar y la gestión responsable del tiempo constituyen hoy algunos de los principales desafíos de las organizaciones. Con el objetivo de seguir avanzando en este ámbito, la **iniciativa efr**, promovida por Fundación Másfamilia, y **ARHOE – Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles**, han acordado sumar esfuerzos para impulsar conjuntamente la **sensibilización, difusión y promoción de los horarios racionales** como elemento clave para **mejorar la calidad de vida de las personas**.

Esta integración nace del convencimiento compartido de que la conciliación no depende únicamente de las medidas que las organizaciones ponen a disposición de sus profesionales, sino también de **cómo se organiza y utiliza el tiempo en los diferentes ámbitos de la sociedad.**

ARHOE lleva más de dos décadas trabajando para fomentar una cultura del tiempo más eficiente, saludable y sostenible, promoviendo iniciativas relacionadas con la racionalización horaria, la flexibilidad laboral, la corresponsabilidad, el derecho a la desconexión digital y la mejora de la calidad de vida de las personas. Y, por su parte, efr se ha consolidado como el principal **modelo internacional de gestión de la conciliación, el bienestar y la corresponsabilidad**, presente en más de 1.200 organizaciones de Europa, Latinoamérica y África, beneficiando a millones de trabajadores.

Ambas entidades comparten una visión basada en que una mejor gestión del tiempo genera beneficios para las personas, las familias, las organizaciones y la sociedad en su conjunto. Además, numerosos estudios señalan que los horarios extensivos, la prolongación innecesaria de las jornadas laborales o los hábitos sociales tardíos pueden afectar negativamente al descanso, la salud, la productividad y el bienestar general. En este sentido, ARHOE defiende la necesidad de impulsar cambios culturales que favorezcan un uso más racional e inteligente del tiempo, tanto en el

ámbito laboral como en el social. Por esa razón, **la integración de ARHOE permitirá a efr** desarrollar acciones conjuntas de sensibilización, intercambio de conocimiento y divulgación de buenas prácticas dirigidas a organizaciones, administraciones públicas y agentes sociales.

Horarios racionales y conciliación: dos retos inseparables

La experiencia acumulada por **efr** demuestra que las políticas de conciliación alcanzan un mayor impacto cuando se acompañan de modelos organizativos que **favorecen la flexibilidad, la orientación a resultados, la autonomía responsable y una cultura basada en la confianza**. En este contexto, la racionalización de los horarios constituye una herramienta especialmente relevante para avanzar hacia organizaciones más humanas, productivas y sostenibles, facilitando una mejor integración de la vida personal, familiar y laboral.

Roberto Martínez, **director de la Iniciativa efr**, ha señalado que, "*La conciliación no puede entenderse únicamente como un conjunto de medidas. Requiere también reflexionar sobre cómo organizamos nuestro tiempo, cómo trabajamos y cómo vivimos. La colaboración con ARHOE nos permite incorporar una dimensión complementaria y estratégica para seguir avanzando hacia entornos laborales más saludables y sostenibles*".

Por su parte, **César Martín, Director de Cultura del Tiempo y Racionalización Horaria y embajador de ARHOE en efr**, y quien aportará su experiencia para desarrollar esta área de conocimiento y trabajo incorporándose al equipo de **efr,** destacó que "*la gestión racional del tiempo es uno de los grandes retos sociales de nuestro país. Avanzar hacia horarios más coherentes y saludables contribuye a mejorar la conciliación, la corresponsabilidad, la salud, la productividad y la calidad de vida de las personas*".

Personas de contacto

Samanta Chocrón – Responsable de Comunicación & Eventos efr
schocron@masfamilia.org
M. 671 58 27 58

César Martín – Director de Cultura del Tiempo y Racionalización Horaria / Embajador de ARHOE en efr
cmartin@masfamilia.org
M. 673 04 19 52