hoyxhoy
hoyxhoy.cl

Fecha: 22/07/2025 Audiencia: 251.974 Sección: tendencias
Vpe: $927.757 Tirada: 82.574 Frecuencia: 0
Vpe pág: $1.734.450 Difusión: 82.574
Vpe portada: $1.734.450 Ocupación: 53,49%

Jornada laboral de cuatro días reduce los problemas de sueño

Un estudio realizado en 141 empresas de seis países arrojó mejoras en la salud física y mental de sus trabajadores.

Agencia EFE

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, señaló una investigación publicada ayer por la prestigiosa revista Nature.

El artículo recogió las conclusiones de un estudio llevado a cabo con 2.896 empleados que disminuyeron sus horas de trabajo semanales en 141 empresas en seis países: 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 (EE.UU.) y el University College de Dublin (UCD, Irlanda) armaron tres grupos: uno que tuvo una reducción de ocho o más horas (y organizó su jornada en cuatro días laborales); otro grupo tuvo reducción de cinco a siete horas; y un tercer grupo, de una a cuatro horas.

> Subraya el potencial que tienen empresas y políticos para mejorar el bienestar de los empleados.
>
> **INVESTIGADORES U. DE BOSTON Y UCD**

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, mediante el análisis de encuestas que durante seis meses fueron respondiendo los trabajadores.

Este material fue contrastado 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: las 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.

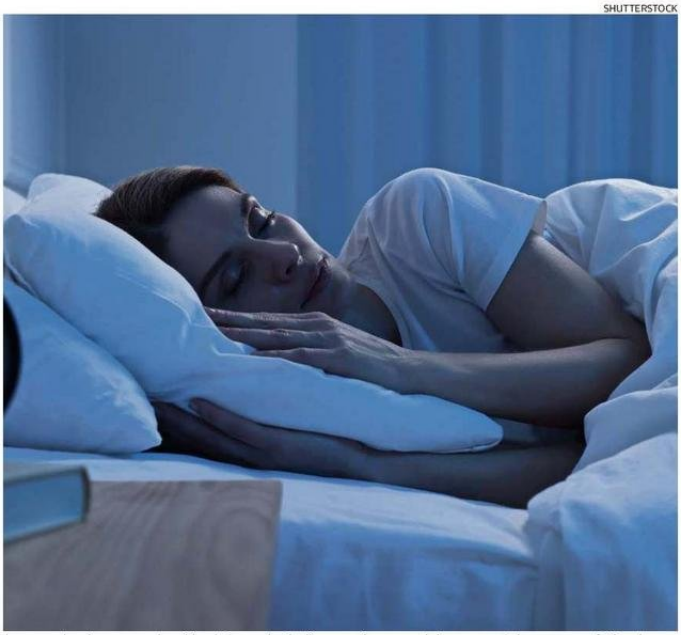
Los trabajadores que trabajaron entre una a cuatro horas menos a la semana y entre cinco a siete horas reportaron efectos beneficiosos del mismo tipo que los que tuvieron una jornada de cuatro días y ocho horas menos: menos problemas de sueño y niveles de fatiga, y mejora de la capacidad de trabajo individual.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

Los investigadores recordaron el potencial de iniciativas que existen 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.

"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", enfatizaron los autores.

La Ley de 40 horas laborales en Chile entró en vigencia el año pasado, mediante una reducción paulatina de jornada, que pasó de 45 a 44 horas. En abril de 2026 se alcanzarán las 42 horas.

SHUTTERSTOCK



Los empleados con reducción de jornada rindieron más en sus labores y estaban menos fatigados.

2.896
empleados participaron de la intervención durante seis meses.

REDUCCIÓN DE 20%
del tiempo de trabajo aumentó la productividad en las empresas.