



Un domingo cualquiera, mientras tomamos desayuno en familia o paseamos por el parque, un sonido rompe la calma: se trata de una notificación del celular, o quizás un correo electrónico del trabajo que grita: «urgente», tal vez un mensaje pidiendo un informe o una llamada inesperada que nos devuelve, aunque sea mentalmente a la oficina.

Vivimos en una época en que estar ocupados parece un signo de éxito, y donde la hiperconectividad nos exige estar siempre disponibles. Sin embargo, en medio de esta vorágine, olvidamos algo en verdad muy importante: el descanso es un derecho humano esencial.

El derecho al descanso está reconocido en el Artículo 24 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, que se refiere a él y señala que



Alondra Santibáñez Casanova, Abogada Máster en derecho de familia e infancia de la Universidad de Barcelona

toda persona tiene derecho al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas y pagadas.

En Chile, nuestro Código del Trabajo regula la jornada laboral, los descansos diarios, semanales y las vacaciones (artículos 34 a 38 y siguientes de dicha norma). La jornada ordinaria no puede exceder de 45 horas sema-

nales y debe distribuirse en un máximo de seis días. por ende todo trabajador tiene derecho al menos, a un día de descanso semanal.

Además, en abril de 2023 se promulgó la Ley N° 21.561, conocida como ley de las 40 horas, que reducirá la jornada laboral ordinaria de 45 a 40 horas semanales de manera gradual en un plazo de cinco años. Este significativo

avance busca que los trabajadores tengan más tiempo para descansar, compartir en familia y cuidar de su salud mental y física.

Con la pandemia y el auge del teletrabajo, se volvió aún más evidente el desafío de separar el tiempo laboral del personal. La Ley N° 21.220, que regula el trabajo a distancia y el teletrabajo en Chile, incorpora el «derecho a la desconexión», es decir, el derecho a no responder mensajes, llamadas o correos fuera del horario laboral.

Aunque esta normativa existe, su aplicación práctica es aún incipiente. Muchos trabajadores siguen sintiéndose presionados a contestar «fuera de hora» para demostrar compromiso o evitar represalias. Esto se transforma en un ciclo agotador, donde la línea entre la casa y la oficina desaparece.

La falta de descanso no solo nos agota físicamente sino que tiene efec-

tos profundos en nuestras emociones y en la salud mental: aumenta el estrés, favorece cuadros de ansiedad y depresión. Además, disminuye nuestra capacidad de concentración y nuestra creatividad.

El derecho al descanso también es clave para la vida familiar y social, nos permite compartir con nuestros seres queridos, padres, cónyuges, hijos, cultivar amistades, cuidar de nosotros mismos y retomar pasatiempos o actividades que nos llenan el alma. Descansar no es perder el tiempo, es invertir en bienestar.

Tal vez, aún necesitamos un profundo cambio cultural donde el empleador comprenda que un trabajador que ha descansado adecuadamente es más feliz, proactivo y eficiente. A su vez, los trabajadores deben también atreverse a ejercer este derecho sin culpa, comprendiendo que es parte de nuestra condición hu-

mana. Desde el ámbito jurídico, la ley de desconexión son pasos importantes, que deben ir acompañados de fiscalización por parte de la autoridad para así educar y promover su cumplimiento efectivo. No basta con reducir en el papel la jornada laboral si en la práctica seguimos contestando mensajes fuera de horario o trabajando durante los fines de semana.

Este domingo, mientras lees estas líneas, hazte una pregunta: ¿cuánto de tu tiempo pertenece realmente a tu vida y cuánto se lo entregas al trabajo?

El descanso no debe ser un privilegio reservado para unos pocos, sino un derecho que nos permite reconectarnos con lo que realmente somos y amamos.

Al final del día, no se trata solo de vivir para trabajar, sino de trabajar para vivir.