

EL CLUB DE LOS 'HIPERMADRUGADORES'

La moda de quitarle horas al sueño para 'hacer más': "Es una receta perfecta para fracasar, no para triunfar"



- Muchas personas presumen de madrugar mucho para no malgastar el tiempo: este cambio cultural hace que el sueño se vea como un estorbo, cuando en realidad es un pilar de la salud y la buena vida



Lo que antes era visto como una rareza o una pesada obligación laboral, madrugar para producir más y mejor, empieza a normalizarse como algo aspiracional (iStock)

**Eva Millet**

15/12/2025 06:00 | Actualizado a
15/12/2025 09:41



Se autodenominan '*El Club de las 5 de la mañana*' y su lema es el siguiente: "*Controla tu mañana. Impulsa tu vida*". ¿Cómo? Madrugando. Empezando el día antes de que salga el sol. Es lo que supuestamente hacen algunos de los "grandes genios y titanes de los negocios y la gente más sabia del mundo", según reza la publicidad vinculada al libro homónimo: *El Club de las 5 de la mañana* (ed. Planeta), de Robin Sharma.

Descrito como "el gurú estrella del liderazgo" y autor del célebre *El monje que vendió su Ferrari* (Planeta), Sharma propone una rutina matutina que describe como "revolucionaria". Para él despertarse a las 5 am es la fórmula mágica para incrementar la productividad, mejorar la salud y "afrontar con serenidad la extremadamente compleja época en que vivimos". El club de Sharma no es el único movimiento que reivindica que madrugar es la llave del éxito. Hay otros libros, webs, aplicaciones y *reels* con consejos muy similares a la regla 20/20/20 de Sharma: dedicar la primera hora del día a 20 minutos de ejercicio, 20 de reflexión y 20 de aprendizaje.

Un barómetro del CIS de 2017 indicaba que casi tres de cada cuatro españoles (72%) se iban a dormir más tarde de las 11 de la noche. La mayoría (el 52%) se despertaba entre las 7 y las 8 de la mañana en días laborables y solo un 6,2% lo hacía antes de las 6. Las cosas son diferentes en el mundo anglosajón, influido por la ética protestante, donde el "A quien madruga Dios le ayuda" se está llevando a un extremo. El mensaje es que para "ganarle al día" hay que derrotar al sueño.

Madrugar ha estado vinculado tradicionalmente a sectores laborales más populares, como la pesca y la agricultura. Las élites no solían hacerlo, pero hoy esta práctica se ha extendido entre algunos de los mejores pagados del mundo. Entre los susodichos “titanes de los negocios” que madrugan estarían el CEO de Apple, Tim Cook (que, según *The Independent*, asegura despertarse a las 3.45 am); el ya fallecido Sergio Marchionne, CEO de Fiat Chrysler (3.30 am, según esta misma fuente); o Bob Iger, CEO de Disney (que dijo a la revista *Fortune* que su despertador suena a las 4.30 am, su momento para pensar y hacer deporte). También son parte del club Martha Stewart (4.00 am, la hora para hacer pilates y juegos de memoria) y la inefable Gwyneth Paltrow, que en Instagram aseguró que se despierta antes de la salida del sol para, primero, dedicar 20 minutos a limpiarse la lengua con un tratamiento ayurvédico; segundo, practicar la meditación trascendental y, por último, hacer ejercicio. En estos lares tenemos a la presentadora Mariló Montero, quien una década atrás contó a la revista *Diez Minutos* que se levantaba a las cuatro de la mañana “para dedicar tres cuartos de hora [a hacer ejercicio] con la elíptica”.

Lo que era visto como una rareza o una pesada obligación laboral, empieza a normalizarse como algo aspiracional. Si nos atenemos al marketing que rodea a Robin Sharma, despertarse a las 4 o a las 5 de la mañana ya no es una anomalía, sino algo que hacen los “grandes genios”. El insomnio no es un trastorno, sino el *lifestyle* de los triunfadores. Respecto al sueño se está produciendo un cambio cultural que detectan los expertos.

“Es verdad que existe esta tendencia de presumir de dormir poco, casi como un signo de virilidad, de decir: ‘Yo duermo muy poco y funciono de maravilla. Soy *Superman*. O *Superwoman*’”, observa el doctor Javier Albares, especialista en Medicina del Sueño. Este neurofisiólogo clínico conoce a bastantes personas que se apuntan al club de los muy madrugadores y que explica: “Encajan con este perfil de cuidar su salud física, mental y espiritual”. Siempre le han llamado la atención: “Porque aunque digan que se encuentran maravillosamente, que se levantan, se toman un café con cúrcuma y empiezan el día con plenitud, en mi opinión, este hábito no tiene ningún sentido: restar horas de sueño a la vida es una combinación perfecta para fracasar; no para triunfar”.

No hay que olvidar, recalca Albares, que dormir no es algo prescindible: “Es indispensable para nuestra salud física y mental, para nuestro rendimiento, nuestras funciones cognitivas y nuestro sistema emocional”. Como señala en el prólogo de su libro, *La ciencia del buen dormir* (Península), si los beneficios del sueño se condensaran en una pastilla, sería el fármaco más demandado del mundo. Pero las estadísticas indican que cada vez dormimos menos. Según datos de 2025 de la Sociedad Española de Neurología, menos del 50% de la población española duerme las horas recomendadas. Y “menos del 5% de la población”, añaden, “se podría catalogar dentro de lo que denominamos ‘dormidor corto’, es decir, personas a las que les



Donald Trump presume de dormir entre 4 y 5 horas al día (BONNIE CASH / EFE)

Poco sueño y mucho poder

El déficit de sueño está muy vinculado al poder: Donald Trump presume de dormir entre 4 y 5 horas al día; una cifra similar a la de Margaret Thatcher: la Dama de Hierro del Reino Unido aseguraba que con 3 o 4 horas tenía suficiente. Los supera la actual primera ministra de Japón, Sanae Takaichi, que dice dormir entre 2 y 4 horas diarias y convoca reuniones a las tres de la madrugada. Josef Stalin y Hitler también eran de poco dormir, como otro dictador, Francisco Franco, que se preciaba de ser un gran madrugador.

“Cuando escucho a Trump diciendo que con 4 o 5 horas de sueño funciona, me da pánico”, dice el doctor Javier Albares. “Una persona que va mal dormida tiene más fallos de procesamiento cognitivo, de memoria, de atención, de toma de decisiones. Y es mucho más impulsiva, lo que no considero como positivo en los dirigentes”.

basta dormir entre 5 y 6 horas para encontrarse bien y descansados”. Para el resto, indican, la duración adecuada del sueño tiene que ser mayor: “Por lo general, los adultos deben destinar entre 7 y 9 horas diarias, los niños mayores de 2 años más de 10 horas, y los adolescentes y adultos jóvenes, al menos 8”.

Sin embargo, en una era hipercapitalista, en la que “no tener tiempo” es un signo de estatus, dormir se considera casi un estorbo. “Quitarle horas al sueño y decir que durmiendo menos uno es más productivo es un reflejo de uno de los grandes males en nuestra sociedad: hacer demasiado”, reflexiona el doctor Albares. Una tendencia, añade, que se convierte en un círculo vicioso: “Porque esta idea de dormir poco, para así sobrecargar el día, es una de las mejores cosas que puedes hacer si quieres tener insomnio”. El día es el que fabrica la noche, dice: “Y si mi día es una constante multitarea, eso implica que mi sistema nervioso está hiperactivado: hay un estrés crónico. Es decir, tengo todos los puntos de dormir mal”.

“Decir que durmiendo menos uno es más productivo es un reflejo de uno de los grandes males en nuestra sociedad: hacer demasiado

Javier Albares
Especialista en Medicina del Sueño

Uno de los argumentos de los madrugadores radicales es que a esas horas, están más “alerta”. Realmente: ¿Uno está más avizor despertándose a las 5 de la mañana? Albares matiza que no todos los madrugadores van cortos de sueño: “No es tanto el a qué hora me levanto, sino lo que implica esa hora a la que me levanto: alguien con un cronotipo matutino —de dormirse pronto y levantarse temprano—, si ha dormido las horas que necesita y empieza el día a las 6 de la mañana, pues se come el mundo...”. Pero este experto también matiza que “lo de dormir 4 o 5 horas y funcionar al 100% le pasa a menos de un 1% de la población”. No es propio de nuestra especie: “La mayoría de los adultos necesitamos al menos 7 u 8 horas, por lo que es muy probable que levantándome a las 5 haya dormido menos horas de las que necesito”.

Otro argumento del “club” es que despertarse tan temprano permite tener tiempo para hacer deporte, cuidarse y... relajarse. En consecuencia, algunos hacen actividad física intensa, mientras que otros optan por la meditación trascendental. Pero: ¿no es el sueño un gran relajante? “Si tú quieres cuidar tu salud a través del deporte, el yoga y la meditación, maravilloso. Pero para tener salud física y mental nunca se puede restar un pilar básico, que es el sueño”, dice, rotundo, Albares.

El especialista insiste en que lo que impulsan estas modas: “Es poner en un pedestal un estilo de vida de ‘hacer, hacer y hacer’, que no deja de ser síntoma de una insatisfacción crónica leve”. Para él, el antídoto es sencillo: “Dejar de hacer. Parar”. Y ante el reto de “ganarle al día”, recomienda aliarse con el sueño: “Dormir las horas necesarias y procurar hacerlo cuando nuestro cuerpo entiende que tiene que dormir: cuanto más acorde vaya tu biología con tus rutinas, más salud tienes”. Dormir, reitera, es necesario para la reparación, la limpieza y la recuperación. “Y aunque en este perfil de grandes madrugadores hay gente con mucha energía, si durmieran las horas que necesitan... aún tendrían más” //