

## El tiempo un recurso desigual

En Chile solemos hablar del tiempo como si fuera un recurso personal, algo que cada quien administra según su voluntad o capacidad de organización. Sin embargo, basta observar la vida cotidiana para que esa idea se vuelva frágil. El tiempo, lejos de ser neutral, es uno de los recursos más desigualmente distribuidos en nuestra sociedad, y esa desigualdad tiene consecuencias directas en la salud, el bienestar y la participación social.

Mientras algunas personas pueden decidir cómo estructurar su jornada, otras viven atrapadas entre extensas jornadas laborales, traslados prolongados, trámites burocráticos y responsabilidades de cuidado no remuneradas. Para muchas personas adultas, personas con discapacidad, cuidadores y personas mayores, la falta de control sobre el tiempo no es una elección individual, sino una condición estructural que limita su autonomía y su bienestar cotidiano.

Desde una mirada de salud y bienestar ocupacional, el problema es profundo. El equilibrio entre trabajo, descanso, autocuidado, ocio y participación social no es un lujo, sino un factor clave para la salud física y mental. Cuando el tiempo disponible se reduce a cumplir obligaciones y responder a exigencias externas, se deterioran las rutinas significativas, aumenta el estrés crónico y se debilitan los vínculos sociales. El cansancio persistente y la sobrecarga emocional no son solo experiencias personales, sino el reflejo de una forma de organizar el tiempo que resulta insostenible.

Chile ha privilegiado históricamente una lógica donde el valor del tiempo se mide casi exclusivamente en términos de productividad. En este contexto, el descanso, el encuentro y la vida comunitaria quedan relegados a un segundo plano. Por eso, la discusión en torno a la Ley de 40 Horas no es meramente laboral: es una conversación sobre bienestar. La incertidumbre respecto de su continuidad o profundización genera inquietud legítima, porque reducir la jornada no solo impacta en el empleo, sino en la posibilidad real de cuidar la salud, compartir con otros y participar en la vida social.



**Bryan Arpe Hernández**  
Académico de la Terapia Ocupacional, U. Central

El fin de año intensifica estas tensiones. Diciembre concentra cierres laborales, mayores responsabilidades de cuidado y presiones sociales asociadas a las celebraciones. Para muchas personas, este periodo no trae pausa, sino una aceleración de la rutina que reduce aún más el tiempo disponible para descansar, cuidarse o simplemente detenerse. No es casual que el año termine con una sensación generalizada de agotamiento.

Reconocer el tiempo como un determinante social de la salud implica asumir que el bienestar no depende solo del esfuerzo individual, sino de decisiones colectivas que habilitan o restringen la vida cotidiana. Proteger el tiempo no es un privilegio: es una condición básica para la salud, la participación y la dignidad. Tal vez el desafío no sea hacer más, sino atrevernos a vivir mejor. Y eso, en una sociedad que envejece y se sobrecarga, empieza por algo tan simple como tener tiempo para vivir con sentido.