

# **Un bien para la salud física y mental: Expertos/as UOH explican los beneficios de la Ley de 40 horas**

El proyecto se convertirá en ley seis años después que Camila Vallejo, actual ministra de la Secretaría General de Gobierno, y la diputada Karol Cariola, comenzaran con su trabajo legislativo.

Es una realidad: Chile reducirá la jornada laboral de sus trabajadores gracias a la aprobación de la Ley de 40 horas. Luego de ser ingresado en 2017 por la exdiputada y ahora ministra de la Secretaría General de Gobierno, Camila Vallejo, y la actual diputada, Karol Cariola, el proyecto fue promulgado el viernes 14 de abril y muchos/as ya piensan en las ventajas que traerá a sus vidas.

Junto con más tiempo para estar con la familia y más espacio para el ocio y el descanso, hay un aspecto en que los/as trabajadores se verán beneficiados/as directamente: su salud, física y mental. Por eso, dos expertos/as de la Universidad de O'Higgins (UOH) profundizaron en las ventajas que poco a poco se comenzarán a manifestar.

## **Más tiempo libre**

“El estrés no es sólo un problema de salud mental en sí mismo, sino el origen de otros múltiples problemas de salud”, señala Rocío Angulo, académica del Instituto de Ciencias Sociales UOH, precisando que, aunque la vida cotidiana está plagada de estresores, “demasiados se relacionan con el contexto laboral en el cual pasamos una cantidad de nuestro tiempo nada desdeñable”.

Según Angulo, los ambientes laborales pueden albergar “malas prácticas en torno a las relaciones personales, muchas veces de naturaleza jerárquica”. Junto a ello, podrían existir otros problemas y desencadenantes de estrés “como el que genera la movilización, la falta de sueño, trabajar más de lo que se puede declarar formalmente y llevarse trabajo a casa”. Esto es aún más preocupante para las mujeres, pues “la sobrecarga laboral se suma a las horas que ejercen como cuidadoras que, lamentablemente, aún están mayormente bajo su responsabilidad, siendo prácticamente inexistente el tiempo que pueden dedicar a su autocuidado”.

La reducción de la jornada laboral que será aplicada de manera gradual en las empresas, llegando a 40 horas en un plazo de cinco años, es vista con optimismo por la académica UOH. “El acortamiento de la jornada laboral no solo conllevaría una reducción de los estresores, sino la posibilidad de abordar el estrés mediante actividades sociales, culturales, deportivas, etcétera. Ahora bien, en términos de salud mental no sólo el número de horas laborales importa, también hay que considerar cómo éstas se distribuyen y la calidad de ese tiempo”, puntualiza.

La posibilidad de tener más tiempo para realizar diferentes actividades es especialmente valorada por Leonardo Pérez, kinesiólogo y coordinador académico de la carrera de Kinesiología de la Escuela de Salud UOH.

Junto con destacar que la Ley de 40 horas en Chile “es una buena noticia para la salud física y mental”, Pérez menciona que “la mayor disponibilidad de tiempo, es una ventana de oportunidad para incrementar los niveles de actividad física de nuestra población y ayudar a combatir esta pandemia silenciosa ya instalada que es el sedentarismo y el sobrepeso-obesidad”.

Cabe destacar que, con esta reducción en las horas laborales, Chile se suma a la lista de países que han decidido disminuir

su tiempo de trabajo. Tales son los casos de Noruega, donde se trabajan entre 35 y 37 horas semanales con un máximo de 40, y Suecia, nación en que también se trabajan 40 horas.

Este es un buen punto de comparación para el kinesiólogo. “Existen buenos precedentes. Por ejemplo, en Suecia y Noruega se reportó una disminución de casi el 50% de la prevalencia de desórdenes musculoesqueléticos en el plazo de 1 año posterior a la reducción de la jornada laboral”, concluye.

### **Consideraciones de la Ley de 40 horas**

La disminución en la cantidad de horas laborales trae consigo algunas consideraciones que son necesarias a tener en cuenta, tales como su gradualidad y cumplimiento total al quinto año de haberse promulgado la ley, con la posibilidad de que el empleador se anticipe a la reducción horaria.

Por otra parte, la Ley regula los regímenes especiales como son los casos de las trabajadoras de casa particular; establece mecanismos de corresponsabilidad, como las bandas horarias; permite la distribución de la jornada ordinaria en 4 días de trabajo por 3 de descanso; y brinda la posibilidad de promediar la jornada, existiendo la opción de acordar con el trabajador que la jornada de 40 horas se cumpla en un promedio de hasta cuatro semanas.