Crónica Chillán
cha: 22/07/2025 Audiencia: 7.200 Sección: INTERNACIONAL
e: $152.255 Tirada: 2.800 Frecuencia: 0
e pág: $664.000 Difusión: 2.800
e portada: $664.000 Ocupación: 22,93%

EFE

EL ESTUDIO SE REALIZÓ CON CASI 3.000 TRABAJADORES.

ESTUDIO: LA JORNADA LABORAL DE CUATRO DÍAS ES BUENA PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS Y DE LAS EMPRESAS

Menos problemas de sueño y de fatiga, y mayor rendimiento laboral: la semana laboral de cuatro días, sin reducción salarial, mejora la salud física y mental de las personas y la salud económica de las empresas, según acaba de constatar la ciencia.

La revista Nature Human Behaviour recoge las conclusiones de un estudio con 2.896 empleados que disminuyeron sus horas de trabajo semanales en 141 empresas en seis países distintos: Australia, Canadá, Nueva Zelanda, Reino Unido, Irlanda y Estados Unidos.

Entre esos 2.896 trabajadores que tuvieron reducción de jornada, los investigadores, de la Universidad de Boston y el University College de Dublin, hicieron tres grupos: uno que tuvo una reducción de 8 o más horas (y organizó su jornada en 4 días laborales); otro grupo tuvo reducción de 5 a 7 horas; y un tercer grupo, de 1 a 4 horas.

Los investigadores compararon los datos de salud de las personas que recortaron su jornada laboral, sin ver su sueldo afectado, con los de 285 trabajadores de 12 empresas que no tuvieron ningún tipo de rebaja de horas de trabajo.

Los investigadores analizaron las encuestas que durante seis meses fueron respondiendo los trabajadores, y los contrastaron con los indicadores relacionados con el empleo y la salud (incluidos el agotamiento, la satisfacción laboral y la salud mental y física) antes y después de la intervención.

MENOS ES MÁS

Los resultados arrojaron una conclusión clara: la semanas laborales de cuatro días sin reducción salarial aumentan la satisfacción laboral y la salud física y mental de sus empleados, que rinden más, están menos fatigados, reportan menos problemas de salud en general, y, particularmente, mejoran mucho en calidad del sueño.

Los empleados con una reducción de ocho horas o más por semana laboral declararon haber experimentado una mayor reducción del agotamiento, mejor salud mental y más satisfacción laboral, que los de empresas que del grupo de control que no redujo la jornada.

Los trabajadores que trabajaron entre 1 a 4 horas menos a la semana y entre 5 a 7 horas reportaron efectos beneficiosos del mismo tipo que los que tuvieron una jornada de 4 días y 8 horas menos: menos problemas de sueño y niveles de fatiga, y mejora de la capacidad de trabajo individual. Pero esos beneficios fueron inferiores a los que trabajaron 4 días (8 horas menos a la semana).

Los investigadores recuerdan el potencial de algunas de las iniciativas que hay en marcha en todo el mundo para reducir las horas de trabajo por sus beneficios para la salud y la productividad, como la jornada laboral de seis horas o la reducción del 20% del tiempo de trabajo.

Por ejemplo, la iniciativa 4 Day Week Global (en español: Cuatro Días a la Semana a Nivel Global) ha llevado a cabo ensayos en muchos países, con la participación de aproximadamente 375 empresas, para comprender cómo una semana laboral más corta, sin reducción salarial, puede mejorar la salud de los empleados, y también los datos económicos de las empresas.

"Nuestro estudio subraya el potencial que tienen las empresas y los responsables políticos para mejorar el bienestar de los empleados reduciendo las horas de trabajo", enfatizan los autores.