



Santi Culler

# Mundo para Dummies

*“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”*

Edición 126



Lun 27 Oct 25

ya somos 8.707



***“Cuando las gallinas duermen  
y los humanos no”***

**Si te quedas hasta el final, prometo una pequeña recompensa para alegrarte el lunes... y quizá también para despertarte un poco.**

***“Perdemos salud intentando ganar tiempo y luego perdemos tiempo intentando recuperar la salud.” —Voltaire.***

Dicen que las gallinas son más sabias de lo que creemos. No miran el reloj, no entienden de horarios de verano ni de invierno. Cuando cae el sol, descansan. Cuando amanece, comienzan su jornada. Y, a diferencia de nosotros, no necesitan un decreto europeo para saber qué hora es. Mientras ellas siguen su lógica ancestral, nosotros insistimos en vivir contra reloj, creyendo que cambiar la manecilla es cambiar la realidad. Tal vez las gallinas no sepan volar alto, pero al menos **no se estrellan contra el absurdo.**





Santi Culléll

# Mundo para Dummies

“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”

Lun 27 Oct 25

Edición 126



ya somos 8.707

## Introducción

No, no es pereza. Es biología. El cambio de hora —esa *costumbre semestral que desajusta nuestros relojes, nuestros cuerpos y, sobre todo, nuestro buen humor*— debería ser ya una especie en extinción. El 85 % de la humanidad ha decidido dejar de jugar con el tiempo, pero aquí seguimos, toqueteando el reloj como si el sol nos perteneciera. **Jugamos a ser dioses y acabamos bostezando como mortales.**

El ser humano ha conquistado la Luna, manipula el ADN y predice tormentas con inteligencia artificial, pero sigue sin entender que **el cuerpo no obedece al BOE**. Cambiar la hora no nos hace más productivos ni más sabios; solo nos convierte en zombis con ojeras que confunden el café con la salvación. “*El tiempo que disfrutas malgastando no es tiempo perdido*”, decía **John Lennon**. Pero este, que te roba el sueño, sí que lo es.

## El absurdo del reloj político

El cambio de hora nació con una buena intención: ahorrar energía. Pero lo que funcionaba en 1974 hoy es tan útil como un fax en la era del 5G. Las ciudades brillan de noche, las oficinas no apagan sus pantallas, y los hogares iluminan hasta los pasillos del frigorífico. ¿De verdad alguien cree que girar una aguja va a salvar el planeta?

El único ahorro real que produce esta costumbre es el de cordura colectiva. A cambio nos regala **estrés, insomnio, irritabilidad y menos productividad**. En los mercados financieros, donde la calma y la concentración valen millones, un cerebro desajustado cuesta caro. Estudios en Europa y Estados Unidos demuestran que tras el cambio horario aumentan los errores de juicio y las decisiones impulsivas. Los inversores actúan como gallinas en un corral con las luces encendidas toda la noche: mucho ruido, poco análisis y cero dirección.

En psicología financiera esto se llama **sesgo de fatiga**, una trampa que combina cansancio con exceso de confianza. Dormimos peor, pensamos peor, invertimos peor. En resumen, **jugamos con fuego con una linterna sin pilas**. Newton perdió su fortuna en la burbuja del mar del Sur; nosotros perdemos neuronas cada vez que adelantamos el reloj.

## El cuerpo, ese reloj que no entiende de decretos

Cada célula de nuestro cuerpo tiene un reloj interno, sincronizado durante millones de años con la luz del sol. Romper ese equilibrio por decreto es como pedirle a una orquesta que toque Beethoven con una playlist de Spotify de fondo. El resultado: ruido, confusión y gente desafinada por la vida.

El *ritmo circadiano* es nuestra partitura natural. Alterarlo genera algo más que sueño o mal humor: provoca trastornos metabólicos, afecta a la presión arterial, al sistema inmunitario y hasta a la empatía. Sí, la empatía: el que duerme mal, se irrita antes. Y un país mal dormido no solo invierte peor: también discute más. **Cervantes** lo dijo con siglos de ventaja: “*El que interrumpe su sueño, interrumpe su felicidad.*”

Intenta explicarle a una gallina que tiene que dormir una hora menos porque lo dice Bruselas. Te mirará con la calma de quien sabe que el sol no se vota ni se negocia. Las gallinas se acuestan cuando toca y se levantan con la luz. Y quizá por eso son felices sin apps de meditación ni relojes inteligentes que les digan cuándo respirar.





# Mundo para Dummies

“Un Mundo por aprender, un mundo por descubrir”

Edición 126



ya somos 8.707

Santi Culléll

Lun 27 Oct 25

## Greenwich: donde el tiempo aún tiene sentido

Defiendo la hora de Greenwich no por romanticismo, sino por coherencia. Es la que respeta el ritmo natural de nuestro organismo: **despertar con luz, cenar con claridad, y dejar que el día acabe cuando el día acaba**. “El tiempo es la sustancia de la que estoy hecho”, escribió Borges. Si eso es cierto, manipularlo a capricho es como recortar un trozo de nuestra esencia.

Mantener un horario estable no es nostalgia, es salud mental. Dormir bien mejora la concentración, la productividad y hasta la amabilidad. Un país que duerme bien discute menos en redes, rinde más en el trabajo y hasta sonríe en el metro. No es un lujo, es una inversión en civilización.

## Epílogo: volver al sentido gallináceo

Quizá el progreso no consista en correr más, sino en **recordar cómo se camina sin tropezar con el propio reloj**. Las gallinas no necesitan terapia ni coach: solo un amanecer y un anochecer. Siguen el compás más antiguo del mundo, el mismo que permite que florezcan los campos y que el mercado abra cada mañana.

La próxima vez que alguien te diga que el cambio de hora ahorra energía, dile que lo único que ahorra es sentido común. El tiempo, como el dinero, no se fabrica moviendo las manecillas; se gana viviendo con ritmo.

Así que, si esta semana te cuesta despertarte o notas que el café no surte efecto, no te preocupes: **no eres tú, es el reloj**.

Dormir a la hora que toca también es una inversión. Y ahora que el lunes parece más largo, sonríe: al menos ya es **una hora más de luz para leer tonterías como esta**.

**Y por si esperabas una sorpresa final... ¿Sabes qué le dice una gallina a otra cuando cambian la hora?**

—“Pues nada, Cloti... que volvemos a poner huevos con jet lag.”

**Disculpadme: ya veis que lo mío no son los chistes. Pero si habéis llegado hasta aquí, al menos habéis ganado una sonrisa... y, con suerte, unas ganas nuevas de dormir mejor y vivir más despiertos.**

Si este texto te ha hecho sonreír o pensar —*aunque sea entre bostezo y bostezo*—, compártelo con alguien que aún crea que cambiar la hora sirve para ahorrar energía. Tal vez le regales su primer lunes sin culpa y con un poco de luz.

Y si todavía no recibes *Dummies* cada lunes a las 07:45, puedes solicitarlo escribiendo a **MundoDummies@gmail.com**; llegará a tu bandeja con calma, humor y una buena dosis de reflexión.

Y si prefieres seguir todo lo que publico regularmente, puedes encontrarme en LinkedIn: **[www.linkedin.com/in/santi-cullell](http://www.linkedin.com/in/santi-cullell)**.

Aprender a vivir al ritmo del sol —*sin relojes que nos mientan*— es, quizá, la mejor inversión que podemos hacer.

### Disclaimer:

“El contenido de este texto tiene un carácter exclusivamente informativo y refleja una opinión personal del autor. No representa, en ningún caso, la posición ni los criterios de las instituciones o entidades con las que éste colabore. Las ideas aquí expresadas deben entenderse como una reflexión individual y no como una recomendación profesional ni de inversión.”