

**FUSOS HORARIOS
ESPAÑOIS: RACIONALIDADE
FRONTE A LENDA**

José María Martín Olalla
Universidad de Sevilla

Doi: [10.17075/enfhp.2017.003](https://doi.org/10.17075/enfhp.2017.003)

A discusión sobre os horarios españois fixo fortuna con dous lemas. O primeiro formula o problema: «Vivimos cun *jet-lag permanente*» (Vidales 2013). O segundo dá a solución: «Conciliar presupón regresar a Greenwich» (Chinchilla 2012). Esta simple análise e esta simple solución mellorarían unha chea de problemas da vida diaria cuxa orixe está noutra chea de feitos marcados todos polo signo do mal: o nazismo, o franquismo, a guerra, o pluriemprego, o machismo, a ineficiencia e a secular irracionalidade española. Aqueles que propagaron estas ideas, Joseph Collin (véxase p. 26 do *Informe de la Subcomisión e Barbería* 2014), Nuria Chinchilla (2012) e, en xeral, a Asociación para la Racionalización de los Horarios Españois (Arhoe), actúan como unha especie de policía moral cun éxito mediático tal que non estrañaría que algunhas persoas mireen hoxe para o reloxo mentres xantan, cean ou ven a televisión tratando de discernir se fan ben ou fan mal.

Estes dous slogans son cientificamente incorrectos. O primeiro engana a gran parte da xente ignorando a natureza cíclica do problema horario. Non vivimos con ningún *jet-lag* permanente porque o mediodía segue ocorrendo coa mesma cadencia regular de sempre. Os gobernos non poden alterar a natureza manifestada na duración do día, da noite ou dunha revolución da Terra. Os gobernos poden alterar a hora oficial porque esta non é natural: é unha construción humana, social e política. Cando alteran a hora oficial, as duracións que moldean o noso ritmo de vida (o día e a noite) non cambian.

A conciliación tamén se refire a duracións, neste caso de actividades humanas, e por iso tamén é independente da hora oficial, que é só unha referencia. Mellorar a conciliación non require alterar o fuso, só require mellorar a conciliación. Ao ligaren estes conceptos independentes, Chinchilla e Collin mostran o seu escaso coñecemento sobre a natureza real do problema. Deixen o fuso en paz.

O RELOXO CAMBIA, A VIDA NON

O Goberno pode fixar o fuso horario pero non tanto os hábitos horarios, que son determinados polas persoas. Fano tomando decisións racionais baseadas na hora oficial establecida. Estas decisións deixan de ser racionais se se altera a hora oficial. Por este papel primordial, e non por cuestións ideolóxicas, a hora oficial nunca se modificou nos países desenvolvidos en tempos de paz e estes manteñen hoxe as decisións que se tomaron tras o final da Segunda Guerra Mundial. A estabilidade do sistema horario, e non o fuso concreto, é o ben superior. Deixen o fuso en paz.

Cando se altera a hora oficial, e sempre se fai cara adiante, a sociedade reacciona de xeito diferente segundo as circunstancias. En tempos de paz é relativamente frecuente que a sociedade rexeite a nova hora e a medida se reverta axiña. Nin Portugal nin o Reino Unido puideron manter a hora de Berlín na segunda metade do século pasado, tampouco en Rusia tivo éxito coa reforma de principios desta década, nin en Chile coa de 2015.

Noutros casos a sociedade opta por non alterar nominalmente os seus horarios e acepta adiantar os seus costumes. Un exemplo é a provincia canadense de Saskatchewan, a única dese país cun fuso adiantado e que mantén os mesmos horarios nominais. O reloxo non cambia aparentemente e a vida simplemente se despraza: aceptan entrar a traballar de madrugada a cambio de saír antes de anoitecer. Nin sequera neste caso extremo podemos falar dun *jet-lag* permanente porque os habitantes seguen vivindo coa cadencia debida.

Un comportamento colectivo esquecido, fascinante e racional é que a sociedade responda cunha reacción igual e de sentido contrario que anule a medida gobernamental. Se o Goberno adianta a hora legal, a sociedade atrasa racionalmente todos os seus horarios (Martín Olalla 2016a: 14 e ss.). Con este comportamento a sociedade segue realizando as súas tarefas diarias exactamente igual que antes: o reloxo cambia, a vida non.

Esta foi a resposta racional que os españois lle deron ao adianto do fuso horario: atrasar os seus horarios. Si, parece increíble, pero pódese construír unha oración afirmativa simple coas palabras españolas fuso horario e racional. E é increíble porque setenta anos despois este comportamento racional é interpretado erradamente e vilipendiado irracionalmente desde Arhoe. Esta asociación cre, incorrectamente, que cambiou o reloxo e cambiou a vida.

A LENDA HORARIA ESPAÑOLA

O mito horario español procede, en última instancia, de non entender este proceso e, operativamente, débese á inercia de comparar os hábitos horarios con base nas horas nominais do reloxo. Hai dous problemas con este protocolo: primeiro, que os reloxos modernos descoñecen todo o relativo ao amencer e o anoitecer, cuxa influencia desenvolverei máis tarde. En segundo lugar, que na Terra se usan dous reloxos diferentes: o estándar, que fixa o mediodía solar arbitrariamente ás 12 p. m., e o reloxo adiantado, que fixa o mediodía solar arbitrariamente á 1 p. m., usado non só en España, senón nunha vintena de países, como Francia ou Arxentina.

Ningún destes reloxos é mellor que o outro. Son simplemente diferentes e non se poden comparar directamente, como fai Fernández-Crehuet (Fernández-Crehuet 2016; Sánchez 2016): hai que referir os valores do reloxo adiantado ao reloxo estándar correspondente ou referir os valores do reloxo estándar ao seu correspondente adiantado. Non é complicado: trátase de restar ou sumar a unidade.

O proceso enténdese mellor cun exemplo: cando un reloxo marca en Madrid as 2 p. m. hora de Berlín (adiantada), tamén está marcando a 1 p. m. hora de Londres (estándar), porque ambos os dous son exactamente o mesmo instante de tempo. O primeiro valor (o que aparece no reloxo) é o que usamos día a día sen problemas. O segundo valor é o que debe usarse para comparar con outros lugares onde rexa un reloxo estándar: as 2 p. m. en Madrid hoxe non son o mesmo que as 2 p. m. en Berlín nin que as 2 p. m. en Londres, nin sequera o mesmo que as 2 p. m. en Madrid no ano 1930. As actuais 2 p. m. en Madrid son o mesmo que a 1 p. m. en calquera desas circunstancias: é dicir, unha hora despois do mediodía.

Cando se analizan desta maneira os nosos hábitos, obsérvase que a nosa hora de xantar (1 p. m. hora de Londres), de cear (8 p. m.), do *prime-time* televisivo (10 p. m.) son similares ás doutros países (véxase o cadro I e Martín-Olalla 2016b: 20-26). Este sinxelo argumento, coñecido desde hai décadas, explica racionalmente a lenda dos horarios españois e as coincidencias mostran que seguimos facendo as cousas igual que en 1930: o reloxo cambiou, a vida non.

| País | Comida | | | Cea | | |
|----------------|--------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|------------------------|
| | Hora oficial | Hora estándar | Distancia ao anoitecer | Hora oficial | Hora estándar | Distancia ao anoitecer |
| | t | t* | Δt | t | t* | Δt |
| Alemaña* | 12:20 | 12:20 | -04h00m | 18:40 | 18:40 | +02h20m |
| Bulgaria* | 12:20 | 12:20 | -04h30m | 19:20 | 19:20 | +02h30m |
| Bélxica* | 12:30 | 11:30 | -04h10m | 18:50 | 17:50 | +02h10m |
| Canadá | 12:20 | 12:20 | -04h20m | 18:10 | 18:10 | +01h30m |
| Dinamarca | 12:20 | 12:20 | -03h20m | 18:30 | 18:30 | +02h50m |
| Eslovenia* | 13:00 | 13:00 | -03h20m | 19:10 | 19:10 | +02h50m |
| España | 14:30 | 13:30 | -03h30m | 21:30 | 20:30 | +03h30m |
| Estados Unidos | 12:10 | 12:10 | -04h40m | 18:40 | 18:40 | +01h50m |
| Estonia* | 12:10 | 12:10 | -03h10m | 18:10 | 18:10 | +02h50m |
| Finlandia* | 11:10 | 11:10 | -03h50m | 17:10 | 17:10 | +02h10m |
| Francia | 12:40 | 11:40 | -04h20m | 20:10 | 19:10 | +03h00m |
| Irlanda | 13:15 | 13:15 | -03h00m | 18:30 | 18:30 | +02h15m |
| Italia | 13:20 | 13:20 | -03h20m | 20:10 | 20:10 | +03h40m |
| Letonia* | 13:00 | 13:00 | -02h40m | 19:10 | 19:10 | +03h30m |
| Lituania* | 13:00 | 13:00 | -03h00m | 19:00 | 19:00 | +03h00m |
| Noruega* | 11:50 | 11:50 | -03h20m | 16:30 | 16:30 | +01h20m |
| Polonia* | 14:10 | 14:10 | -01h30m | 19:20 | 19:20 | +03h40m |
| Reino Unido | 13:00 | 13:00 | -03h00m | 18:40 | 18:40 | +02h40m |
| Suecia* | 12:10 | 12:10 | -02h50m | 18:10 | 18:10 | +03h10m |

Cadro I: Se medimos a hora de xantar e a hora da cea como o instante en que máis persoas comen preto do mediodía e pola tarde-noite, o cadro expresa de tres formas diferentes eses instantes: t é a hora oficial, t* é a hora estándar válida para comparar uns con outros (no caso de Francia, Bélxica e España corresponde á hora do meridiano de Londres) e a columna Δt é a distancia ao anoitecer invernal. Os datos están redondeados á decena do minuto máis próximo, agás o irlandés, que o está ao cuarto de hora. Os datos dos países sinalados cunha estrela obtivéronse da Enquisa de Uso do Tempo Harmonizada en Europa (Hetus 2005).

Os datos están representados na figura 3 do artigo «O noso fuso horario é inocente. Inconvenientes dun cambio de fuso en España» de Jorge Mira Pérez, nesta publicación, páxina 25.

Por iso non fai falta que nos fagan regresar a Greenwich. Nunca nos fomos de alí. Deixen o fuso en paz.

A LENDA DO PAÍS INSOMNE

Arhoe cimentou parte do seu discurso arredor da idea de que os españois dormen significativamente pouco: Collin afirma que «case unha hora menos» que os europeos (véxase p. 26 do Informe de la Subcomisión), Chinchilla (2012: 12) di que «50 minutos menos do recomendado pola OMS» [Organización Mundial da Saúde] e o anterior presidente da asociación, Ignacio Buqueras, fíxao en «53 minutos menos» que os europeos (véxase p. 62 do Informe de la Subcomisión). Este número de minutos pode atoparse en numerosas referencias en Internet nun rango temporal que se estende desde 2010 (Posilio 2010b) ata o pasado mes de febreiro (Kelley 2017).

Hai que acoller con escepticismo estes valores. Non parece razoable que os españois durman case unha hora menos que o resto, que isto sexa importante para a saúde e que á vez manteñan uns estándares de vida excelentes (Lim *et al.*, 2016). Ademais, a forma de referenciar o dato, como diferenza respecto doutro valor máis ou menos prestixioso, impide coñecer canto dormen os españois diariamente segundo Arhoe. Tampouco hai ningunha referencia ao instituto, tipo de estudo, metodoloxía, tamaño de mostra ou data da análise que produzan o dato. Téñase en conta que para chegar a el un hipotético estudo debeu analizar os hábitos de sono dos españois e, tamén, os do resto de europeos.

O único estudo comparativo de hábitos sociais que coñezo é a Enquisa de Uso do Tempo Harmonizada en Europa (Hetus), que é unha compilación de enquisas de uso do tempo. Os seus datos son públicos (Hetus 2005) e os relativos aos hábitos de sono aparecen no cadro II. O dato español (08 h 34 m) está na media dos datos europeos.

O cadro mostra tamén o tempo medio diario de sono dos traballadores. Este dato foi obtido por min a partir dos microdatos de enquisas de uso do tempo. O dato español está no segmento baixo pero nin é o peor nin é tan diferente da media como publicita Arhoe. En calquera caso, está dentro das recomendacións diarias da Asociación Americana do Sono.

| País | Hetus Horas de sono | Enquisas de uso do tempo | | | | |
|----------------|------------------------|--------------------------|----------|------|--------|-------|
| | | Horas de sono | Espertar | | Deitar | |
| | | | t | t* | t | t* |
| Alemaña | 08h12m | | | | | |
| Bulgaria | 09h07m | | | | | |
| Bélxica | 08h25m | | | | | |
| Canadá | | 07h45m | 6:19 | 6:19 | 22:41 | 22:41 |
| Dinamarca | | 07h23m | 6:33 | 6:33 | 23:17 | 23:17 |
| Eslovenia | 08h21m | | | | | |
| España | 08h34m | 07h28m | 7:00 | 6:00 | 23:48 | 22:48 |
| Estados Unidos | | 07h43m | 5:59 | 5:59 | 22:25 | 22:25 |
| Estonia | 08h25m | | | | | |
| Finlandia | 08h27m | | | | | |
| Francia | 08h50m | 07h35m | 6:39 | 5:39 | 22:57 | 21:57 |
| Irlanda | | 07h26m | 7:12 | 7:12 | 23:38 | 23:38 |
| Italia | 08h18m | 07h41m | 6:47 | 6:47 | 23:02 | 23:02 |
| Letonia | 08h40m | | | | | |
| Lituania | 08h32m | | | | | |
| Noruega | 08h03m | | | | | |
| Polonia | 08h28m | | | | | |
| Reino Unido | 08h23m | 07h44m | 6:49 | 6:49 | 23:01 | 23:01 |
| Suecia | 08h06m | | | | | |

Cadro II: O consumo diario de sono segundo a Enquisa de Uso do Tempo Harmonizada en Europa (Hetus 2005) e os datos referidos a traballadores en día laborable obtidos a partir das enquisas de uso do tempo nacionais. Neste último caso móstrase tamén a hora de espertar e de deitarse expresada en hora local (t) e en hora estándar (t*), a apropiada para comparacións. Estes datos determínanse como o momento cando o 50 % dos traballadores deixa de durmir pola mañá ou empeza a durmir pola noite. Observe que o tempo que transcorre desde a hora de deitarse ata a hora de erguerse non coincide xeralmente coa media das horas de sono.

Sen ter máis información é difícil trazar a orixe da discrepancia. Sospeito que alguén deduciu os datos de sono da diferenza entre a hora media de deitarse e a hora media de erguerse. Esta fácil operación matemática non é correcta se os

ritmos de deitarse e erguerse difiren entre países. O correcto é determinar a área subtendida polo ritmo diario de sono tal e como se observa na figura 1. Así, compútase correctamente o ritmo ao que as persoas se deitan e se erguen e entra en consideración a sesta. Este tipo de sono é desprezado por Collin e Chinchilla (2012: 1) pero é relevante nos datos españois como se observa na figura. Aproximadamente un 20 % dos traballadores españois practica a sesta, cinco veces máis que en Francia ou no Reino Unido e, en conxunto, representa un consumo diario de entre dez e quince minutos por traballador (Martín Olalla, 2014 e 2015).

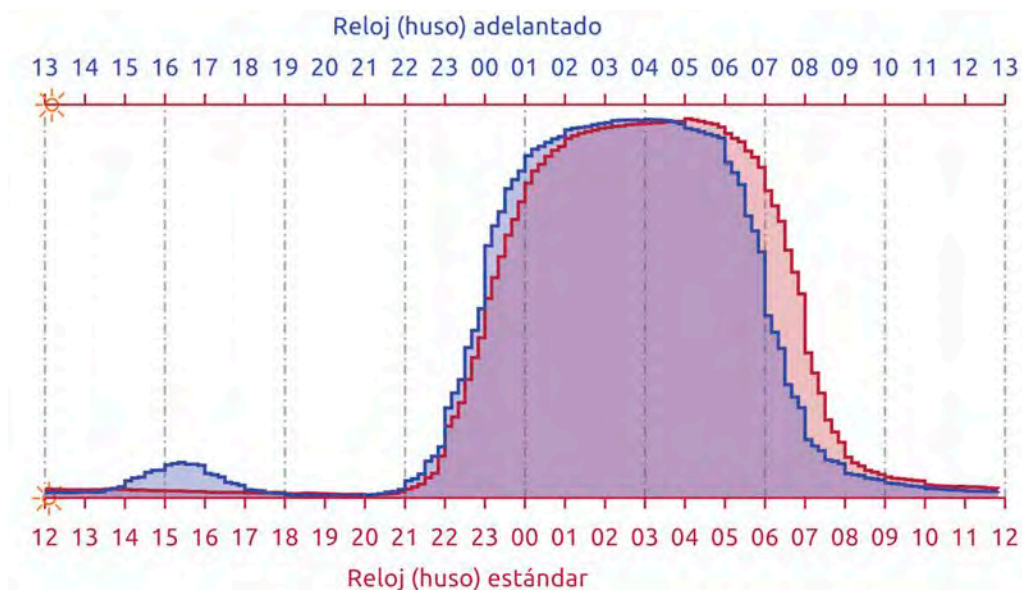


Figura 1: Comparativa do ritmo diario de sono dos traballadores españois (azul) e británicos (vermello) de luns a venres. O relox estándar representa a hora de Londres; o relox adiantado, a hora de Berlín. Verticalmente o límite inferior sería «ningún traballador durmindo» e o límite superior, «todos os traballadores durmindo». A área sombreada representa o consumo medio diario de sono. A hora de espertar e deitarse pode estimarse polo instante en que o 50 % dos traballadores deixa de durmir ou está durmindo. A área que se observa para os datos españois arredor das catro da tarde mostra a sesta.

En xeral é bo que durmamos máis pero entendamos varios aspectos deste problema: primeiro, que o problema do déficit de sono e efecto na actividade

diaria non é especificamente español, senón global (véxase Hope 2016), aínda que hai estudos que suxiren que o ritmo de sono non se alterou gravemente polo modo de vida de finais do século xx e principios do xxi (véxase Mediavilla 2015). Finalmente, debo lembrar a obviedade de que as horas de sono expresan unha duración de tempo e estas son independentes do fuso horario: para durmir máis hai que deitarse antes ou erguerse máis tarde, non cambiar o fuso.

A LENDA DA FUGA DE GREENWICH

A latitude é descoñecida polo reloxo moderno pero debe terse en conta ao comparar os hábitos horarios españois cos do resto de Europa (que normalmente quere dicir Reino Unido e Alemaña). A súa influencia é desprezada por Collin e Chinchilla, como mostra o feito de usar unha imaxe do anoitecer equinoccial como suposta pistola fumegante do problema horario español (Chinchilla 2012: 6). A imaxe non proporciona ningunha información adicional á que ofrece un mapa normal con paralelos e meridianos. Peor aínda, a imaxe é irrelevante porque os hábitos sociais non están determinados polo amencer e o anoitecer dun día que dura 12 horas en calquera lugar da Terra, senón polos correspondentes ao día máis curto do ano: o do solsticio de inverno, onde a latitude si desempeña un papel determinante (Martín Olalla 2016a: 85-88).

A latitude de Londres, Berlín ou Bruxelas é duns 50 graos e o día invernal dura menos que unha xornada laboral típica. Na Península Ibérica a latitude é duns 40 graos e ese día dura case dúas horas máis (unha hora máis pola mañá e outra pola tarde), co que excede a duración dunha xornada laboral.

Unha gráfica abonda para expoñer esta influencia. A figura 2 mostra o ritmo diario de traballo en España e Reino Unido: a gráfica está construída tendo en conta que o reloxo en España está adiantado (lese no eixe superior) e no Reino Unido é estándar (lese no eixe inferior). O símbolo do Sol indica en cada eixe o mediodía.

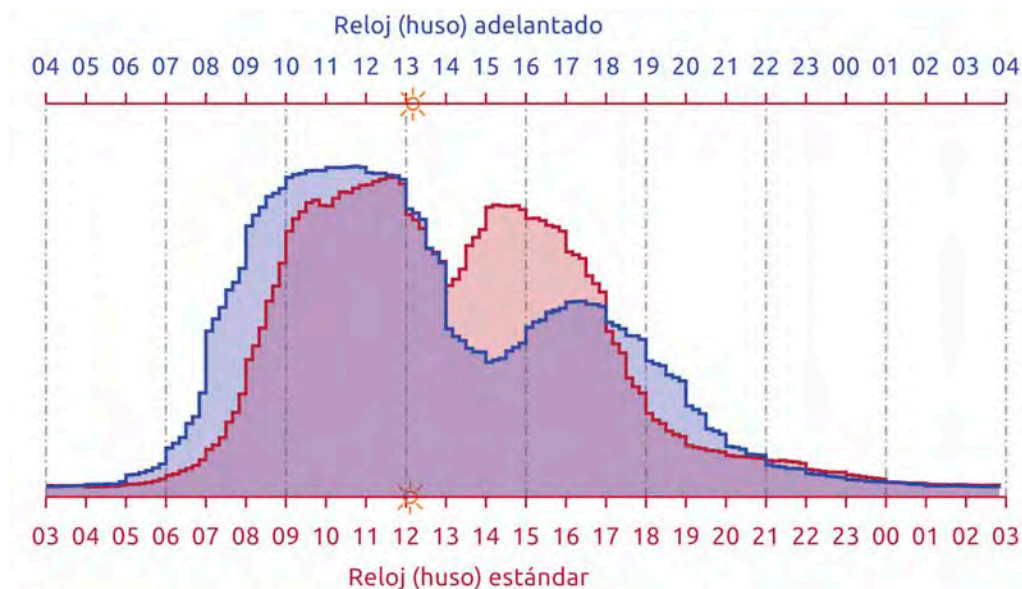


Figura 2: Comparativa do ritmo de traballo en España (azul) e Reino Unido (vermello). A situación xeográfica dos países representados implica que o reloxo estándar é a hora de Londres e o reloxo adiantado é a hora de Berlín. Verticalmente, o límite inferior sería «ningún empregado traballando» e o límite superior «todos os empregados traballando». O símbolo do Sol marca o mediodía: no eixe superior, o español; no inferior, o británico.

O ritmo diario de traballo é a porcentaxe de empregados que están traballando a unha hora do día. Daquela, a gráfica non mostra a xornada laboral de ningún traballador, senón o estado global da sociedade respecto da actividade laboral.

A gráfica mostra unha coincidencia notable na metade de día, cando a actividade laboral decae. Esta coincidencia é contemporánea co único fenómeno astronómico relevante que comparten ambos os dous países: o mediodía solar. É só circunstancial que o reloxo marque a 1 p. m. en España e as 12 p. m. no Reino Unido cando ocorre este fenómeno: a súa influencia é idéntica. Tamén inflúe do mesmo xeito en Italia (Martín Olalla 2016a: 22), onde o mediodía acontece unha hora antes que en España e no Reino Unido.

Hai dúas diferenzas significativas: (1) a actividade laboral iníciase antes en España e (2) a actividade laboral termina despois en España. O día invernal proporciona unha explicación natural convincente para ambas as dúas.

En España amence no inverno (Martín Olalla 2016a: 84-86) unha hora antes que no Reino Unido, aínda que nominalmente parece a mesma hora: 8 a. m.-9 a. m. de fusos diferentes. O inicio anterior da nosa actividade laboral só indica que racionalmente non esperamos a que amenza no Reino Unido para comezar a desenvolvela.

Igualmente en España anoitece no inverno unha hora despois que no Reino Unido (Martín Olalla 2016a: 87-90), aínda que nominalmente parece que acontece dúas horas despois. O final postremeiro da nosa actividade laboral indica que racionalmente seguimos desenvolvendo actividade económica aínda que xa anoitecese no Reino Unido. Esta diferenza do anoitecer trasládase ao resto de eventos vespertinos: en España céase unha hora despois que no Reino Unido, dúas horas nominais se miramos o reloxo.

A coincidencia xeral do ritmo diario de traballo en España e no Reino Unido con fenómenos naturais é unha mostra de que non nos fomos de Greenwich. Deixen o fuso en paz.

O MEDIODÍA NON É DETERMINANTE

A hora legal española non estivo historicamente ligada coa alemá, nin sequera durante o nazismo; estívoo coa francesa (Martín Olalla 2016b). Ambos os dous países teñen hoxe un reloxo adiantado. Comparten fronteira, o que fai que comparar hábitos a un e outro lado dela sexa fácil. E esa comparación mostra que os hábitos horarios en Francia son diferentes aos de España.

As diferenzas hispanofrancesas nos hábitos horarios son antigas (Kron 1901, Bonilla 1907), valla como exemplo esta cita de 1886 referida aos costumes barceloneses: «As horas de xantar á francesa impiden a asistencia ás funcións de igrexa de mañá e noite, a estas funcións tan oportunamente establecidas pola piedade dos nosos maiores para a fin do día, co obxecto de non diminuír as horas do traballo e de recoller o espírito ao concluír as tarefas da xornada» (Llauder 1886: 2).

A figura 3 mostra os ritmos diarios de traballo en España e Francia. A semellanza pola mañá provén do único fito astronómico que comparten completamente ambos os países: o amencer invernal é simultáneo en ambos os dous (Martín Olalla 2016a: 84-86). A diferenza vespertina débese a que o anoitecer

invernal acontece en Francia á vez que nas illas británicas e unha hora antes que na Península Ibérica (Martín Olalla 2016a: 87-90).

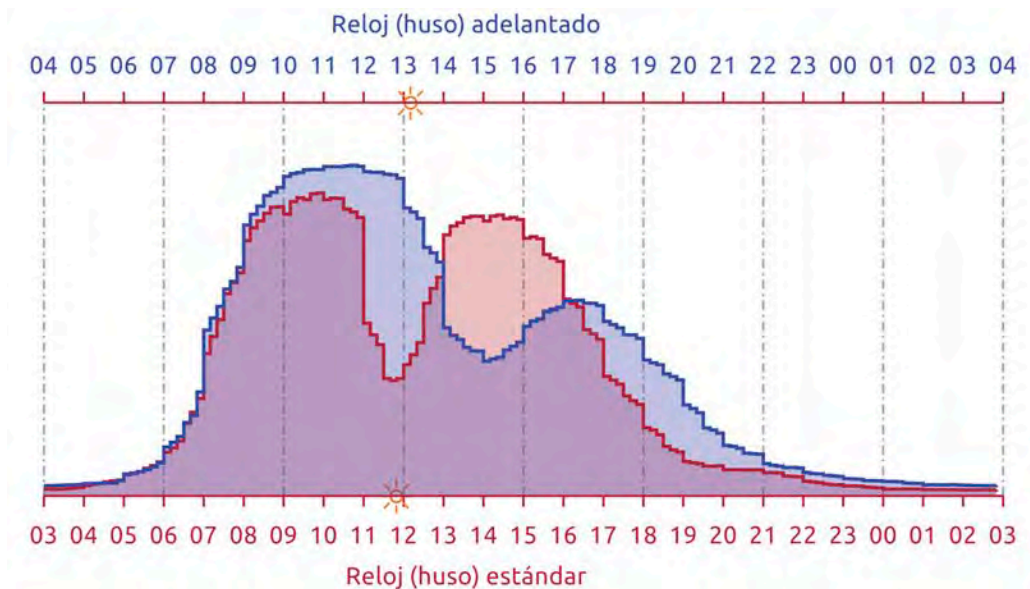


Figura 3: Comparativa do ritmo de traballo en España (azul) e Francia (vermello). Nesta gráfica o reloxo adelantado é a hora de Berlín, oficial en ambos os dous países. O reloxo estándar é a hora de Londres. O símbolo do Sol marca o mediodía: no eixe superior, o español, e no interior, o francés.

O mediodía solar é aproximadamente coincidente en ambos os dous países e no Reino Unido, pero a caída da actividade é moi anterior en Francia: arredor do mediodía civil, antes que o solar. Comparando coa figura 2 dedúcese que tamén é anterior á caída da actividade británica. A consecuencia disto, a hora do xantar en Francia (12:30 p. m. en hora adelantada, 11:30 a. m. en hora estándar) é comparativamente máis temperá con relación ao resto de valores europeos (véxase o cadro I). Ocorre antes do mediodía solar, antes que en Italia ou Eslovenia, países que están máis ao leste que Francia, e case unha hora e media antes que a hora do xantar no Reino Unido e en España (países cos que comparte meridianos). Bélxica (véxase cadro I) reproduce o comportamento francés.

Eu non dubido que o xeito de comportarse de franceses e belgas sexa racional. Só pido un pouco de reciprocidade, porque resulta un pouco sorprendente que

un cidadán de orixe belga, Jos Collin, faga fortuna vendendo a idea de que en España xantamos moi tarde (Barbería 2014 e Collin 2016) cando talvez o seu problema sexa que xantaba demasiado cedo en Bélxica.

Das figuras 2 e 3 pódese intuír que o amencer e o anoitecer determinan máis fortemente os hábitos humanos que o mediodía. A pegada dos dous primeiros na actividade laboral é similar nos tres países que mostrei. Pola contra, a pegada do mediodía é variable, con Francia comportándose de forma diferente.

Unha razón é que ao amencer e ao anoitecer a luz ambiental cambia drasticamente en pouco tempo. No mediodía acontece o contrario: hai estabilidade. As sociedades poden comportarse de forma diferente nesta parte do día e tenden a comportarse máis semellantemente na outra. Así, o mediodía non é o fenómeno astronómico máis relevante para a actividade humana, sono o amencer e o anoitecer, para os cales o reloxo moderno é cego. Por iso o meridiano e o fuso xeográfico non son tan importantes como adoita crese.

A LENDA DE CREAR OCIO VESPERTINO

Tratar de arranxar os problemas de conciliación modificando o fuso horario é tan irracional como tratar de arranxar a sinistralidade do tráfico ou a súa conxestión situando na Porta do Sol o punto quilométrico 100º das estradas radiais. Pretender que o cambio de fuso de 1945 alterou necesariamente os nosos hábitos é tanto como pretender que, se en 1945 se chega a alterar o punto quilométrico da Porta do Sol, hoxe a sinistralidade do tráfico ou a súa conxestión serían diferentes.

O cambio de fuso é unha forma de tratar de forzar a poboación para que faga o que non quere facer, e así o emprega Arhoe. A técnica consiste en manter a ilusión de que se fan as cousas á mesma hora camuflando os seus cambios no fuso.

A reforma de Arhoe (*Informe de la Subcomisión*, p. 26) consta de tres puntos: (1), atrasar o fuso unha hora (situalo na hora de Londres); (2), adiantar os horarios vespertinos unha hora; (3), recortar a pausa para o xantar nunha hora. Segundo Arhoe, ten un custo económico cero. A realidade é distinta.

Recorrendo ao cambio de fuso, Collin, Chinchilla e Arhoe crean a ilusión de que a hora de entrada ao traballo non cambia aínda que se atrase: as 9 a. m. hora

de Londres son unha hora máis tarde que as 9 a. m. hora de Berlín. E crean a ilusión de que a hora de saída se adianta («saír ás 6 p. m. sería o máis normal do mundo», Posilio 2010a), aínda que só cambie o nome da hora: cando din as 6 p. m. (de Londres) estanse a referir ás actuais 7 p. m.

Así, o cambio de fuso distorsiona os efectos dunha proposta que pode describirse sen el. O que Collin, Chinchilla e Arhoe piden realmente é: (1) atrasar a hora de entrada ao traballo pola mañá e (2) compensar o atraso cunha pausa menor para xantar. O punto (1) só afecta a aqueles que traballan pola mañá, a gran maioría da poboación traballadora. O punto (2) só poden aplicalo aqueles que teñan unha pausa para xantar de dúas horas ou maior; os que teñan xa unha xornada continua (unha hora de pausa) ou intensiva (sen pausa) compensarían o atraso inicial atrasando tamén a saída do traballo (véxase a figura 4).

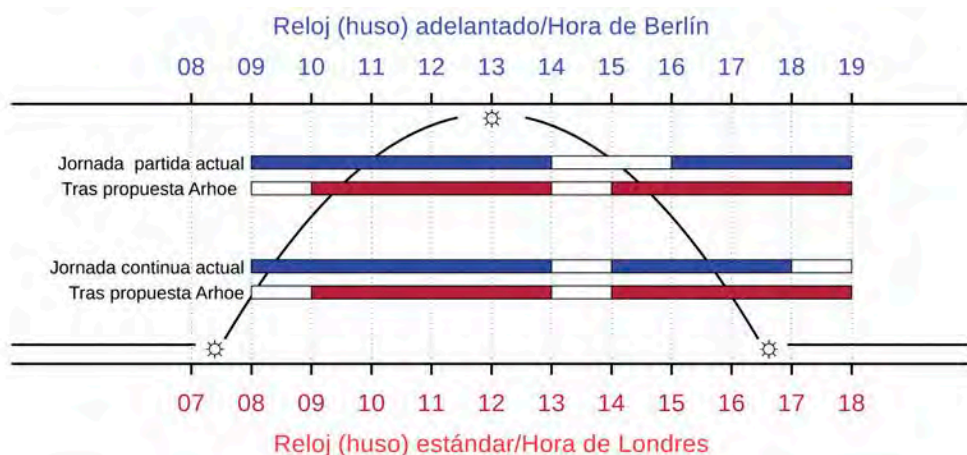


Figura 4: Afectación dos cambios propostos por Arhoe a unha xornada laboral partida con dúas horas de pausa (arriba) e unha xornada continua cunha hora de pausa (abaixo); en cor, a xornada laboral; en branco, o descanso ou lecer. No primeiro caso o efecto neto é intercambiar lecer ao mediodía por lecer matinal, ou traballo matinal por traballo a mediodía. No segundo caso a xornada atrásase; intercámbiase lecer vespertino por lecer matinal, ou traballo matinal por traballo vespertino. En ningún caso se aumenta o lecer vespertino.

É complicado vender unha proposta conciliadora cuxa idea principal sexa atrasar a entrada ao traballo e, en moitos casos, atrasar tamén a saída. Por iso

toda a argumentación do proxecto pivota arredor do fuso, aos seus imaxinarios problemas (alteración do ritmo circadiano, jet-lag permanente, falta de sono) e á súa imaxinaria xénese (nazismo). Ata tal punto é así que cabe dubidar de cal é o obxectivo principal de Collin e Chinchilla, ou que sacrificarían antes. É dicir, se o seu empeño é conciliar e o cambio de fuso unha ferramenta accesoria e innecesaria, ou se, debido a un naturismo mal entendido, se empeñaron en regresar «á hora que nos corresponde» (sic) e a conciliación é unha ferramenta para vender tan banal desexo.

O cambio de fuso ten outro papel bastardo na proposición: facer crer que a súa xornada continua proposta só é posible con ese cambio. Pero nada impide hoxe que unha empresa atrase a entrada ao traballo ou adiante a saída do traballo e o compense cunha pausa menor. É máis, a sociedade española leva facendo isto nas últimas décadas sen a participación de Arhoe: un 46 % dos traballadores enquisados na Enquisa de Emprego do Tempo ten unha xornada intensiva matinal ou unha xornada partida cunha pausa breve e as 6 p. m. (de Berlín!) é a hora mediana de saída do traballo dos traballadores enquisados (véxase Martín Olalla 2016c).

Arhoe sostén tamén que o cambio melloraría as relacións comerciais cos nosos veciños do continente porque habería máis coincidencia no segmento do mediodía. E é certo, pero silencia que só á custa de empeorar esas mesmas relacións no segmento matinal: os españois entrarían a traballar unha hora máis tarde que franceses, alemáns, suízos, belgas e holandeses. Aqueles cos que hoxe coordina perfectamente ese segmento horario.

O plan non mellora a conciliación vespertina porque só traslada lecer vespertino ou de mediodía á mañá, en ningún caso o aumenta pola tarde. Algúns traballadores experimentarían a ilusión de saír unha hora antes pero as actividades extraescolares dos fillos, o peche dos comercios, a hora da cea e o inicio do programa de televisión favorito tamén chegarían unha hora antes. Para estes traballadores a tarde-noite sería exactamente igual á actual: só cambiaría a agulla do reloxo. Pola contra, aqueles traballadores con xornada continua ou intensiva carrexarían unha hora de atraso e terían que deixar de facer algo pola tarde-noite. Só ao rematar a última actividade ou antes de volver ao traballo ao día seguinte atoparían uns e outros esa hora perdida: conciliar pola mañá, a última hora da noite ou durmir máis. Para iso Arhoe creou antes a ilusión dun gran déficit de sono.

É fascinante analizar o porqué deste deseño, como Arhoe critica a nosa xornada vespertina nas súas aparicións mediáticas pero actúa contra a xornada matinal nas súas propostas. Provéñ dunha interpretación sui géneris dos nosos hábitos que realiza o señor Collin.

Segundo el, tras o cambio de fuso de 1945 a sociedade española adaptou ben o horario de comidas atrasándoas. O coherente entón sería que a hora de entrada ao traballo fose ás 10 a. m.-11 a. m. (Chinchilla 2012: 11), é dicir, só unhas tres horas e media antes do mediodía solar. Esta increíble afirmación, que paga a pena reler antes de continuar, só pode ter unha explicación asociada a un imaxinario moi concreto: nese caso os traballadores españois empezaría a súa xornada laboral unhas sete horas antes do anoitecer invernál, como ocorre a 50 graos de latitude, en Bruxelas, e veríanse obrigados «naturalmente» a levar unha xornada laboral frenética, como a 50 graos de latitude, cunha pausa breve ao mediodía. O señor Collin talvez arela en España o curto día invernál da súa Bélxica natal.

Os traballadores españois comportáronse doutro xeito xa que eles nunca coñeceron un día de sete horas: atrasaron racionalmente a entrada ao traballo para compensaren o adiamento da hora pero só ata o amencer invernál (8 a. m.-9 a. m. de Berlín). Hoxe perdeuse a referencia de que en España non era estraño traballar ás 7 a. m. (hora de Londres) ou que se considerase traballo *diúrno* o realizado entre as 5 a. m. e as 7 p. m. (hora de Madrid) (véxase o Regulamento de aplicación da Lei do 13 de marzo de 1900), valores moi axustados ao día estival sen horario de verán.

Así, os traballadores españois preferiron, como fixeran sempre, consumir traballo nas primeiras horas do día no canto de consumilo nas horas centrais do día. É un intercambio que se pode facer á nosa latitude, mesmo no inverno. Precísase torcer moito a argumentación para asociar este comportamento racional ao compendio de case todos os males do século anterior. Ademais, facelo é un exercicio profundamente inxusto cos nosos devanceiros.

Collin conclúe por iso que madrugamos moito e que as nosas xornadas matinais son moi longas. E de aí a idea de atrasar artificialmente a entrada ao traballo mediante o cambio de fuso, para que cando cheguemos ao traballo quede unha hora menos de luz e nos parezamos máis ao mundo a 50 graos de latitude.

No pensamento do señor Collin non entra que os europeos se ergan tarde ou que as súas xornadas matinais sexan curtas. Esquece que, aínda que o reloxo

este ligado ao mediodía, a actividade humana está ligada ao amencer, fenómeno descoñecido polo reloxo moderno. Dito doutro xeito, ninguén decide cando acudir ao traballo en función de canto queda para o mediodía; faino en función do amencer. Así, madrugamos o mesmo que no resto de Europa ou nos Estados Unidos. É só que, na Península Ibérica e nos Estados Unidos ou en Xapón, cando amence en inverno o mediodía está unha hora máis lonxe que cando o fai a 50 graos de latitude.

Unha análise detallada da Enquisa de Emprego do Tempo permite desagregar as xornadas dos traballadores enquisados en diferentes modelos: xornada intensiva, sen pausa; continua, con pausa breve dunha hora; e partida, con pausa longa de dúas horas ou máis (véxase o cadro III).

| Tipo de xornada | Fracción de traballadores | Afectación da proposta de Arhoe |
|---|---------------------------|--|
| Xornada intensiva matinal | 34 % | Atraso da entrada e saída do traballo |
| Xornada continua (pausa menor a 1h 30m) | 22 % | Atraso da entrada e saída do traballo |
| Xornada partida (pausa maior de 1h 30m e menor de 2h 30m) | 14 % | Pasa a xornada continua: atraso da entrada ao traballo |
| Xornada partida (pausa maior de 2h 30m) | 12 % | Atraso da entrada ao traballo, pausa menor |
| Xornada intensiva vespertina | 10 % | Sen cambios |
| Múltiples pausas | 8 % | |

Cadro III: Desagregación do tipo de xornada laboral en España segundo a análise dos microdatos da Enquisa de Emprego do Tempo. Nos primeiros tipos de xornada a proposta de Arhoe cambia lecer vespertino por lecer matutino. Nos dous seguintes tipos cambia lecer ao mediodía por lecer matutino.

A proposta de Arhoe parece pensada para traballadores cunha xornada partida tipo 5-2-3 (cinco horas matinais de traballo, dúas horas de pausa e tres horas vespertinas, por exemplo, de 9 a. m. a 2 p. m. e de 4 p. m. a 7 p. m.; véxase Posilio 2010a) porque con ela convértese nunha xornada continua 4-1-4 (véxase a figura 4). Pero só un 14 % dos traballadores entrevistados dá este perfil de xornada. É un plan pensado para un de cada sete traballadores.

Pola contra, o 46 % dos entrevistados ten unha xornada continua (22 %) ou xornada intensiva matinal de máis de seis horas de duración (24 %). Estes dous grupos de traballadores ven prexudicada a súa conciliación vespertina ao atrasar a súa xornada laboral e mudar lecer vespertino por matinal.

O 11 % de enquisados realiza unha xornada intensiva (7-0-0) vespertina e o 10 % dos enquisados realiza unha xornada intensiva matinal menor de seis horas: estes traballadores non sufrirán unha alteración significativa.

O 12 % de enquisados presenta unha xornada partida cunha pausa maior de dúas horas (5-3-3, por exemplo): estes seguirían tendo unha xornada partida, aínda que cunha pausa menor.

Para ningún grupo de traballadores a proposta de Collin, Chinchilla e Arhoe xerará máis lecer vespertino. É o que pasa cando se atrasa o fuso.

UN PUNTO ESQUECIDO

Cando se fala do adiamento do fuso de 1945 esquecese a resposta que induce na sociedade e que describín antes. Este esquecemento é trasladable á proposta de Arhoe, que tamén sería respondida na mañá, onde máis perturbación produce.

O problema é que, igual que hai sectores económicos que non poden adiantar a saída do traballo todo o que se queira, hai sectores económicos que non poden atrasar o inicio da actividade todo o que se queira.

Un deles é o sector da construción, que tería que adiantar nominalmente os seus horarios de entrada se se aprobase ese plan. Isto arrastraría outros sectores para satisfacer as demandas que a esa hora se empecen a xerar. Habería persoas que simplemente non esperarían a que amenza en Londres para empezar a traballar se xa saíu o Sol en España.

En xeral, ante a perturbación do atraso matinal, a sociedade tería que buscar, de novo, o axuste actual, que xa é suficientemente racional (véxase a figura 5 ao final deste artigo). En tempos de paz este sería un proceso incerto no social e no económico, e penoso. Deixen o fuso en paz.

UN POUCO DE CONCILIACIÓN

Os problemas que se relacionan coa conciliación son moitos. Unha lista non necesariamente exhaustiva incluíría: as horas extras, a economía somerxada, a inflexibilidade horaria, a ineludible asimetría na relación empregado/empregador, a duración dos desprazamentos fogar-centro de traballo, a variabilidade das quendas ou a estrutura económica, tanto no referido ao peso relativo dos diferentes sectores (primario fronte a terciario, por exemplo) como ao peso de empresas con gran número de empregados fronte a empresas con pequeno número de empregados, incluído o caso límite do traballador autónomo. Todos estes problemas reais son independentes do fuso. Deixen o fuso en paz.

É actuando sectorialmente sobre eles como se pode mellorar a conciliación, non con medidas que afectan, indiscriminadamente, a todos, como é un atraso da hora oficial. Non dubido que haxa sectores económicos que aínda poden acurtar a pausa para xantar adiantando a saída do traballo ou atrasando a entrada. Nestes tempos vemos moitos exemplos deles nos medios de comunicación, normalmente no primeiro sentido; é dicir, fan o contrario do que propón Arhoe. Todos queremos que sexan máis. Pero é irreal pensar que poden ser todos. É mesmo posible que non poidan ser moitos, porque xa unha chea de sectores transitaron por este camiño: case a metade dos enquisados realiza unha xornada intensiva matinal ou unha xornada continua.

O ministro Jordi Sevilla, que puxo en marcha un plan de conciliación na Administración, conta unha anécdota que describe inadvertidamente este problema: «Non logramos arrastrar a empresa privada e houbo funcionarios, homes, que me interpelaban nos corredores: “Ministro, e que vou facer eu na casa ás seis da tarde?”». O ministro respondía: «Vai ao ximnasio, aprende un idioma, fai amizades» (véxase Barbería 2014). Podía responder con «ordena a casa» ou «fai a comida de mañá», pero elixiu tres propostas que, case inevitablemente, seguen a xerar actividade económica posterior ás 6 p. m.

Debo insistir, de novo, na ligazón entre as actividades económicas e o Sol. Na península calquera día do ano dura máis que unha xornada laboral media, o que permite diversas opcións para desenvolver a xornada laboral. Estas opcións difiren, basicamente, en onde situar o período de descanso. Isto é un privilexio do que non se dispón a 50 graos de latitude, non o convertamos nun problema.

A pausa do comercio, por exemplo, responde a unha práctica máis antiga que o franquismo. A Lei de xornada da dependencia mercantil (véxase a Gaceta de Madrid 1918 e ABC 1919) promulgou en 1918 un descanso de dúas horas para xantar. Trátase da mesma lei garantista que promulgou o descanso continuo diario de doce horas (aínda practicado hoxe por algúns grandes almacéns) e unha xornada semanal de corenta e oito horas. Parece razoable deducir que esa pausa de dúas horas xa era practicada antes da entrada en vigor desta lei.

Desde hai corenta anos non existen restricións á actividade comercial ao mediodía, pero os comercios seguen observando o descanso de 1918. Na discusión moderna adóitase atribuír a que os traballadores saen moi tarde de traballar. No entanto, a modo indicativo, o pequeno comercio tampouco ten restricións para abrir en festivo, cando máis traballadores descansan, e xeralmente non abre.

En cambio, esquécese un feito máis xeral: en España pódese atrasar a saída do fogar para ir comprar ata as 5 p. m., aproximadamente, porque sempre é de día a esa hora. No outro lado do problema, hai unha resistencia a regresar ao traballo de noite; así, en España, o comerciante pode atrasar o seu regreso ata preto das cinco. É dicir, nin clientes nin comerciantes teñen a urxencia vital que si existe a latitudes maiores. Quizais ambos se comporten racionalmente, aínda que non sexa ao gusto de todos.

O GOBERNO ANTE O CAMBIO DE FUSO

O Goberno de España quere reflexionar sobre o cambio de fuso. As miñas dúas primeiras reflexións son excepcionais: (1) nunca na historia de Europa occidental triunfou un cambio de hora en tempos de paz porque o ben superior é a estabilidade, non ningún fuso concreto; (2) nunca antes en tempos de paz un goberno de ningún país do mundo atrasou a hora oficial, agás porque fracasase un adianto inmediatamente anterior. Este non é o noso caso, o adianto aconteceu hai setenta anos. Tampouco volveríamos ao noso «fuso natural» nin «á hora que nos corresponde»: eses conceptos só existen nun imaxinario mitolóxico ou pouco despois doutro cambio de hora.

O 95 % da poboación española non coñeceu a vida na España peninsular co reloxo axustado á hora de Londres. Non lle pasou nada. Non se perdeu nada.

Non gañou nada. Os días foron exactamente iguais. Só o seu reloxó, non a súa vida!!, foi diferente.

A economía é a razón principal de que nunca se atrasase un fuso e o obxecto da miña terceira reflexión. Arhoe di, sen ningún tipo de análise, que o plan ten un custo cero, ao crer, talvez, que a menor actividade matinal se compensa con máis actividade ao mediodía. Non é certo. Case a metade dos traballadores cambiará lecer vespertino por lecer matinal, un lecer que xera moi pouca actividade económica. A mesma afectación terá o turismo, que, mantendo os seus horarios, vería anoitecer unha hora antes. Se seguísemos o plan de Arhoe, a conversa do ministro Sevilla antes referida sería: «Ministro, que vou facer na casa ás 8 a. m. [de Berlín]?». E a resposta non podería ser entón economicamente produtiva. Por iso os gobernos, todos os gobernos do mundo, en todas as circunstancias, foron sempre refractarios á idea de atrasar a hora oficial. Facelo sería temerario. Deixen o fuso en paz.

Na miña última reflexión quero mostrar o único gráfico (figura 5) que o Goberno debería considerar para discernir sobre a necesidade dun cambio de fuso. A gráfica mostra cando se activa e desactiva unha sociedade en relación coa actividade solar. Nela distínguese a parte do día na que sempre é de día (en claro), a parte do día na que é de noite ou de día segundo a época do ano (en gris) e a parte do día na que sempre é de noite (en gris escuro). Os datos de España non destacan particularmente en nada: a actividade laboral iníciase antes do amencer invernal e conclúe despois do anoitecer invernal, como na maioría de casos (véxase o cadro IV). España está no fuso horario correcto para os seus hábitos, e viceversa. Atrasar a hora oficial, é dicir, regresar a Greenwich, desprazaría os datos de España unha hora cara á dereita e entón si que quedaría nunha posición estraña en comparación ao resto.

| País | Inicio actividade laboral | | | Fin actividade laboral | | |
|----------------|---------------------------|---------------|----------------------|------------------------|---------------|------------------------|
| | Hora oficial | Hora estándar | Distancia ao amencer | Hora oficial | Hora estándar | Distancia ao anoitecer |
| | t | t* | Δt | t | t* | Δt |
| Alemaña* | 07:30 | 07:30 | -01h00m | 16:40 | 16:40 | +00h20m |
| Bulgaria* | 08:00 | 08:00 | +00h10m | 17:00 | 17:00 | +00h10m |
| Bélxica* | 08:00 | 07:00 | -00h40m | 17:00 | 16:00 | +00h20m |
| Canadá | 07:50 | 07:50 | -00h10m | 17:00 | 17:00 | +00h20m |
| Dinamarca | 07:50 | 07:50 | -00h50m | 16:00 | 16:00 | +00h20m |
| Eslovenia* | 07:00 | 07:00 | -00h40m | 16:00 | 16:00 | -00h20m |
| España | 08:10 | 07:10 | -00h30m | 18:20 | 17:20 | +00h30m |
| Estados Unidos | 07:30 | 07:30 | +00h00m | 16:50 | 16:50 | +00h00m |
| Estonia* | 08:00 | 08:00 | -01h20m | 17:10 | 17:10 | +01h50m |
| Finlandia* | 07:40 | 07:40 | -02h00m | 16:20 | 16:20 | +01h20m |
| Francia | 08:10 | 07:10 | -00h30m | 17:40 | 16:40 | +00h40m |
| Irlanda | 08:45 | 08:45 | +00h00m | 17:15 | 17:15 | +01h00m |
| Italia | 08:00 | 08:00 | +00h10m | 17:50 | 17:50 | +01h10m |
| Letonia* | 08:00 | 08:00 | -01h00m | 18:00 | 18:00 | +02h20m |
| Lituania* | 07:40 | 07:40 | -01h10m | 18:00 | 18:00 | +02h00m |
| Noruega* | 07:50 | 07:50 | -01h30m | 16:00 | 16:00 | +00h50m |
| Polonia* | 07:00 | 07:00 | -00h50m | 17:00 | 17:00 | +01h20m |
| Reino Unido | 08:20 | 08:20 | +00h00m | 17:00 | 17:00 | +01h00m |
| Suecia* | 07:50 | 07:50 | -01h00m | 16:40 | 16:40 | +01h40m |

Cadro IV: O inicio e final da actividade laboral determínanse cando o ritmo diario de traballo supera cara arriba (inicio) ou cara abaixo (final) o limiar do 50 % do máximo do ritmo diario de actividade laboral. Neste cadro, expresados de tres formas diferentes: t é a hora oficial, t* é a hora estándar equivalente válida para comparar uns datos con outros (no caso de Francia, Bélxica e España, a hora do meridiano de Londres) e a columna Δt é a distancia ao amencer invernal (inicio) ou ao anoitecer invernal (fin). Os datos móstranse na figura 4 e neste cadro están redondeados á decena do minuto máis próximo, agás o irlandés, que o está ao cuarto de hora. Os datos dos países sinalados cunha estrela obtivéronse da Enquisa de Uso do Tempo Harmonizada en Europa (Hetus 2005).

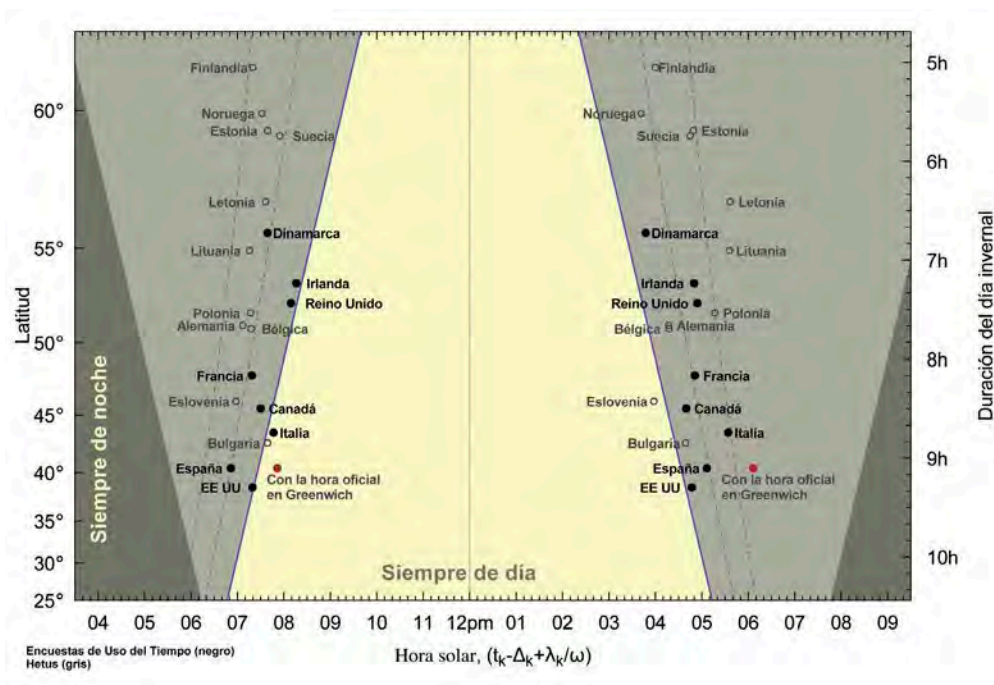


Figura 5: Inicio (esquerda) e fin (dereita) da actividade laboral en países de Europa e América. O inicio determínase cando a actividade laboral supera pola mañá a metade do seu máximo diario. O final cando, pola tarde, a actividade decae por debaixo deste nivel. As liñas azuis marcan o amencer e anoitecer invernaís mentres que as discontinuas mostran o crepúsculo civil e náutico dese día. Os puntos en vermello marcan os datos de España se se adoptase a hora de Greenwich. No eixe x, t é a hora oficial, Δ é o desfasamento do fuso oficial co Tempo Universal, λ é o desfasamento de lonxitude xeográfica co meridiano do Tempo Universal e ω é a velocidade angular de rotación da Terra. Os datos temporais mostrados no gráfico poden observarse no cadro IV.

A figura mostra inequivocamente que España non ten ningún problema co fuso e dille ao Goberno que non xogue con aprendices de bruxo. Deixen o fuso en paz.

ALEGACIÓN FINAL

O asunto do cambio do fuso permitiú un discurso oportunista, historicamente falso, artificialmente naturalista, acientífico, e case con seguridade equivocado no económico. É atractivo desde un punto de vista sociopolítico porque comina os axentes sociais, e en último termo o Goberno, a enfrontarse ante unha medida concreta: un bálsamo para os males actuais. E tamén é meridianamente estéril desde un punto de vista científico porque se trata dun cambio de referencia. Este cambio non altera ningunha lei ou fenómeno natural, só altera un aparato: o reloxo.

A sensación de ser escravos deste aparato fainos esquecer que mantemos unha relación de dominio sobre el. As persoas, en todas as partes, elixen sensatamente cando espertar, xantar, cear ou descansar e fano en relación coa actividade do Sol. Por iso cando comparamos correctamente os hábitos sociais atopamos padróns regulares de comportamento en Europa que mostran a racionalidade e naturalidade destas decisións. Estes padróns regulares desaparecen se só comparamos reloxos. Se alteramos a hora oficial, eses padróns regulares pérdense e esas decisións racionais, que xa se tomaron, deixan de ser racionais.

Os horarios sociais responden a unha amálgama de factores con orixe diversa e onde a liberdade individual desempeña tamén un papel importante. Os consellos morais, case paternais, que acompañan esta discusión non son criticables: podemos durmir máis, xantar antes, facer menos pausa ao mediodía e cear antes. En xeral, podemos administrar o tempo de forma diferente..., ou podemos seguir facéndoo como ata agora. Tan ampla é esta capacidade que podemos tomar todas estas decisións sen cambiar de fuso porque, en realidade, ningún destes consellos depende da hora oficial nin se coartan actualmente. Dependén, estatisticamente, do gusto por xantar antes, por tardar menos en xantar, por deitarse antes e por erguerse máis tarde.

Vou poñer un exemplo un tanto peculiar: o pasado 28 de febreiro, o presidente dos Estados Unidos ceou ás 6:30 p. m. (como é costume alí e equivalente ás nosas 7:30 p. m.) e pronunciou un discurso ante as cámaras legislativas ás 9 p. m. (as nosas 10 p. m.). É máis racional que pronunciar un discurso ás 7:30 p. m. e cear ás 10 p. m.? A pregunta lévanos a unha discusión vacua, relacionada con gustos persoais e non con certezas.

Con frecuencia establécense nexos causais entre indicadores sociais e o noso «fuso incorrecto», por exemplo, recentemente, relacionando o fuso coa baixa taxa de fecundidade en España (1.27, segundo o último dato do Banco Mundial). Porén non só o último dato de fecundidade en Portugal é aínda máis baixo, 1.21, senón que nos últimos 50 anos ambas as dúas series seguen exactamente a mesma tendencia, malia que España estaba no «fuso incorrecto» e Portugal no «correcto».

Ademais, hai unha selección interesada de indicadores: criticábase a taxa de fecundidade e ocúltase o bo dato da esperanza de vida ao nacer. Canto máis apocalíptico é este discurso máis refulxe unha contradición: se o «fuso incorrecto» é tan pernicioso, como é posible que tras setenta anos con el España estea no sétimo posto mundial en estándar de vida (véxase Lim *et al.* 2016), un posto inimaximable hai setenta anos. Non hai mellor forma de sinalar o absurdo que é asociar fuso horario aos males de vida.

Algunhas persoas sinalan que o cambio do fuso é só unha medida máis das moitas necesarias para mellorar as condicións de vida, particularmente a conciliación laboral e familiar. Precisamente son esoutras medidas, sen dúbida de carácter social, as que merecen unha análise e onde debe centrarse a discusión académica, o debate público e a acción política. É a clase de medidas que permitiu a evolución dos estándares de vida nos últimos setenta anos. Nin os nosos males proveñen do fuso horario nin no seu cambio está a nosa redención. Deixen o fuso en paz.

Agradecementos:

Quero agradecer e recoñecer o bo criterio do Instituto Nacional de Estadística, Istat, UK Data archive, Statistics Canada/Statistique Canada, Bureau of Labor Statistics, Det Nationale Forskningscenter for Velfærd, Economic and Social Research Institute e L'Institut National de la Statistique et des Études Économiques por facilitaren en diversas formas o acceso aos microdatos das respectivas enquisas de uso do tempo; acceder a este tipo de datos é fundamental para o avance do coñecemento. Tamén a Statistics Sweden e Statistics Finland por compilaren e faceren públicos os datos da Harmonised European Time Use Survey.

Tamén lle dou as grazas ao *think-tank Politikon*, especialmente, a Octavio Medina, polas facilidades que deron para publicar as miñas ideas e análise. Á profesora Carmen Núñez Lozano, catedrática da área de Dereito Administrativo da Universidad de Huelva, pola súa axuda coas referencias legais deste texto. E a Ana Vega (@biscayenne) por proporcionarme as referencias históricas sobre hábitos de comida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABC: «Desde el 1 de octubre será obligatoria la jornada de ocho horas», *ABC* (24/09/1919), pág. 7. (<http://bit.ly/2jaJETn>).
- BANCO MUNDIAL: *Indicadores*, 2016. (<http://bit.ly/2mKH2kZ>).
- BARBERÍA, José Luis: «España, ¿buena para vivir, mala para trabajar?», *El País* (14/12/2014). (<http://bit.ly/135yDtv>).
- BOLETÍN OFICIAL DE LAS CORTES GENERALES: *Informe de la Subcomisión creada en el seno de la Comisión de Igualdad para el Estudio de la Racionalización de Horarios, la Conciliación de la Vida Personal, Familiar y Laboral y la Corresponsabilidad*, X Legislatura, Serie D, número 330, (28/09/2013). (<http://bit.ly/1mk5OxE>).
- BONILLA, Rodrigo H.: *Spanish daily life*, Newson & Company, 1907. (<http://bit.ly/2mocm4H>).
- BUREAU OF LABOR STATISTICS: *American Time Use Survey*, (archivo electrónico), (serie plurianual), 2012.
- CHINCHILLA, Nuria: «Conciliar presupone regresar a Greenwich», en *VII Congreso nacional para racionalizar los horarios españoles*, Madrid, Arhoe, 2012. (<http://bit.ly/1zcPtnW>).
- COLLIN, Joseph: «Me pregunté por qué tengo que esperar a las 14 para comer», *La Sexta Columna*, La Sexta TV, decembro de 2016. (<http://bit.ly/2iGlza1>).
- DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER FOR VÆLFÆRD: *Danske Tidsanvendelseundersøgelser*, Center for Survey and Survey/Register Data (distribuidor), 2001.
- ECONOMIC AND SOCIAL RESEARCH INSTITUTE: *The Irish National Time-Use Survey*, (archivo electrónico), Irish Social Science Data Archive (distribuidor).
- FERNÁNDEZ-CREHUET, José María: *La conciliación de la vida profesional, familiar y personal*, Pirámide, 2016.
- HETUS (HARMONISED EUROPEAN TIME USE SURVEY): *Statistics Finland y Statistics Sweden, 2005-2007*. (<http://www.tus.scb.se>).
- HOPE, Katie: «Sleep deprivation costs UK £40bn a year», *BBC News* (30/11/2016). (<http://bbc.in/2i51T0e>).
- INSTITUT NATIONAL DE LA STATISTIQUE ET DES ÉTUDES ÉCONOMIQUES (INSEE): *Enquête Emploi du Temps et Décisions dans les Couples*, (archivo electrónico), 2010.

- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA: *Encuesta de Empleo del Tiempo*, (archivo electrónico), 2010.
- IPSOS-RSL E OFFICE OF NATIONAL STATISTICS: *United Kingdom Time Use Survey 2000*, (archivo electrónico), 3ª ed., Colchester, Essex, UK Data Archive (distribuidor), 2003.
- ISTITUTO NAZIONALE DI STATISTICA (ISTAT): *Usa del tempo*, (archivo electrónico), 2009.
- KELLEY, Paul: «Spaniards' lack of sleep isn't a cultural thing – they're in the wrong time zone», *The Guardian* (22/02/2017). (<http://bit.ly/2mltLf4>).
- KRON, Richard: *French daily life*, Newson & Company, 1901. (<http://bit.ly/2lzIG5d>).
- LIM, Stephen S. E GDB2015SDB COLLABORATORS: «Measuring the health-related Sustainable Development Goals in 188 countries: a baseline analysis from the Global Burden of Disease Study 2015», *The Lancet*, 388 (2016), páxs. 1831-50.
- LLAUDER, Luis María de: «Una excursión a Andalucía», *La Hormiga de Oro* (10/07/1886). (<http://bit.ly/295Olx4>).
- MARTÍN OLALLA, José María: «¿De verdad duermen poco los españoles (que trabajan)?», *Politikon* (17/07/2014). (<http://bit.ly/ZQ7bOQ>).
- MARTÍN OLALLA, José María: «Así transcurre un día cualquiera en España, Italia, Reino Unido y Estados Unidos», *Politikon* (29/01/2015). (<http://bit.ly/2j8KWOM>).
- MARTÍN OLALLA, José María: «Husos horarios españoles: racionalidad frente a leyenda», en *Xornada: É o noso fuso horario un problema?*, Santiago de Compostela, Consello da Cultura Galega, 2016a. (<http://bit.ly/2jjuht1>).
- MARTÍN OLALLA, José María: «Historia del reloj adelantado en Europa occidental», *Politikon* (23/11/2016b). (<http://bit.ly/2gK1j7N>).
- MARTÍN OLALLA, José María: «Informe de urgencia sobre la salida del trabajo en España», *Politikon* (14/12/2016c). (<http://bit.ly/2llkVKO>).
- MEDIAVILLA, David: «Los humanos modernos no duermen menos que los primitivos», *El País* (15/10/2015). (<http://bit.ly/1NeGWWA>).
- MINISTERIO DE LA GOBERNACIÓN: «Reglamento para la aplicación de la ley de 13 de marzo de 1900 acerca del trabajo de mujeres y niños», *Gaceta de Madrid*, 319 (15/11/1900), pág. 562. (<http://bit.ly/2jnH2oK>).
- MINISTERIO DE LA GOBERNACIÓN: «Ley referente a la jornada mercantil», *Gaceta de Madrid*, 186 (05/07/1918), págs. 30-31. (<http://bit.ly/2hX9ptV>).
- POSILIO, Alejandro: «Entrevista a Joseph Collin: El cambio horario afecta más a Galicia que a Cataluña», *La Voz de Galicia* (21/03/2010a). (<http://bit.ly/2jg2wBq>).
- POSILIO, Alejandro: «Los españoles duermen 53 minutos menos al día que la media europea», *La Voz de Galicia* (28/09/2010b). (<http://bit.ly/2m2GVjT>).
- SÁNCHEZ SÁNCHEZ, María: «El gráfico que muestra que en España tenemos horarios muy raros», *Verne-El País* (24/03/2016). (<http://bit.ly/2hheNTJ>).
- STATISTICS CANADA/STATISTIQUE CANADA: *General Social Survey, Time Use, Cycle 19*, (archivo electrónico), 2005.
- VIDALES, Raquel: «En España siempre con “Jet Lag”», *El País* (26/09/2013). (<http://bit.ly/1nubhVr>).