

Por qué el cambio de hora no es bueno para las empresas

Se alarga la jornada laboral por la influencia del sol y cuesta arrancar porque amanece más tarde

Paz Álvarez

Madrid 27 MAR 2021 - 18:38 CET

Todo empezó un 7 de marzo de 1940, cuando en una orden ministerial, publicada en el BOE al día siguiente, se acordaba que, a partir del sábado 16 de marzo a las 23 horas, sería adelantada la hora legal en España en 60 minutos. El argumento aportado era la conveniencia de que el horario nacional marchara “de acuerdo con los de otros países europeos, y las ventajas de diversos órdenes que el adelanto temporal trae consigo”. Y disponía que “la aplicación a la industria y al trabajo del nuevo horario oficial no ha de dar lugar al menor aumento en la duración total de la jornada legal”. Y finalizaba la orden con que “oportunamente se señalará la fecha en la que haya que establecerse la hora normal”. Hasta hoy.

El debate sobre la idoneidad de cambiar la hora dos veces en España lleva abierto varios años, sobre todo teniendo en cuenta que la zona peninsular tiene actualmente un horario oficial GMT +1, lo que significa que está una hora por encima de lo que le correspondería por ubicación geográfica (GMT+0), el mismo huso horario que Portugal y Reino Unido. “Estamos por encima de lo que nos correspondería, lo implica un desfase solar de dos horas o de tres horas, por ejemplo, en el caso de Galicia”, explica José María Fernández-Crehuet, profesor de Economía e innovación en la Universidad Politécnica de Madrid (UPM). Al no coincidir la hora oficial con la solar, en la mayoría de España amanece y anochece más tarde que en otros países europeos. “En invierno tenemos nueve horas de sol, y en verano, 16. Nos sobran horas de sol, sobre todo porque en muchos lugares son en las horas centrales del día, y eso dificulta cualquier actividad”.

El próximo sábado, España, como el resto de Europa, tendrá que adelantar el reloj una hora: a las 2:00 am serán las 3.00 am, lo que implica que hasta que el cuerpo se ajuste al nuevo horario se dormirá una hora menos. Según el real decreto 236/2002, de 1 de marzo, se establece la hora de verano en España, al incorporar al ordenamiento jurídico español la Directiva europea, y es de aplicación indefinida. De hecho, la decisión de adelantar la hora oficial durante los meses con mayor cantidad de horas se ha venido adoptando en Europa desde las primeras décadas del siglo XX, aunque fue en 1974 cuando se recuperó con carácter general la citada costumbre. Influyó en la decisión la crisis del petróleo y el interés por fomentar el ahorro energético y aprovechar la luz del día en el trabajo.

También en España la primera norma tuvo esa finalidad: el real decreto de 3 de abril de 1918 establecía que se adelantaba la hora “como medio de conseguir el ahorro de carbón”. Sin embargo, el argumento parece tener los días contados. O los años.

En 2018, el Parlamento Europeo realizó una consulta a los ciudadanos, que resultó por una amplia mayoría a favor de eliminar el cambio de hora. Por ello, se decidió que este año se suprimiría esta costumbre, y habría que elegir entre el horario llamado de invierno o el de verano, pero en medio surgió la pandemia y las prioridades han cambiado.

De momento, la iniciativa sigue guardada en el cajón. Aunque, según explica José Luis Casero, presidente de Ahroe-Comisión Nacional para la Racionalización de los Horarios Españoles, en España se podría haber dado un primer paso para dejar de estar en el huso horario equivocado, y no modificar la noche del sábado al domingo la hora. Para ello, bastaría, aseguran los expertos, con un real decreto aprobado por el Gobierno para decidir el GMT en el que se quiere estar, independiente del acuerdo que tome la Unión Europea. “Deberíamos tener la misma hora que Portugal y Reino Unido, para no tener un desfase horario con respecto al sol de dos horas, y a partir de ese horario hacer el otro cambio”, apunta Fernández-Crehuet.

“Siempre defenderemos un reparto equitativo de las horas de luz a lo largo del año. Si nos quedamos con el horario que tenemos, tendremos progresivamente más luz, y en verano será de día a las 21,15 horas. A partir del domingo vamos a tener a gente y a niños yendo a trabajar y al colegio de noche”, afirma Casero. Y argumenta que cada persona necesita para activarse al menos una hora y media de luz solar. “Y la productividad laboral va ligada a esa puesta en marcha, porque además en verano en las horas centrales del día hace demasiado calor para rendir bien”, añade Casero.

A favor de mantener el mismo horario también se muestra Carlos Royo, profesor del área de Dirección de

Personas y Organización de Esade, “lo ideal es no hacer cambios, dado que el ahorro energético está cuestionado, es algo artificial”, a la vez que asegura que hay personas afectadas por el adelanto de hora, tanto en su estado de ánimo como en el rendimiento intelectual. Y aboga por la autogestión del trabajo, sobre todo ahora en tiempos de teletrabajo.

“Si se alarga el día se tiende a seguir trabajando, sobre todo si está teletrabajando y no se desconecta, pero eso no significa que el rendimiento aumente, sino todo lo contrario, porque la persona necesita conciliar”, señala Royo, para quien es necesario que las empresas tengan sensibilidad a la hora de fijar reuniones y adelantar al menos una hora este tipo de citas.

En este punto también coincide Fernández-Crehuet, quien cree que con el llamado horario de verano la jornada laboral se alarga, pero además “nos levantamos más de noche, y eso influye negativamente porque los primeros compases no son los adecuados, y se nota esa hora de falta de luz”, afirma el docente de la UPM. En su opinión, debe primar más el bienestar de las personas que el supuesto ahorro energético. “Está desfasado, se puede ahorrar en bombillas, pero se gasta más en aire acondicionado”.

El foco en las personas es otro de los argumentos del portavoz de Arhoe, que cita un estudio realizado en Austria, en el que se pone de manifiesto el incremento del 15% de los accidentes de tráfico en las semanas posteriores a este cambio de horario. “Es algo que tendría fácil arreglo, aunque ahora somos conscientes de que lo prioritario es salir de esta pandemia”, afirma Casero.

EL ÁNIMO Y LOS CAMBIOS DE RUTINA

- Estado de ánimo. Los psicólogos tienen comprobado que el cambio horario, como el paso de una estación a otra, influye en la segregación de melatonina, y este tipo de cambios bioquímicos contribuye a una modificación del estado de ánimo. “El de ahora puede alterar los bioritmos porque se duerme una hora menos, pero en unas semanas el cuerpo ya se ha adaptado. Lo que sí mejora es el estado de ánimo debido a la luz solar”, asegura Ovidio Peñalver, psicólogo del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (COPM).
- Riesgos. En cambio, asegura este experto que el cambio horario acarrea otros riesgos, como es la prolongación de la jornada laboral, sobre todo con el teletrabajo. “Se ralentiza todo, sobre todo por las mañanas. La manera de despertarse es mucho más amable si se hace de día que de noche”, advierte Fernández.
- Rutinas. Para ir adaptándose, conviene acostarse 15 minutos antes cada día. Adelantar las comidas y las cenas también es una buena opción para ir acostumbrándose al horario de los próximos seis meses. Y aunque el cansancio se imponga, conviene no caer en la tentación de dormir la siesta. Por supuesto, los expertos recomiendan reducir el uso de aparatos electrónicos.