

El próximo domingo, 28 de octubre, se adopta de nuevo el huso horario de invierno

PeopleMatters: “El verdadero debate en España no debe ser el cambio horario sino el cambio de horarios de trabajo”

- Alfonso Jiménez, socio director de PeopleMatters, analiza los asuntos que se deben abordar antes de votar a favor o en contra de suprimir el cambio de hora y de elegir entre el horario de verano o invierno:
 - *“Largas jornadas de trabajo, la cultura del presencialismo 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, etc.”*
 - *“De poco sirve adaptarse a las horas de luz en verano o invierno si se mantiene un modo de vida que impide la conciliación”.*
 - *“Después, en 2020, escogeremos la opción que mayor calidad de vida y productividad favorezcan. Son dos términos que están mucho más relacionados de lo que creemos”.*
 - *“La supresión del cambio de hora no es la vía para racionalizar 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”.*
- Los españoles trabajan 1.691 horas al año de media, más tiempo que los alemanes (1.371), franceses (1.482) o británicos (1.665), según datos de la OCDE. Tienen, además, una jornada laboral más extensa que en esos países.

Madrid, 25 de octubre de 2018.- El próximo 28 de octubre se mueven de nuevo las manecillas de los relojes en España para adoptar el huso horario de invierno: a las 03:00 de la madrugada serán las 02:00. Esto ocurrirá en pleno debate sobre el asunto, después de que la Comisión Europea haya comunicado su intención de plantear una reforma legislativa que eliminaría ese cambio de hora que se aplica cada año en otoño y primavera, eligiendo entre el horario de verano o el de invierno.

Sin embargo, *“de poco sirve adaptarse a las horas de luz en verano o invierno si se mantiene un modo de vida que impide la conciliación. 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”, explica Alfonso Jiménez, socio director de PeopleMatters.

Los españoles trabajan 1.691 horas al año de media, más tiempo que los alemanes (1.371), franceses (1.482) o británicos (1.665), según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE). Tienen, además, una jornada laboral más extensa que en esos países -largas pausas para comer, salen del trabajo más tarde, etc.-. 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”, añade **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.

El socio director de PeopleMatters indica 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

A. Horario de verano.

Si se mantuviera 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.

Quienes defienden este horario se apoyan en varias razones:

- Hay estudios que dicen que tener más horas de luz por la tarde impacta en la salud: hay menos ataques de corazón (10% según un [estudio de la universidad de Alabama](#))
- El turismo y el consumo también se ven beneficiados por el extra de luz por la tarde. Más horas de luz significan más gente por la calle, más compras.

- Diferentes informes señalan que el supuesto ahorro energético que se logra por la noche con el cambio de hora se compensa con la demanda creciente de energía por la mañana.

En contra de esta opción se encuentran aquellos que apuntan que el horario de verano afecta al sueño de las personas. La luz matinal adelanta el reloj biológico mientras que por la tarde lo retrasa. Para poder dormir bien, los seres humanos necesitan unas dos horas de oscuridad antes de ir a dormir. De este modo, si se mantiene el horario de verano, costaría más levantarse por la mañana (pues el sol no saldría hasta las 09:00) y sería más difícil conciliar el sueño por la noche, pues anochecería más tarde.

B. Horario de invierno.

En caso de optar por el horario de invierno, España estaría una hora por delante del sol. En verano amanecería en torno a las 06:30 de la mañana y anochecería sobre las 20:30.

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 esto, 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.

Un largo proceso

Desde 1942, España tiene un huso horario que no es el que le correspondería por meridiano. Durante la Segunda Guerra Mundial, con el fin de aprovechar el mayor número de horas de luz posible, los países retrasaron una hora los relojes. España sincronizó el suyo con Berlín y Roma.

En más de una ocasión se ha propuesto adaptar el huso horario de España al que le corresponde (GMT +0); es decir, al de Portugal y Reino Unido, en donde el reloj se encuentra una hora por detrás. De este modo, se ajustarían los biorritmos de los ciudadanos españoles a las horas solares, lo que en teoría debería mejorar su bienestar. Amanecería y anochecería una hora antes.

El cambio de hora estacional es diferente del huso horario, y obliga dos veces al año -en marzo y en octubre-, a cambiar la hora para adecuar el reloj a las horas de luz y, en teoría, ahorrar así

en consumo de energía. Con el cambio de hora, se consigue que en invierno sea de día cuando empieza la jornada laboral para la mayoría de las personas y que en verano sea, en principio, de día cuando vuelven a casa.

¿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.

Sobre PeopleMatters

PeopleMatters es una firma de servicios profesionales de consultoría de gestión de personas, líder en *Employer Branding* y comunicación en España. Otras líneas de servicio incluyen la Estrategia de Capital Humano, Transformación Cultural, Gestión del Talento, Organización, Retribución y Recompensa, y Diversidad y Bienestar Corporativo.

La compañía ha creado y desarrolla el programa *Recruiting Erasmus* para la atención de talento en las empresas. Además, realiza formación y profesionalización avanzada y diversos estudios y *benchmarking*.

Para más información, visita: www.peplematters.com

Información de prensa de PeopleMatters

Soledad Gamerman

PeopleMatters. Tel. 917810680

soledad.gamerman@peplematters.com