

# Horario de Verano versus Horario de Invierno



**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 ocurre 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 hace 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 horario 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 21:00 horas y se duerme a las 01:00, donde el ‘prime time’ comienza a esa hora y dura hasta la madrugada, donde la pausa para comer llega hasta las 14:00 horas y en donde se sale de la oficina de noche con mucha frecuencia”, explica **Alfonso Jiménez, socio director de PeopleMatters**, consultora especializada en Gestión de Personas.

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). También tienen una jornada laboral más extensa que en esos países -largas pausas para comer, salen del trabajo más tarde, etc.-.

El socio director de PeopleMatters indica que, antes de votar a favor o en contra de suprimir el cambio del reloj 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 cuanto 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 temas que están mucho más relacionados de lo que creemos”.

## **Ventajas y desventajas de cada horario**

### **Horario de verano.**

(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 significa gente por la calle, más compras.
- Diferentes informes señalan que el supuesto ahorro energético que se logra por la noche con el cambio de 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.

### **Horario de invierno.**

En caso de optar por el horario de invierno, España estaría una hora por delante del sol. En verano amanece torno a las 06:30 de la mañana y anochece 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.

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.

### **¿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 durante el transcurso de un día) y que dura unos días, se produce un aumento de los accidentes de tráfico, de infartos, de la siniestralidad laboral, debido a ese cansancio adicional que experimentan las personas y que provoca 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 pierden productividad por el ajuste horario durante los primeros días.