

CARTA DEL DIRECTOR. Javier Fernández del Moral. Pág. 7

INTRODUCCIÓN. Ignacio Buqueras y Bach. Pág. 11

ENSAYOS

La influencia de los medios de comunicación en los horarios. Pág. 17

RAFAEL ANSÓN

La racionalización de los horarios: buena para la sociedad... y para la gastronomía. Pág. 23

FERRAN ADRIÀ

¿Horarios racionales? Pág. 25

FRANCISCO ANSÓN

El uso inteligente del tiempo. Pág. 31

JOSÉ LUIS CASERO

Política de Recursos Humanos: buen uso del tiempo en la mejor valoración y aprovechamiento de los Recursos Humanos de Iberdrola. Pág. 35

RAMÓN CASTRESANA

El buen uso del tiempo y la enseñanza. Pág. 39

NICOLÁS FERNÁNDEZ GUIADO

Buen uso del tiempo en la vida saludable. Pág. 43

CARMEN GALLARDO PINO

Periodismo: el futuro pasa por la racionalización horaria. Pág. 49

ELSA GONZÁLEZ

Buen uso del tiempo en familia. Pág. 53

EVA HOLGADO PASCUAL

Racionalización de horarios desde la perspectiva empresarial. Pág. 57

JUAN PABLO LÁZARO MONTERO DE ESPINOSA

Flexibilidad empresarial y racionalización horaria. Pág. 59

ÍÑIGO SAGARDOY DE SIMÓN

CRÓNICAS

Obra Social "la Caixa". Pág. 65

Plan estratégico de la Fundación Bancaria "la Caixa" para los próximos cuatro años

Cine. Pág. 69

Ternura indirecta
ISABEL DE AZCÁRRAGA

Digital. Pág. 71

Internet: la libertad vigilada
FRANCISCO ANSÓN

Exposiciones. Pág. 75

"El Bosco", Jheronymus Bosch: el artista que hizo público el pecado; pintor del diablo y sus industrias
RAMÓN COBO ARROYO

Gastronomía. Pág. 81

La Nueva Gastronomía. Saludable, Solidaria, Sostenible y Satisfactoria
RAFAEL ANSÓN

Internet. Pág. 85

El auge de los *bots* al servicio de las personas y de las empresas
RAFAEL CARRASCO POLAINO

Literatura. Pág. 89

"Que otros se jacten de las páginas que han escrito. A mí me enorgullecen las que he leído"
JAVIER GUTIÉRREZ PALACIO

Reseña de libro. Pág. 93

AMADA CATALUÑA
José Manuel Cuenca Toribio
CARLOS CLEMENTSON

DOCUMENTOS

Comentario de Helio Carpintero. Un encuentro histórico de España y el Reino Unido. Pág. 99

Julián Marías. El discurso del Rey de España ante el Parlamento Británico. Pág. 103