

Fecha: 30-04-2026
 Medio: El Día
 Supl.: El Día - Edición Especial
 Tipo: Noticia general
 Título: Reducción de la jornada laboral: El impacto en la productividad y calidad de vida

Pág.: 4
 Cm2: 620,2
 VPE: \$ 946.972

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Especialistas coinciden en que la reciente modificación traerá beneficios en cuanto a la salud, descanso y motivación de los trabajadores. Llamam, eso sí, a aprovechar de manera efectiva este tiempo en favor propio.

Este domingo 26 de abril, en nuestro país se dio un nuevo paso en la implementación de la Ley 40 horas, al ejecutar la rebaja a las 42 horas de trabajo por semana. Cabe destacar que esta reducción de la jornada de trabajo es un cambio legal obligatorio para los empleadores que busca, entre otros objetivos, fomentar el descanso y la conciliación familiar de las personas.

Y ya en el tiempo que lleva su puesta en marcha hay cifras que dan cuenta de estos avances. De acuerdo a un estudio publicado por Laborum.com en enero de este año, quienes han tenido este beneficio han sentido el impacto en la salud, descanso y motivación. El análisis indica que el 64% de las personas trabajadoras reporta mejoras concretas en su vida personal, mientras el 55% experimenta menos estrés desde que comenzó la reducción de jornada.

Así también lo ratifican los especialistas, quienes manifiestan que, bien implementada, esta modificación de la carga laboral traería beneficios positivos. En este sentido, el doctor Gonzalo Sepúlveda Estay, Académico del Programa de Psiquiatría Adulto de la Universidad Católica del Norte (UCN) detalla que, en términos de la salud mental del beneficiario, tendría ventajas sobre todo si es que permite que los trabajadores puedan dedicar el tiempo que no van a estar trabajando a otras actividades que sean recreacionales. "Poder estar con la familia, si se ocupa ese tiempo para esas otras actividades, puede que sea positivo", indica.

El problema radica, plantea el profesional, en que el trabajador chileno está acostumbrado a extender sus jornadas, incluso terminado el horario de trabajo. "Las personas deben acostumbrarse a tener este tiempo libre, porque no necesariamente resulta en que se utilice para descanso. Entonces, la recomendación en el sentido es que se cumpla efectivamente esta reducción horaria, que sea efectivamente para el descanso y no para dedicarlo a otra a otras cosas".

A juicio del doctor Sepúlveda, junto con la reducción horaria debe generarse también una concienciación hacia el trabajador de que ese espacio es para que lo utilicen en beneficio de su propia salud mental. "Hay que recalibrar a este trabajador que ha



CAMBIOS EN LA NORMATIVA CHILENA

Reducción de la jornada laboral: El impacto en la productividad y calidad de vida

estado trabajando todo el tiempo horarios que, en algunos trabajos, son bastante extensos", precisó.

Por su parte, el académico del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, Carlos Díaz, plantea en una nota publicada en la página web de la casa de estudios superiores que, aunque la primera disminución de dos horas fue "bastante tímida", da muestras de beneficios tanto en el bienestar como en el plano de la productividad, sin efectos negativos, "muy por el contrario".

Al respecto, agrega que "los datos indican que ha habido una disminución de licencias médicas en los sectores, sobre todo de servicio, en la banca, relacionada con la reducción de la jornada laboral. No así en algunas industrias como la minería, donde en lugar de reducir la jornada, lo que han hecho es compensarla con días de vacaciones, lo cual, si bien es beneficioso, no tiene los mismos efectos que reducir la carga laboral en la jornada diaria", puntualizó.

El académico recalca que retroceder en medidas como esta sería una muy mala

noticia, puesto que sería ir a contrapelo de la evidencia científica disponible "y sería ya más bien una suerte de definición dogmática de que mientras más se trabaja, más se produce, lo cual es completamente falso. De hecho, lo que dicen los datos, por ejemplo, es que en Chile el nivel de productividad es la mitad por hora de lo que sucede en Alemania: hay mucho tiempo que se pierde en presentismo, en malas coordinaciones, en organizaciones que no funcionan de manera adecuada; por lo tanto, apostar a que estar amarrado al lugar de trabajo genera mayor producción y productividad es un terraplanismo organizacional, por ponerlo en ese plan", puntualiza.

Si bien los expertos han planteado que el principal beneficiado es el trabajador, en términos de calidad de vida, conciliación laboral y tiempo de descanso, también han destacado que hay un beneficio indirecto para las empresas que implementan esto de manera inteligente: mejora del clima laboral, menor rotación y, en muchos casos, aumento de productividad.