

PeopleMatters: 'El verdadero debate en España debe ser el cambio de horarios de trabajo'

La supresión del cambio de hora no es la vía para facilitar la racionalización de los horarios



29/10/2018 Este pasado fin de semana, España volvió a adoptar el huso horario de invierno. Un cambio que podría tener sus horas contadas, después de que la Comisión Europea haya comunicado su intención de plantear una reforma legislativa que elimine el cambio horario, teniendo así que elegir entre el de verano o el de invierno, lo cual está suponiendo un importante debate en todos los países europeos.

Con motivo del reciente cambio horario, Alfonso Jiménez, socio director de [PeopleMatters](#), ha analizado los asuntos claves a abordar, antes de votar a favor o en contra de su supresión y la elección entre el horario de verano o invierno, planteado por la Comisión Europea.

En este sentido, Jiménez destaca que, “de poco sirve adaptarse a las horas de luz en verano o invierno si se mantiene un modo de vida que impide la conciliación”. Por ello, apunta a que: “El verdadero debate en España no debe ser el cambio horario sino el cambio de horarios de trabajo. Tiene que centrarse en la necesidad de cambiar nuestros hábitos y las jornadas laborales”.

“La supresión del cambio de hora no es la vía para facilitar la racionalización de los horarios de un país en el que se cena a las 22:00, donde el ‘prime time’ comienza a esa hora y dura hasta la madrugada, donde la pausa para comer llega hasta las 2,5 horas y en donde se sale de la oficina de noche con mucha frecuencia”, añade.

En esta línea, según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), los españoles trabajan 1.691 horas al año de media, más tiempo que los alemanes (1.371), franceses (1.482) o británicos (1.665). Además, tienen una jornada laboral más extensa que en esos países, derivada de las pausas para la comida. Por ejemplo, en el Reino Unido se come entre las 12:00 y las 13:00, frente a las 2,5 horas que se emplean muchas veces en España. Y cuando la mayoría de los españoles regresan a su puesto tras la comida, muchos alemanes están ya de camino a sus casas después de acabar su jornada.

“**Debemos tender hacia la racionalización de los horarios**, que nos permitan lograr un mayor equilibrio de la vida personal y profesional. El día dura como mínimo 9,5 horas en España y se puede ajustar la actividad laboral dentro de esos límites y disfrutar de un merecido tiempo después del trabajo”, señala Elena Orden, consultora de PeopleMatters, a la vez que recuerda que

en la mayoría de los países de la Unión Europea se comienza a trabajar entre las 07:00 y las 08:00 de la mañana, en lugar de a las 09:00 como en España.

Por su parte, el socio director de PeopleMatters incide en que, antes de votar a favor o en contra de suprimir el cambio del reloj y elegir entre el horario de verano o invierno, “debemos trabajar primero otros temas, como nuestras largas jornadas de trabajo, la cultura del presencialismo que impera en muchas compañías y la creencia generalizada de que cuantas más horas estés en tu puesto más cantidad de trabajo estás realizando o más se te valora; las reuniones interminables y constantes al final de la tarde, la obligación de parar una hora para comer, etc. Después, **en 2020, cuando sea el momento de decidir, escogeremos la opción que mayor calidad de vida y productividad favorezcan**. Son dos términos que están mucho más relacionados de lo que creemos”.

“Además, es difícil pretender un horario único en una región tan extensa en latitud como es Europa. Quizá podría ser más sencillo optar por una solución por regiones o países, pero no dejaríamos de encontrarnos con otros problemas derivados de la coordinación, por ejemplo, en los horarios de los vuelos”, recuerda Elena Orden.

Ventajas y desventajas de cada horario

Por otro lado, según explican desde PeopleMatters, **de mantenerse el horario de verano, España estaría dos horas por delante del Sol todo el año**. Por ejemplo, en invierno, amanecería en Madrid entre las 9-9:30, pero en Galicia lo haría pasadas las 10 de la mañana.

Respecto a los beneficios en la adopción de este huso horario, sus defensores apuntan hacia una mejora de la salud, gracias a tener más horas de luz por la tarde; una mejora económica en el sector turismo y el consumo; y un ahorro energético. No obstante, en contra de esta opción se encuentran aquellos que apuntan que el horario de verano afecta al sueño de las personas.

Por su parte, respecto al horario de invierno, España estaría una hora por delante del Sol. Por tanto, en verano amanecería en torno a las 06:30 de la mañana y anoecería sobre las 20:30. En este sentido, los expertos en salud indican mayoritariamente que sería más equilibrado mantener el horario de invierno durante todo el año, pues acerca a la hora solar y es el horario que permite conciliar mejor el sueño.

Pese a ello, son muchos más los que preferirían mantener el horario de verano, aunque eso suponga ir a trabajar de noche si después pueden disfrutar de un poco de luz al finalizar el trabajo.

“Probablemente lo que la mayoría de las personas están reclamando cuando dicen preferir el horario de verano, al menos por sus argumentos así se deduce, es **más tiempo para disfrutar una vez acabada su jornada de trabajo**. Salir de día del trabajo nos hace sentir que tenemos en nuestra mano mucho más tiempo para disfrutar, aunque, en realidad, de 7 a 10 de la noche van las mismas tres horas sea junio o diciembre. Sin embargo, esas tres horas de luz de junio nos dan vida”, explica Elena Orden.

Incluso, el 3,8% de los ocupados en España estaría dispuesto a reducir su jornada con la consiguiente reducción de salario en aras a tener más tiempo libre, según un reciente informe de Randstad. Fue, además, la tasa más elevada en los últimos siete años.

¿Cómo afecta el cambio de hora estacional a la salud y a la empresa?

Hay estudios sobre el cambio de hora estacional que afirman que, durante el periodo de adaptación en el que se ven afectados los ritmos circadianos (que regulan los cambios en las características físicas y mentales que ocurren en el transcurso de un día) y que dura unos días, se produce un aumento de los accidentes de tráfico, de infartos, e incluso de la siniestralidad laboral, debido a ese cansancio adicional que experimentan las personas y que provoca más cansancio, irritabilidad, problemas para dormir, dolores de cabeza, etc.

Además, **el cambio de hora tiene un impacto real en la productividad**. Según algunos estudios, las personas producen menos por el ajuste horario durante los primeros días.