

HUSO HORARIO Y HÁBITOS SOCIALES

José Fernández-Albertos
CSIC

Doi: [10.17075/enhnp.2017.004](https://doi.org/10.17075/enhnp.2017.004)

Todos los intentos de reforma del huso horario, así como los cuestionamientos de la conveniencia de modificar o eliminar el cambio de hora estacional, parten de una premisa fundamental: nuestros hábitos sociales son sensibles a la relación entre hora legal y hora solar. A su vez, buena parte de los argumentos *contra* estas reformas o al menos escépticos respecto a sus efectos se basan precisamente en el cuestionamiento de esta misma premisa: no, cambiando una convención (porque en eso consiste la reforma del huso horario: en cambiar la hora legal que es en cada momento del día) no se logra que la sociedad se comporte de forma diferente. Con toda la agitación mediática en torno a la petición del cambio de huso horario y el posicionamiento de unos y otros, resulta llamativo la poca atención que ha merecido la evaluación de la validez de este supuesto de partida.

En este trabajo trato de aportar un poco de luz sobre esta cuestión, aprovechando dos hechos: el primero, que disponemos de excelentes encuestas de usos del tiempo que nos permiten saber cómo los individuos distribuyen sus actividades durante el día. Y el segundo y fundamental, que dentro de España existe una considerable variación en la relación entre hora legal y hora solar, consecuencia de que la península y Baleares compartan el mismo huso horario, pese a que existen diferencias considerables en términos de longitud entre territorios: en Maó amanece y anochece aproximadamente una hora antes que en Vigo.

Existen dos hipótesis extremas a la hora de evaluar el efecto de la relación entre hora legal y hora solar en los hábitos sociales. De acuerdo a la hipótesis que podríamos llamar «reglamentista» (en el sentido que confía en la capacidad de las decisiones gubernamentales para cambiar los patrones de vida de los individuos), los comportamientos sociales son perfectamente moldeables mediante el cambio en las convenciones horarias. De acuerdo a la hipótesis «solarista» (en el sentido que da la primacía a la hora solar), los individuos organizan sus actividades únicamente en función de la disponibilidad o no de luz natural en diferentes momentos del día, siendo irrelevante cómo llamemos en términos legales a esos

momentos. Para los defensores de la primera hipótesis, decidiendo por ejemplo que a las 18 horas sea de noche y a las 7 sea de día, y no al revés, es posible lograr que los individuos cambien sus hábitos: duerman más o menos, tengan jornadas laborales más o menos comprimidas, hagan comidas más o menos frugales, o dediquen más o menos tiempo al cuidado de sus hijos. Para los segundos, que los gobiernos impongan que una hora solar concreta se denomine «las 18 horas» o «las 19 horas» solo hará que al momento en el que realicen determinadas actividades se le asigne un número diferente, pero no afectará a sus hábitos, que seguirán siendo regidos no por esa convención sino por los ritmos marcados por los horarios solares.

Como trataré de mostrar, la evidencia apunta a que la realidad se sitúa en algún punto intermedio entre estas dos hipótesis extremas: por culpa de mecanismos que aquí no podremos entrar a analizar —tendencias a la coordinación de actividades en horas focales, peso de la tradiciones y dependencia del pasado (*path-dependency*)... —, la relación entre hora legal y hora solar sí podría influir *algo* en cómo los individuos distribuyen las actividades a lo largo del día, y no solo en cómo los individuos *llaman* al momento en el cual realizan cada actividad. Dicho de otra forma, la relación entre hora legal y hora solar podría tener efectos no solo nominales, sino también reales. Sin embargo, como veremos, la magnitud de estos efectos es muy pequeña, lo que apunta a que la capacidad de los decisores políticos de incidir en las actividades humanas mediante manipulaciones estratégicas de la hora legal es enormemente limitada.

¿Qué implicaciones tiene esto para el debate en torno a la propuesta de que la península y Baleares adopten el huso horario GMT (el que ahora usan Gran Bretaña, Portugal o las Islas Canarias)? Es evidentemente presuntuoso pretender que un análisis como este aspirara a cerrar esta cuestión, pero en la sección final trato de hacer una lectura de los principales resultados y vincularlos a este debate, haciendo explícitos todos los supuestos que se tendrían que cumplir para que fuera recomendable tomar la decisión de alterar nuestro huso horario.

El resto del capítulo se estructura de la siguiente forma. Primero presento muy brevemente la naturaleza de los datos y la estrategia de investigación que uso para extraer conclusiones sobre el efecto de la relación entre hora solar y legal en los hábitos sociales. A continuación, se muestran una serie de resultados sobre los efectos de la posición geográfica en dos aspectos: las horas de sueño y el

tiempo de calidad dedicado por las familias a los hijos en edad escolar. La última sección ofrece una reflexión general sobre las implicaciones de estos resultados para el debate sobre el cambio de huso horario.

DESCRIPCIÓN DE LOS DATOS Y ESTRATEGIA DE INVESTIGACIÓN

Los datos de distribución de hábitos sociales durante el día proceden de la mejor fuente que tenemos a nuestra disposición: la Encuesta de Empleo del Tiempo llevada a cabo por el Instituto Nacional de Estadística entre octubre de 2009 y septiembre de 2010. Es una encuesta diseñada de forma coordinada con otros países europeos, que se realiza siguiendo las directrices publicadas por Eurostat (2008) en *Harmonised European Time Use Surveys*, y que, tanto por su tamaño (se entrevistan a los residentes en 11 538 viviendas) como por el diseño del cuestionario y sobre todo el delicado procedimiento de recogida de datos, permite acceder a una información incomparable a cualquier otra fuente estadística.

La encuesta codifica, usando una tipología que incluye 116 tipos de actividades diferentes, lo que está haciendo cada miembro del hogar de más de 10 años en cada uno de los 144 intervalos de 10 minutos en los que se divide un día de 24 horas. Aquí mostraré solo información respecto a algunos tipos de actividades, que son centrales en los debates sobre la supuestamente «anormal» distribución del tiempo que se hace en España: el tiempo dedicado al sueño (se argumenta con insistencia, aunque con pocos datos comparados, que los españoles dormimos poco por culpa de nuestro huso horario), la jornada laboral y el tiempo de calidad dedicado a los niños del hogar (se repite también que las largas jornadas laborales asociadas a tener un huso horario «adelantado» provocan que padres y madres tengan poco tiempo para atender a los menores).

Como se mencionaba más arriba, para examinar si la relación entre la hora legal y la hora solar tiene efectos en la distribución de tiempo en esos dos tipos de actividades, exploto la notable variación de longitud que hay *dentro* de España. A pesar de que la cantidad de horas de sol en un determinado momento del año es prácticamente la misma entre los territorios situados más al este y más al oeste, es posible analizar si aquellos individuos que residen más al este, donde amanece y anochece «antes» en términos de hora legal, hacen

las cosas de forma diferente: ¿duermen más o menos horas?, ¿atienden más o menos tiempo a sus hijos? Recuérdese que, para que el argumento de los que defienden que el cambio de huso sea válido, es condición necesaria (aunque no suficiente) que los hogares no solo hagan las cosas en diferentes momentos de acuerdo a la hora legal, sino que la distribución de actividades a lo largo del día sea en términos agregados *diferente*. Dicho de otra forma, si todo lo que revelan los datos es que los individuos que residen en el este se levantan antes, comen antes, salen del trabajo antes y se van a dormir antes (siempre en términos de «hora legal») que los que viven en el oeste, sería la postura «solarista» extrema la que quedaría validada. Para avalar la premisa de los defensores del cambio de huso, es necesario mostrar, además, que los hogares más penalizados por nuestro huso (según su argumento, los que viven en regiones más al oeste) distribuyen *peor* las actividades que los hogares que viven en zonas donde nuestro huso no está tan adelantado, y sería por lo tanto menos problemático (los residentes en las zonas más al este).

En la sección siguiente se presentan dos tipos de análisis. Por un lado, de manera eminentemente descriptiva, se muestran una serie de gráficos bivariados que ponen en relación la posición geográfica de la comunidad autónoma (la unidad de análisis en estos gráficos) en términos de longitud¹ (nuestra variable-indicador del «desfase» entre hora legal y hora solar) y la hora «legal» media a la que se realizan determinadas actividades. Evidentemente estas correlaciones solo sirven para sugerir algunas posibles tendencias. Más relevantes son los resultados de una serie de modelos de regresión multinivel en los que la cantidad de tiempo que los individuos dedican a ciertas actividades, medidas en unidades de 10 minutos, es *explicada* por un conjunto de características del entrevistado (sexo, edad, ingresos del hogar, tipo de municipio en el que reside...), pero también por una variable que toma un valor determinado para todos los entrevistados de la misma comunidad autónoma, y que es la variable central para nuestro análisis: la posición geográfica del lugar de residencia del

¹ Idealmente, los datos de longitud se deberían referir a la posición media, ponderada por población, de cada comunidad autónoma. Sin embargo, estos datos no están disponibles y no resulta fácil calcularlos, por lo que se han usado las coordenadas de longitud de la capital de cada comunidad autónoma. Esto no es muy problemático porque, quizá con la excepción de Andalucía, las capitales suelen ubicarse en una posición central dentro de su comunidad autónoma en el eje este-oeste y porque en las capitales reside una parte desproporcionalmente grande de la población de cada comunidad.

entrevistado². La inclusión de variables «de control» en los modelos nos permite descartar el hecho de que la razón por la cual la posición geográfica esté relacionada con la distribución de actividades se deba a la diferente composición social de los grupos de encuestados de cada comunidad autónoma. La interpretación de los modelos es relativamente sencilla: si el coeficiente asociado a una variable es estadísticamente significativo, un cambio de una unidad en esa variable (en el caso de nuestra variable principal de interés, un cambio de un grado hacia el este³) está asociado a un cambio de la magnitud indicada por el coeficiente en la variable dependiente que, recordemos, está medida en bloques de tiempo de diez minutos de duración.

RESULTADOS

Antes de analizar la distribución de tareas durante el día, empecemos analizando si existen diferencias entre la hora de levantarse y de acostarse de los españoles en función de su lugar de residencia. Los gráficos 1 y 2 muestran la hora media a la que se realizan estas dos actividades, representadas en los ejes verticales de cada gráfico, así como la posición geográfica de cada comunidad autónoma (nuestro indicador de la distancia entre hora solar y hora legal), representada en el eje horizontal.

² Estos modelos, conocidos como modelos con efectos aleatorios (asumen que cada comunidad autónoma tiene un nivel medio a partir del cual oscilan sus propios individuos, y este nivel medio depende de variables que cambian solo entre comunidades autónomas –en este caso, la posición geográfica), se estiman por máxima verosimilitud. Los errores típicos de las estimaciones se calculan teniendo en cuenta esta estructura multinivel de los datos (son «clustered» por comunidad autónoma).

³ Esta variable está medida en grados respecto al meridiano de Greenwich, con lo que oscila entre el valor mínimo de Galicia (-8,57) y el máximo de Islas Baleares (2,65). Para que en todas las observaciones este valor refleje la distancia entre la hora legal y la hora solar, el valor de Canarias ha sido ajustado 15 grados para reflejar el hecho de que tiene otro huso horario.

Gráfico 1. Hora media de levantarse y posición geográfica

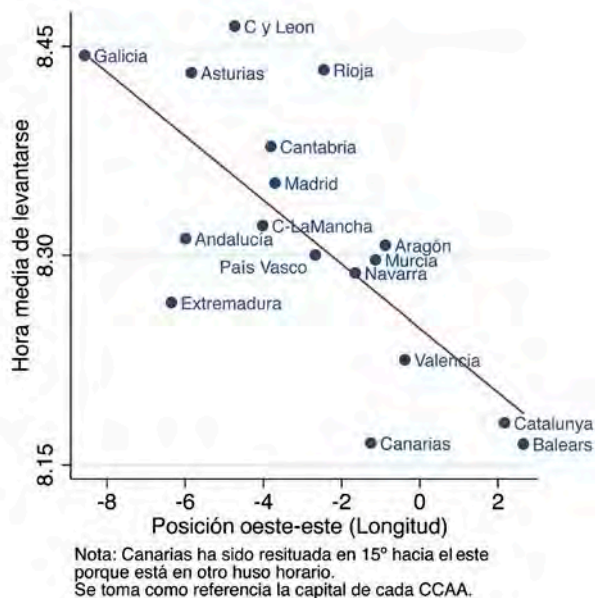
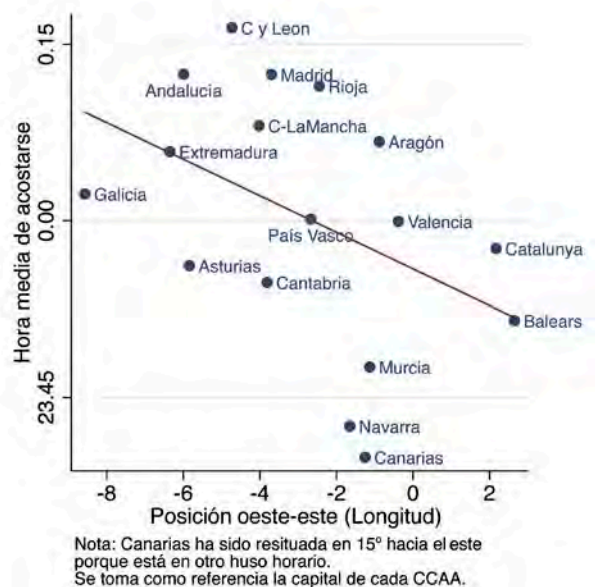


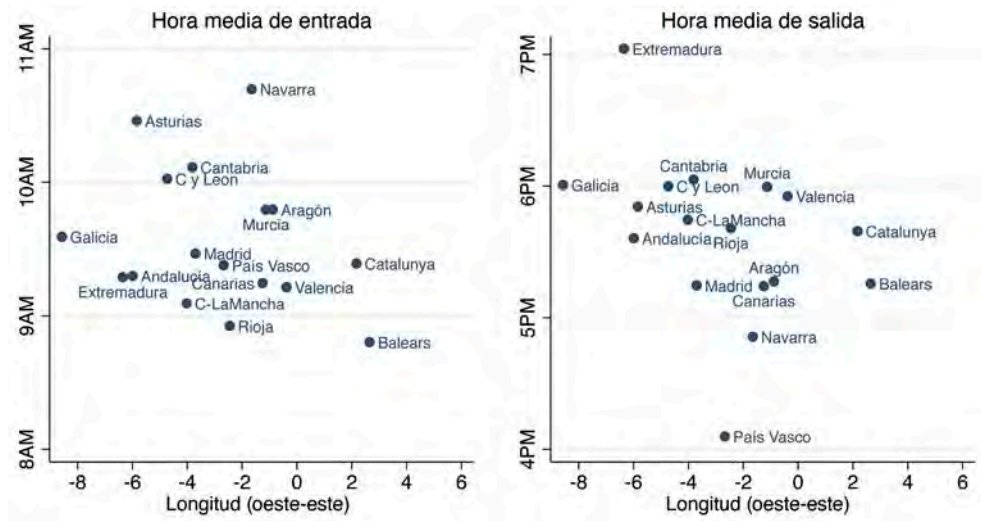
Gráfico 2. Hora media de acostarse y posición geográfica



Como es esperable, los dos gráficos muestran una cierta correlación entre la posición geográfica de los entrevistados y la hora media a la que se levantan y acuestan. En términos de hora oficial, los catalanes y baleares se levantan por la mañana casi media hora antes que los gallegos, y se van a dormir por la noche aproximadamente un cuarto de hora antes. Los gráficos reflejan tres cosas más: primero, que lejos de ser una relación perfecta, parece que existe una considerable variación en la hora media de levantarse y acostarse entre territorios no asociada, al menos aparentemente, a la posición geográfica de cada uno de ellos. La segunda, que la relación es más fuerte en el primer caso que en el segundo: la salida del sol parece determinar más la hora de levantarse de los individuos que la puesta de sol la hora de irse a dormir. Y la tercera, que la magnitud de estas diferencias en hábitos sociales es significativamente menor a las diferencias en términos de exposición a la luz solar marcadas por la geografía (mientras que el amanecer en Baleares ocurre aproximadamente una hora antes que en Galicia, los gallegos se levantan *solo* media hora después que los baleares). Esto parece consistente parcialmente con las dos hipótesis delineadas anteriormente: ni los individuos se fijan solo en la hora legal a la hora de organizar sus actividades (si así fuera, no deberíamos observar diferencia alguna en la hora de levantarse y de acostarse entre comunidades autónomas), ni la exposición a la luz solar parece determinar completamente los hábitos sociales (parece existir una tendencia a coordinar la hora a la que realizamos ciertas actividades, lo que hace que nos levantemos y acostemos de forma más coordinada a lo que marca la rotación de la tierra).

Fijémonos a continuación en otro indicador, quizá más interesante para medir la *calidad* de la distribución del tiempo por los individuos y que se ha relacionado con nuestro huso horario: las horas de entrada y salida del trabajo de las personas con menores en el hogar. Si, como se dice, nuestro huso horario dificulta la conciliación, deberíamos esperar que aquellos individuos que viven en lugares donde el *desfase* de nuestro huso es mayor dispongan de menos tiempo después de trabajar para atender sus obligaciones familiares. El panel izquierdo del gráfico 3 muestra la hora de entrada media (aunque la moda de la distribución está en las 8 de la mañana, el hecho de que una parte pequeña pero no despreciable de la población tenga jornadas vespertinas hace que la hora media de entrada sea muy alta) y el de la derecha, la hora de salida, siempre en relación con la posición geográfica de la comunidad autónoma.

Gráfico 3. Hora media de entrada y salida del trabajo por comunidad autónoma para personas con un menor en el hogar, en días laborables



A diferencia de lo que ocurría con la hora de levantarse y acostarse, ahora la posición geográfica parece estar más relacionada con la hora (legal) de salir del trabajo que con la hora de entrada. Los trabajadores que tienen que atender a niños en el hogar acaban antes su jornada laboral cuanto más al este está su comunidad autónoma de residencia. La magnitud de la diferencia es aproximadamente de una hora entre la comunidad autónoma más al este y la más al oeste (aproximadamente la misma diferencia que hay en tiempo de salida y puesta del sol entre ellas). La tabla 1 presenta una forma más rigurosa de examinar la relación entre longitud y las horas de entrada y salida: dos modelos de regresión como los descritos en la sección anterior, en los que las variables dependientes son el momento (medido en intervalos de 10 minutos) de entrada al trabajo de los encuestados con empleo y con menores en el hogar durante un día de lunes a viernes. Los modelos controlan por el nivel de ingresos del hogar, el sexo del entrevistado, la edad, la edad al cuadrado (esta variable es previsible que tenga un efecto no lineal en la jornada de trabajo), si nació en España o no, el nivel educativo, el tamaño del municipio y el trimestre del año en el que se realizó la entrevista. Más allá del efecto individual de estas variables en cada modelo, lo

relevante para nuestros propósitos es comprobar si el efecto de la longitud sobrevive tras tener en cuenta todos estos factores. Para la hora de entrada al trabajo, la longitud no tiene efecto significativo alguno (el coeficiente es indistinguible de cero). Para la hora de salida, en cambio, sí hay un cierto efecto y en la dirección esperada: por cada grado de longitud más al este, la hora de salida del trabajo se reduce en torno a 6 minutos. De nuevo, esto corresponde, aproximadamente, al tiempo que tarda el sol en ponerse por cada grado que nos movemos hacia el oeste, lo que indica que, a la hora de salir del trabajo, las madres y padres con hijos responden, en media, a una lógica casi exclusivamente «solarista».

Tabla 1. Determinantes de la hora de entrada y salida del trabajo de individuos que conviven con menores, entre lunes y viernes

	(1) Hora de entrada	(2) Hora de salida
Longitud	-0.30 (0.27)	-0.62** (0.30)
Ingresos del hogar	-1.02 (1.03)	0.29 (0.99)
Mujer	3.27** (1.44)	-8.58** (1.36)
Edad	-1.24 (0.82)	-1.75** (0.79)
Edad ²	0.016 (0.010)	0.022** (0.010)
Nativo	-2.41 (2.09)	-2.81 (1.96)
Educación secundaria	4.25** (2.16)	1.88 (2.05)
Educación terciaria	-0.71 (2.59)	2.97 (2.50)
N	955	976

Los modelos incluyen controles también por tamaño de municipio y trimestre del año en el que se realizó la entrevista. Errores típicos entre paréntesis. * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$.

¿En qué medida se traduce este *adelanto* en la salida del trabajo en diferentes empleos del tiempo durante la tarde? Si uno de los caballos de batalla de los defensores del cambio de huso horario es la mayor facilidad que tendrían los individuos de conciliar sus obligaciones laborales con las familiares, una posible hipótesis sería que aquellos individuos más *negativamente* afectados por el huso adelantado (aquellos que residen en lugares más al oeste), al tener jornadas laborales que se extienden algo más por la tarde, disponen de menos tiempo para dedicarlo de forma intensa a los menores que residen con ellos. Nótese que, para que la propuesta de cambio de huso tenga sentido, es preciso que el desplazamiento de actividades producido por la diferente hora solar entre territorios no sea homogénea, es decir, que no provoque un desplazamiento de todas las actividades en la misma magnitud. En los datos que hemos presentado hay algo de evidencia que apunta en esta dirección: la relación entre hora legal y hora solar parece cambiar el momento en el cual los padres y madres salen del trabajo, pero no la hora a la que entran, y no tanto la hora a la que se van a dormir.

En el siguiente análisis nos fijamos en la cantidad total de tiempo, siempre medido en intervalos de 10 minutos, que los individuos que trabajan y que conviven con menores⁴ dedican a diferentes tipos de actividades. La extraordinariamente rica codificación de los diferentes usos posibles del tiempo que ofrece la encuesta permite hacer este análisis. En la primera columna se presenta un modelo explicativo del tiempo total dedicado a cuidado de niños. En la segunda columna de la tabla se usa otra variable dependiente más precisa, el tiempo dedicado a «enseñar, leer, jugar, hablar o conversar con los niños». Es por tanto un indicador mejor del tiempo de calidad dedicado a los niños. Los modelos presentados en la tercera y cuarta columna de la tabla tratan de explicar, respectivamente, el tiempo dedicado a actividades de ocio (que incluye los epígrafes de «vida social y diversión» y «deportes y actividades al aire libre») y tiempo dedicado a actividades sociales participativas.

⁴ De nuevo, nos centramos en esta submuestra de entrevistados porque son ellos, de acuerdo a defensores del cambio a la hora de Greenwich, los más supuestamente penalizados por nuestro huso adelantado actual.

Tabla 2. Determinantes del tiempo dedicado por individuos que conviven con menores y que trabajan a diferentes actividades

	(1)	(2)	(3)	(4)
	Tiempo con niños	Tiempo educando	Tiempo de ocio	Tiempo participac.
Longitud	0.078 (0.088)	0.086** (0.043)	-0.11 (0.079)	-0.044* (0.023)
Ingresos del hogar	0.59* (0.31)	0.31* (0.16)	0.19 (0.25)	-0.20** (0.10)
Mujer	3.11** (0.44)	0.050 (0.23)	-0.023 (0.35)	-0.078 (0.14)
Edad	0.64** (0.24)	0.42** (0.12)	-0.080 (0.19)	-0.28** (0.077)
Edad^2	-0.011** (0.0030)	-0.0058** (0.0016)	0.0010 (0.0024)	0.0035** (0.00098)
Nativo	1.45** (0.63)	0.058 (0.33)	0.57 (0.51)	0.36* (0.21)
Educación secundaria	0.85 (0.66)	0.090 (0.35)	-0.0056 (0.53)	-0.17 (0.22)
Educación terciaria	2.93** (0.79)	0.49 (0.41)	-0.070 (0.63)	0.0067 (0.26)
Fin de Semana	1.95** (0.43)	1.33** (0.23)	3.90** (0.35)	0.29** (0.14)
N	1795	1795	1795	1795

Los modelos incluyen controles también por tamaño de municipio y trimestre del año en el que se realizó la entrevista. Errores típicos entre paréntesis. * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$.

Después de descontar el efecto de las variables individuales incluidas en los modelos (edad, sexo, nivel de ingresos del hogar, nivel educativo, tipo de municipio y el trimestre del año en que se realizó la entrevista), la variación en el desfase entre hora legal y hora solar medido por la posición geográfica parece afectar al tiempo total dedicado a educar a los niños (cuanto más al este, más tiempo) y a las actividades participativas (cuanto más al este, menos tiempo). En principio,

esto podría dar argumentos a los defensores del cambio de hora: de acuerdo al valor del coeficiente mostrado en la segunda columna, vivir en comunidades autónomas donde el sol *se pone en términos de hora legal* una hora antes hace que los padres y madres dediquen en media unos nueve minutos más de calidad al día a los niños que viven con ellos. Curiosamente, el efecto de la longitud en el total de tiempo pasado con los niños (primera columna) no es estadísticamente significativo, como tampoco lo es en el tiempo dedicado al ocio.

¿Tiene que ver esta mayor dedicación en tiempo de calidad dedicado a los niños con el hecho de que, como vimos antes, en las comunidades autónomas situadas más al este, las madres y padres salen algo antes del trabajo? En la tabla 2 se puede comprobar cómo un poderoso determinante de la cantidad de tiempo dedicado a todas las actividades analizadas es, evidentemente, si se trata de un día de fin de semana o no. Si el argumento de los que defienden el cambio de huso horario fuera cierto (el cambio supuestamente fomentaría una mayor concentración de las jornadas laborales, lo que permitiría disponer de más tiempo por la tarde para dedicarlo a la familia), deberíamos esperar que las leves «ventajas» detectadas en el segundo modelo de la tabla 2 se concentraran en los días laborales. Esto es precisamente lo que se pone a prueba en los análisis de la tabla 3, donde se presentan las mismas estimaciones que en los modelos segundo y cuarto de la tabla anterior (los únicos en los que la longitud de la comunidad autónoma de residencia tiene un efecto estadísticamente significativo), pero diferenciando entre aquellos entrevistados que reportan la distribución de actividades de un día entre lunes y viernes, y aquellos que reportan la de un día de fin de semana.

Quizás sorprendentemente, lo que muestran las dos primeras columnas es que el efecto de la posición geográfica en la distribución del tiempo de calidad dedicado a los niños se produce exclusivamente durante los fines de semana, mientras que es totalmente inexistente entre lunes y viernes. El gráfico 4 toma los resultados de estas dos estimaciones y representa el tiempo predicho de dedicación media a los niños en función del día de la semana y de la posición geográfica del entrevistado. Como se puede apreciar, mientras que en los fines de semana la posición geográfica sí parece asociada a una mayor cantidad de tiempo dedicada a leer y educar a los niños (como de un cuarto de hora más en las comunidades más orientales respecto a las más occidentales), de lunes a viernes no existe diferencia alguna. No parece, por tanto, que sea el diferente horario laboral causado por el

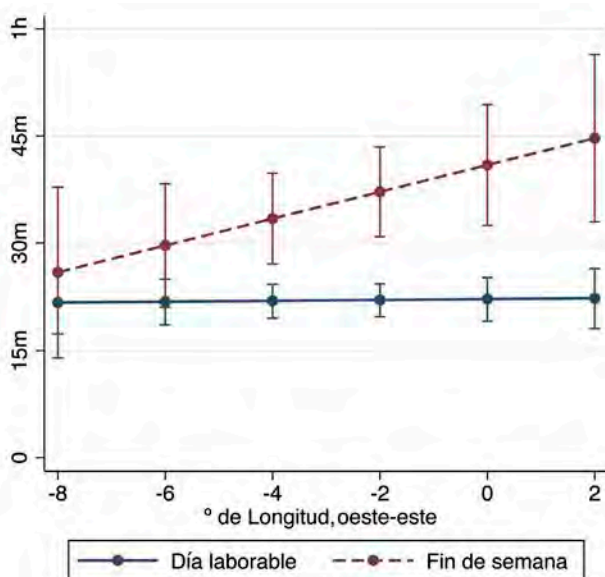
Tabla 3. Determinantes del tiempo dedicado por individuos que conviven con menores y que trabajan a leer y educar a los niños y al ocio por día de la semana

	(1)	(2)	(3)	(4)
	Tiempo educando	Tiempo educando	Tiempo de act. part.	Tiempo de act. part.
	Fin de semana	Día laborable	Fin de semana	Día laborable
Longitud	0.19*	0.0060	-0.077*	-0.025
	(0.10)	(0.037)	(0.041)	(0.029)
Ingresos del hogar	0.49	0.23	-0.16	-0.24**
	(0.33)	(0.16)	(0.18)	(0.12)
Mujer	-0.40	0.34	-0.091	-0.059
	(0.46)	(0.23)	(0.26)	(0.17)
Edad	0.46*	0.37**	-0.31**	-0.23**
	(0.23)	(0.13)	(0.13)	(0.094)
Edad^2	-0.0062**	-0.0052**	0.0044**	0.0026**
	(0.0029)	(0.0016)	(0.0016)	(0.0012)
Nativo	-0.36	0.31	-0.20	0.68**
	(0.69)	(0.33)	(0.38)	(0.24)
Educación secundaria	-0.21	0.18	0.15	-0.37
	(0.73)	(0.34)	(0.40)	(0.25)
Educación terciaria	0.35	0.48	0.34	-0.16
	(0.84)	(0.41)	(0.47)	(0.30)
<i>N</i>	687	1108	687	1108

Los modelos incluyen controles también por tamaño de municipio y trimestre del año en el que se realizó la entrevista. Errores típicos entre paréntesis. * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$.

menor desfase entre hora legal y hora solar lo que explique esta pequeña diferencia detectada en el uso del tiempo con los menores. Por su parte, la variación (aún menor, y estimada con menor precisión) en el tiempo dedicado a las actividades participativas también parece solo deberse a los diferentes hábitos en los fines de semana.

Gráfico 4. Tiempo estimado dedicado a leer y educar a los niños en individuos que trabajan y que conviven con menores, con intervalos de confianza al 95 %. Estimaciones realizadas a partir de los coeficientes de los modelos presentados en la tabla 3



REFLEXIONES FINALES

¿Qué conclusiones podemos sacar de este análisis sobre cómo varía el uso del tiempo en función de la magnitud del desfase entre hora solar y legal? ¿Los individuos que *sufren* un desfase mayor al estar situados más al oeste, distribuyen su tiempo *peor*? Nótese que cualquier hipótesis sobre la deseabilidad del cambio de huso horario ha de estar fundamentada en esto: no en que pasemos a despertarnos, comer o cenar a una hora legal determinada (eso en sí no es ni bueno ni malo), sino en que la *distribución total* de actividades durante el día sea *mejor*.

Los resultados apuntan a que, cuando analizamos las diferencias entre individuos que viven más al este y más al oeste, sí existen algunos cambios en cómo se distribuyen las actividades. Los individuos más al oeste no solo «desplazan» actividades en función de la disponibilidad de luz solar. Así, por ejemplo, salen más

tarde del trabajo, aunque no entran significativamente más tarde. Sin embargo, cuando analizamos diferentes dimensiones de la conciliación entre vida laboral y personal, solo encontramos una leve diferencia en la cantidad de tiempo dedicada a educar y leer a los niños: en aquellos lugares donde el desfase entre hora solar y hora legal es mayor, los individuos que residen con niños emplean menos tiempo en estas actividades. Pero un análisis más refinado de los datos revela que esta diferencia no es consecuencia de los diferentes horarios laborales, puesto que se produce exclusivamente durante los fines de semana.

¿Qué lectura podemos extraer de estos datos de cara al debate sobre el cambio de huso horario? En primer lugar, el hecho de que haya algo de evidencia que muestre que los individuos no solo desplazan automáticamente actividades en función de la disponibilidad de luz solar permite hipotetizar que gracias a ciertas manipulaciones de la hora legal se podrían alcanzar distintos equilibrios sociales respecto a cómo los individuos y los hogares usan el tiempo. Sin embargo, explotando la notable diferencia de desfase entre hora legal y hora solar entre territorios dentro de España, vemos que las diferencias en hábitos sociales son muy pequeñas y que no parecen deberse a algunos de los mecanismos sugeridos por los defensores del cambio (en concreto, el mayor tiempo de calidad dedicado a los niños en las comunidades autónomas más al este no parece estar conectado a una mejor conciliación de los horarios laborales con las obligaciones familiares en estos lugares). En definitiva, los datos presentados aquí se antojan muy insuficientes para avalar la necesidad de un cambio de huso horario. A mi juicio, para justificar tal cambio, sería necesario disponer de evidencia mucho más contundente que de la que disponemos hasta ahora respecto a dos cuestiones fundamentales. En primer lugar, ¿es *saludable* siempre forzar la compactación de la jornada laboral asimilándonos a países septentrionales donde el día invernal es mucho más corto y por consiguiente están obligados a ello?, ¿es *mejor* que sean frugales las cenas y no los almuerzos? En segundo lugar y quizá más importante, ¿es posible hacerlo en un país tan septentrional como el nuestro? Podemos intuir, a partir de la evidencia presentada aquí, que un primer efecto del cambio de huso sería el adelantamiento de la hora legal de salida en algunos trabajos. Pero también sabemos que el inicio de la jornada es muy sensible a la disponibilidad de luz solar, por lo que cabría preguntarse cómo esos individuos ocuparían ese tiempo adicional ganado por

la mañana (previsiblemente, desearían entrar a trabajar antes, cancelando los supuestamente efectos saludables en términos de compactación de la jornada de trabajo). En ausencia de respuestas claras a estas preguntas y a la vista de la revisión de la evidencia presentada aquí, existen pocos motivos para hoy estar convencido de que un cambio de huso horario tendría consecuencias beneficiosas para nuestra sociedad.