

# ¿Por qué las 40 horas?

JORGE ROSALES-SALAS, PhD

**REDUCCIÓN** de la  
**Jornada Laboral**

**40**  **HORAS**

A black and white photograph of a hand holding a pocket watch. The watch is the central focus, with its face clearly visible. The background is a large, out-of-focus clock face, creating a sense of scale and time. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the hand and the watch.

“Ocho horas de trabajo, ocho horas de recreación, ocho horas de descanso”.

Robert Owen (1817) propietario de un molino galés del siglo XVIII y activista por los derechos laborales.

---

## Historia de las 40 horas

# Historia de las 40 horas

En los **1800**, era común que las personas en la fabricación trabajaran casi **100 horas por semana**:

turnos de entre **10 y 16 horas** durante semanas laborales de **seis días**.

A principios del **siglo XX**, muchas industrias habían adoptado la jornada laboral de **ocho horas**, pero **la mayoría** de la gente **seguía trabajando seis días a la semana**



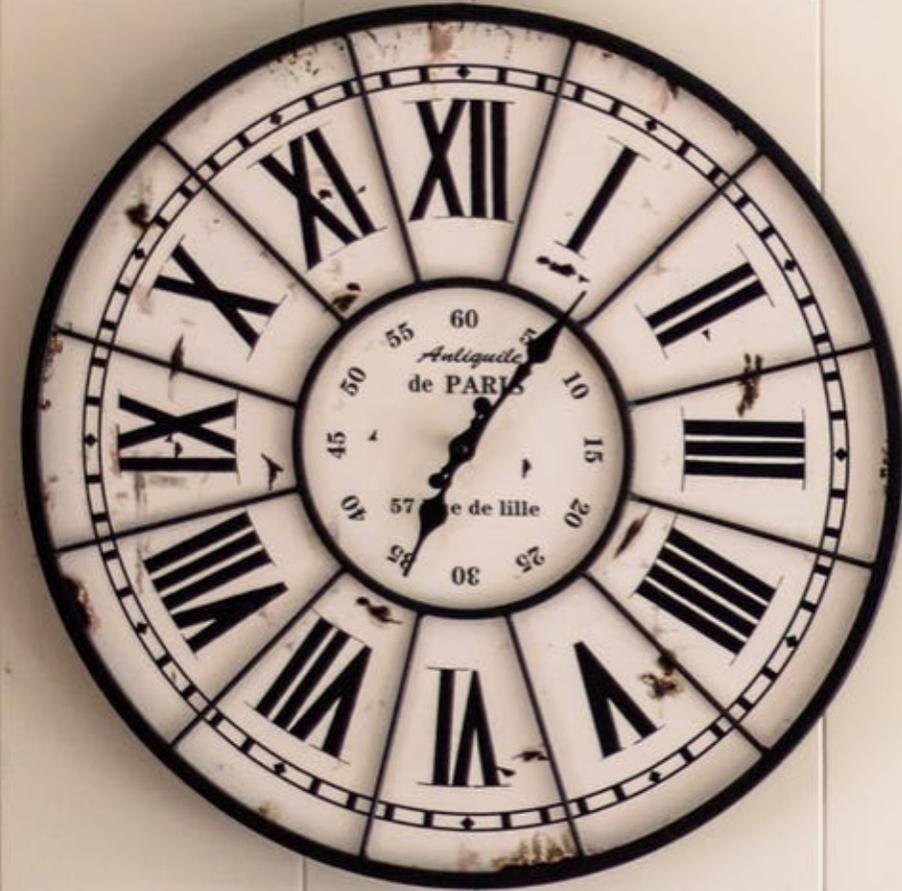
# Historia de las 40 horas

En **1926**, **Henry Ford** eliminó un día de trabajo de los horarios de sus empleados.

Eliminar un día resultó en turnos de ***ocho horas durante cinco días a la semana***, lo que ahora conocemos como: ***la semana laboral de 40 horas***.

Ford descubrió que sus trabajadores eran en realidad ***más productivos trabajando 40 horas***.

Su éxito con el cambio inspiró a las ***empresas manufactureras de todo el país a adoptar la semana laboral de 40 horas***.



# Historia de las 40 horas

---

- En **1938**, el Congreso aprobó la **Ley de normas laborales justas**, que exigía que los empleadores pagaran **horas extra** a todos los empleados que trabajaban **más de 44 horas** a la semana.
- Modificaron la ley dos años más tarde para reducir la semana laboral a 40 horas y, en **1940**, **la semana laboral de 40 horas se convirtió en ley de los EE. UU.**



# ¿Son las 40 horas *mucho?*

*Hay algunos estudios que han demostrado que los empleados son más felices, saludables y productivos cuando trabajan menos de 40 horas a la semana.*

**Caso 1:** Durante los dos primeros meses de 1974, los funcionarios del gobierno del Reino Unido limitaron la semana laboral a tres días en un intento por ahorrar energía.

Aunque la gente trabajaba dos días menos a la semana, la producción solo cayó un 6%.

Las personas trabajaban menos horas, pero eran más productivas y tenían menos probabilidades de faltar al trabajo.



# ¿Son las 40 horas *mucho*?

---

*Hay algunos estudios que han demostrado que los empleados son más felices, saludables y productivos cuando trabajan menos de 40 horas a la semana.*

**Caso 2:** Entre 2000 y 2008, el gobierno francés limitó el máximo de horas de trabajo por semana a 35.

En una encuesta de empleados franceses, más de la mitad dijeron que estaban más felices trabajando horas reducidas y más capaces de lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida.



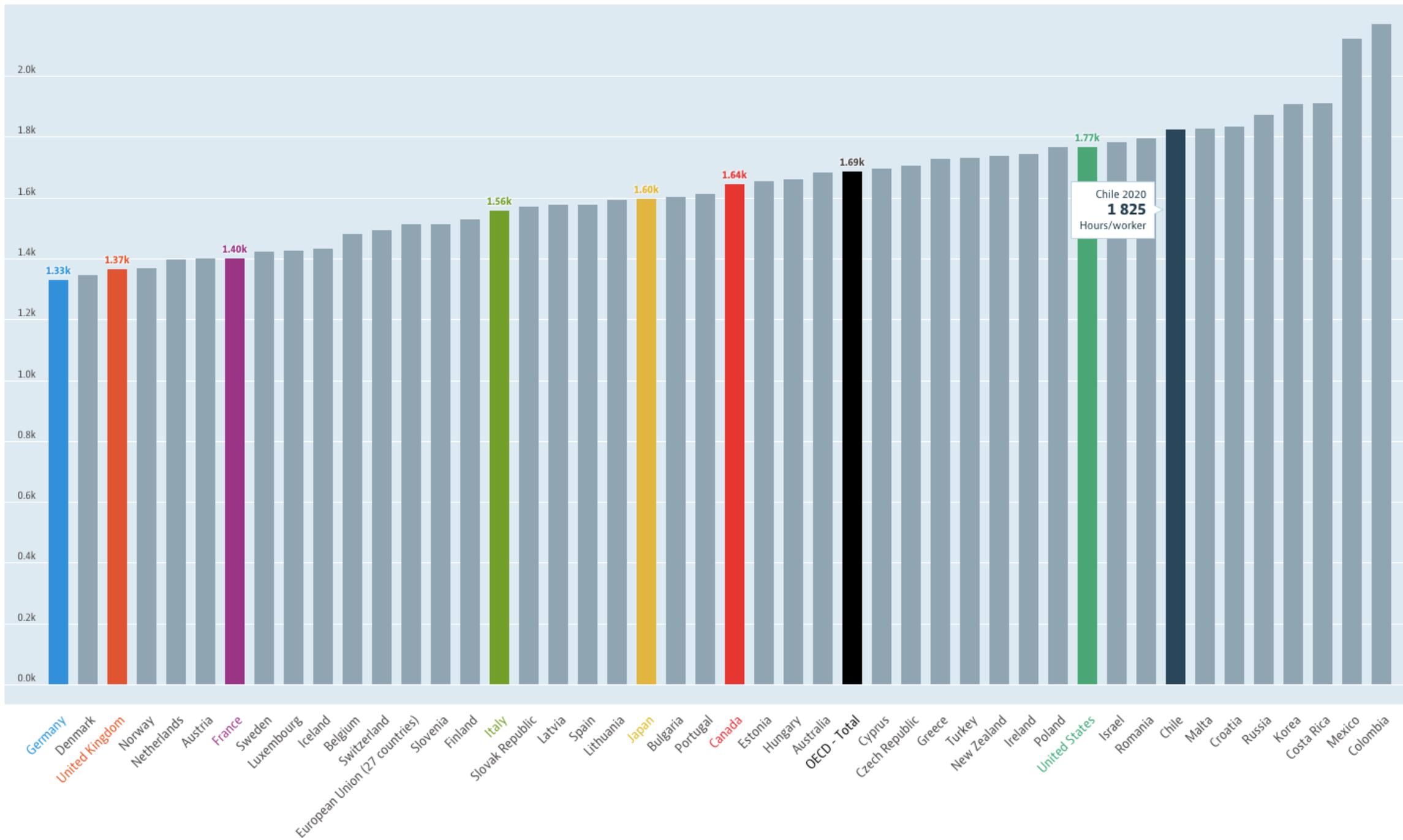


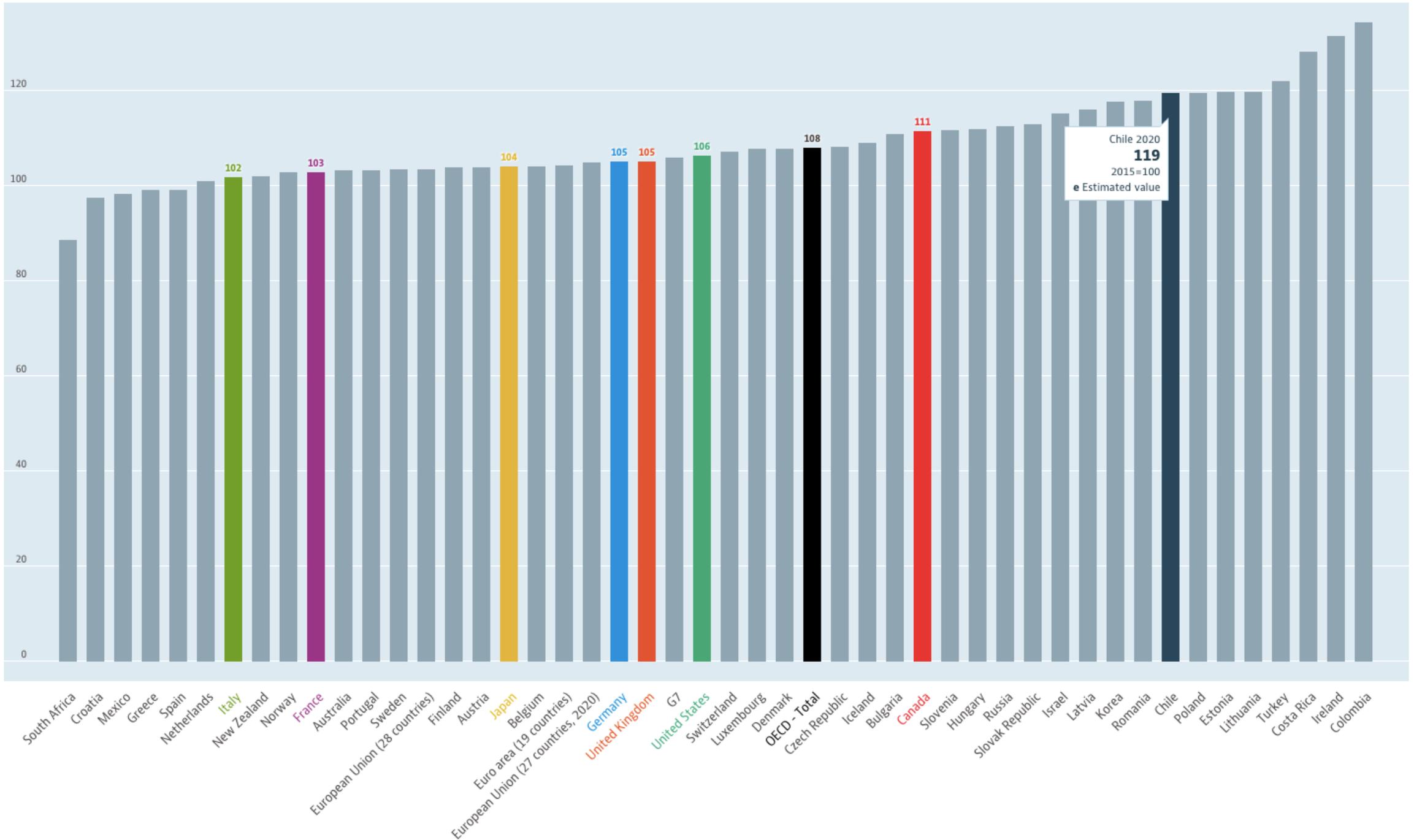
# ¿Son las 40 horas *mucho*?

*Hay algunos estudios que han demostrado que los empleados son más felices, saludables y productivos cuando trabajan menos de 40 horas a la semana.*

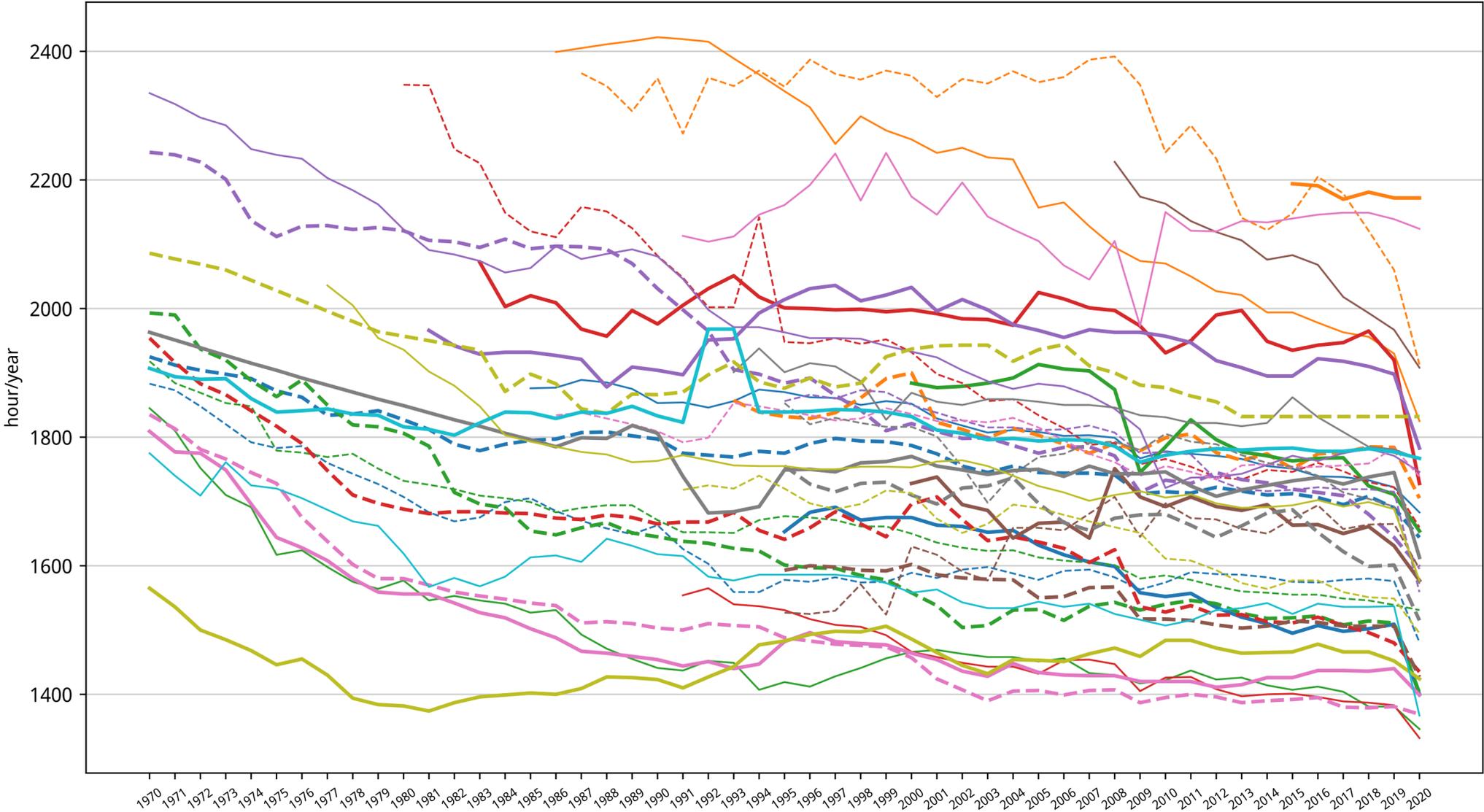
**Caso 3:** Entre 2015 y 2017, un hogar de ancianos sueco llevó a cabo un experimento de dos años en el que sus enfermeras pasaron de trabajar jornadas de ocho horas a jornadas de seis horas por el mismo salario.

Durante este tiempo, las bajas por enfermedad se redujeron en un 10%. Las enfermeras que formaron parte del ensayo afirmaron que estaban más saludables, más energéticas y más alertas.

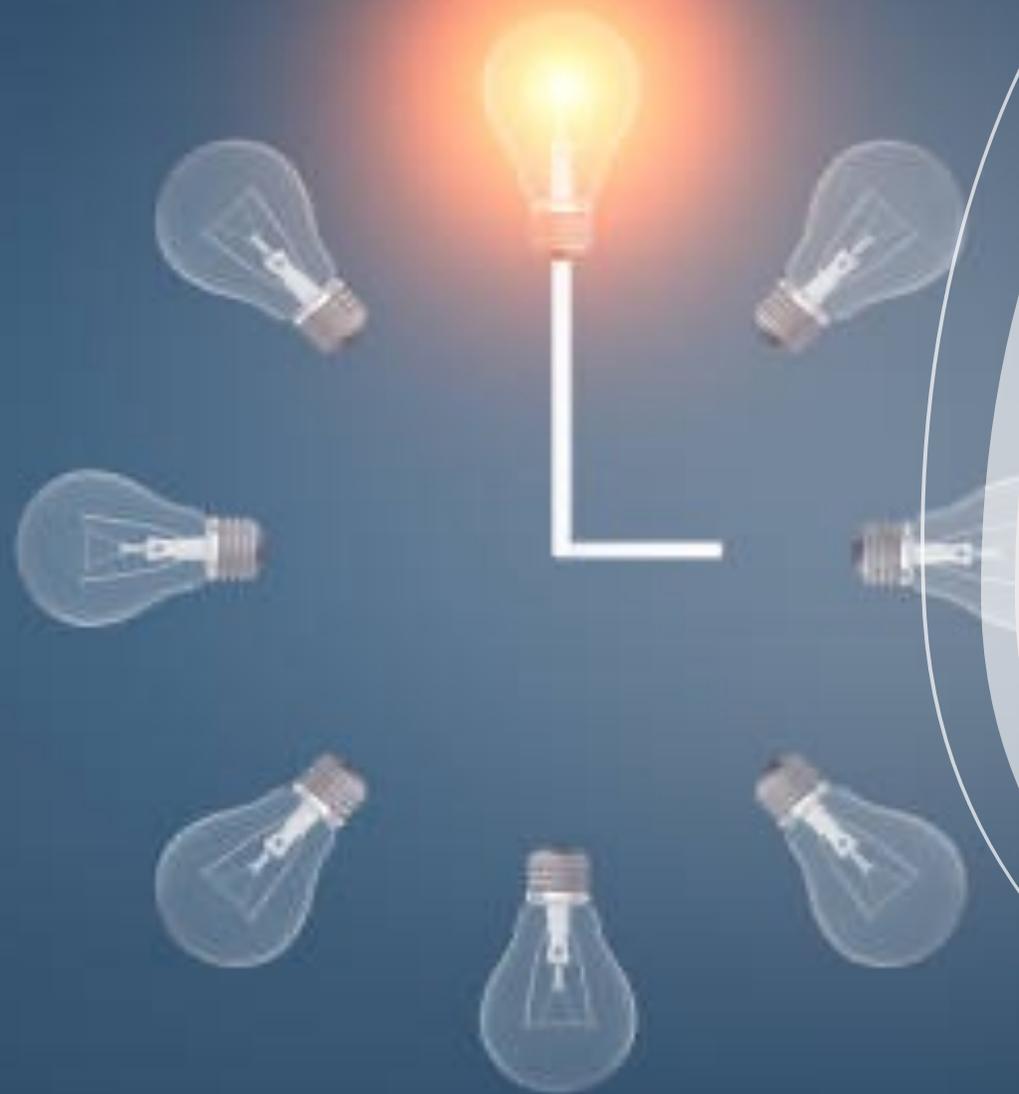




Average annual hours actually worked per worker (OECD stats)



- |               |                  |               |               |             |                 |                   |              |                   |          |
|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------|-----------------|-------------------|--------------|-------------------|----------|
| — Australia   | — Chile          | — Denmark     | — Germany     | — Ireland   | — Korea         | — Mexico          | — Poland     | — Spain           | — Turkey |
| — Austria     | — Colombia       | — Estonia     | — Greece      | — Israel    | — Latvia        | — Netherlands     | — Portugal   | — Sweden          | — UK     |
| - - - Belgium | - - - Costa Rica | - - - Finland | - - - Hungary | - - - Italy | - - - Lithuania | - - - New Zealand | - - - Slovak | - - - Switzerland | — USA    |
| — Canada      | — Czech          | — France      | — Iceland     | — Japan     | — Luxembourg    | — Norway          | — Slovenia   |                   |          |



## Filosofía del trabajo

- ¿Qué rasgos debe tener una **actividad** para que sea **trabajo** y **qué categoría ocupan actividades como los cuidados, las labores comunitarias o la generación de datos personales?**

# Trabajo como actividad instrumental

- Lo que distingue al trabajo, según una primera concepción, es ser una **actividad instrumental**.
- Cuando vamos al cine o jugamos al dominó lo hacemos, en general, sin otro fin que la actividad en sí.
- Cuando instalamos una caldera o transcribimos una entrevista, en cambio, lo hacemos con un **propósito ajeno a la actividad**.
- Pero esto genera **falsos positivos**: Hacer dieta para estar delgado o escuchar reguetón para incordiar al vecino, por ejemplo, son actividades instrumentales, pero no son trabajo.



# Trabajo como producción de valor de uso

- Una segunda concepción añade otro requisito: la **búsqueda de producción de utilidad** (o valor de uso) en **terceros**.
- Según esta concepción, para que una actividad sea trabajo debe producir –a diferencia de la dieta o el reguetón– un resultado que beneficie a otros.
- Esta concepción, según la cual las labores de cuidados o comunitarias serían trabajo al crear valor en terceros, es sin duda más completa que la anterior.
- Pero sigue generando **falsos positivos**: cuando oriento a un turista perdido o escribo un poema para mi pareja beneficio a un tercero, pero no por ello trabajo.





---

## Trabajo como producción de valor de cambio

---

Una tercera concepción identifica el trabajo con la creación de **valor de cambio (o remuneración)**

- Identifica el trabajo con empleo, ya sea por cuenta ajena o propia.
- Pero también genera **falsos positivos**, pues quienes viven de rentas inmobiliarias, difícilmente trabajan al hacerlo.
- Otro es que, además, genera **falsos negativos**, al implicar que los esclavos o los reclusos sometidos a labores forzosas, por ejemplo, no trabajan.
- Y un tercero es que incurre en petición de principio: **asume la remuneración como requisito del trabajo**, cuando la pregunta es justamente si actividades que hoy no son remuneradas, como las labores domésticas o la generación de datos, deben ser consideradas trabajo o no.



## ¿Cuánto aportamos al PIB? (2020)

Reflexiones y estrategias para reconocer el trabajo de cuidados no remunerado en Chile



# ¿Cuánto aportamos al PIB?

Reflexiones y estrategias para

**El trabajo doméstico y de cuidado no remunerado equivalía al 22% del PIB Ampliado, lo que supera la contribución de todas las otras ramas de actividad económica.**

## DESCANSO Y OCIO

---

- El ocio es importante para el **desarrollo personal y colectivo**. Es una **necesidad** y modo de **expresión** personal.
- El ocio es una **realidad polifacética**, es mucho más que hablar de cultura, turismo, deporte o recreación, es una realidad que cada individuo actualiza de distinta manera.



## DESCANSO Y OCIO

### *¿Por qué?*

- Las condiciones actuales de la sociedad están dañando nuestra **salud mental**.
- Aprendemos desde la niñez a unir nuestra autoestima a nuestra **productividad**. Sólo el trabajo duro asegura el éxito.
- Cuando le hablamos a NNA acerca del **futuro**, les preguntamos qué van a hacer. No preguntamos acerca de lo que les hace **felices**.



# DESCANSO Y OCIO

## *¿Por qué?*

- Esta percepción es consecuencia de una epidemia social inmensa, la ***Mentira de la Flojera***.
- Esta mentira es un sistema de creencias que nos lleva a creer que:
  - En el fondo somos individuos ***flojos***.
  - Nuestro ***valor*** como personas es nuestra productividad.
  - El ***trabajo*** es el centro de la vida.





# DESCANSO Y OCIO

## *¿Por qué?*

- Podemos rastrear las raíces de nuestra fobia al ocio y obsesión actual con el trabajo y la eficacia a la ***idea luterana de que la pobreza es producto de la flojera.***
- Las consecuencias de la filosofía anti-ocio de Lutero se evidencian en nuestras ***cortas vacaciones*** y nuestra ***ética de trabajo compulsivo.***
- Los japoneses incluso acuñaron el término "***karoshi***" que significa "***muerte por exceso de trabajo***".
- Cuanto más eficientes somos, mayor es la presión de producir: se trata de un ***ciclo sin fin***, que deriva de nuestra creencia de que el ***tiempo jamás debe perderse.***

## DESCANSO Y OCIO

### *¿Por qué?*

- Las razones por ***impulsar el ocio*** son multiples:
  1. Ser un medio para ser más ***productivas y exitosas***;
  2. Estar ociosa solo por estar ***ociosa***;
  3. Ser una ***herramienta política*** para combatir el sistema capitalista;
  4. Por razones de ***neurociencias*** que indican que hacer nada, real y verdaderamente nada, conduce a un mejor ***funcionamiento cerebral***.



**5** IGUALDAD  
DE GÉNERO



**8** TRABAJO DECENTE  
Y CRECIMIENTO  
ECONÓMICO



# Bienestar y Desarrollo Sostenible

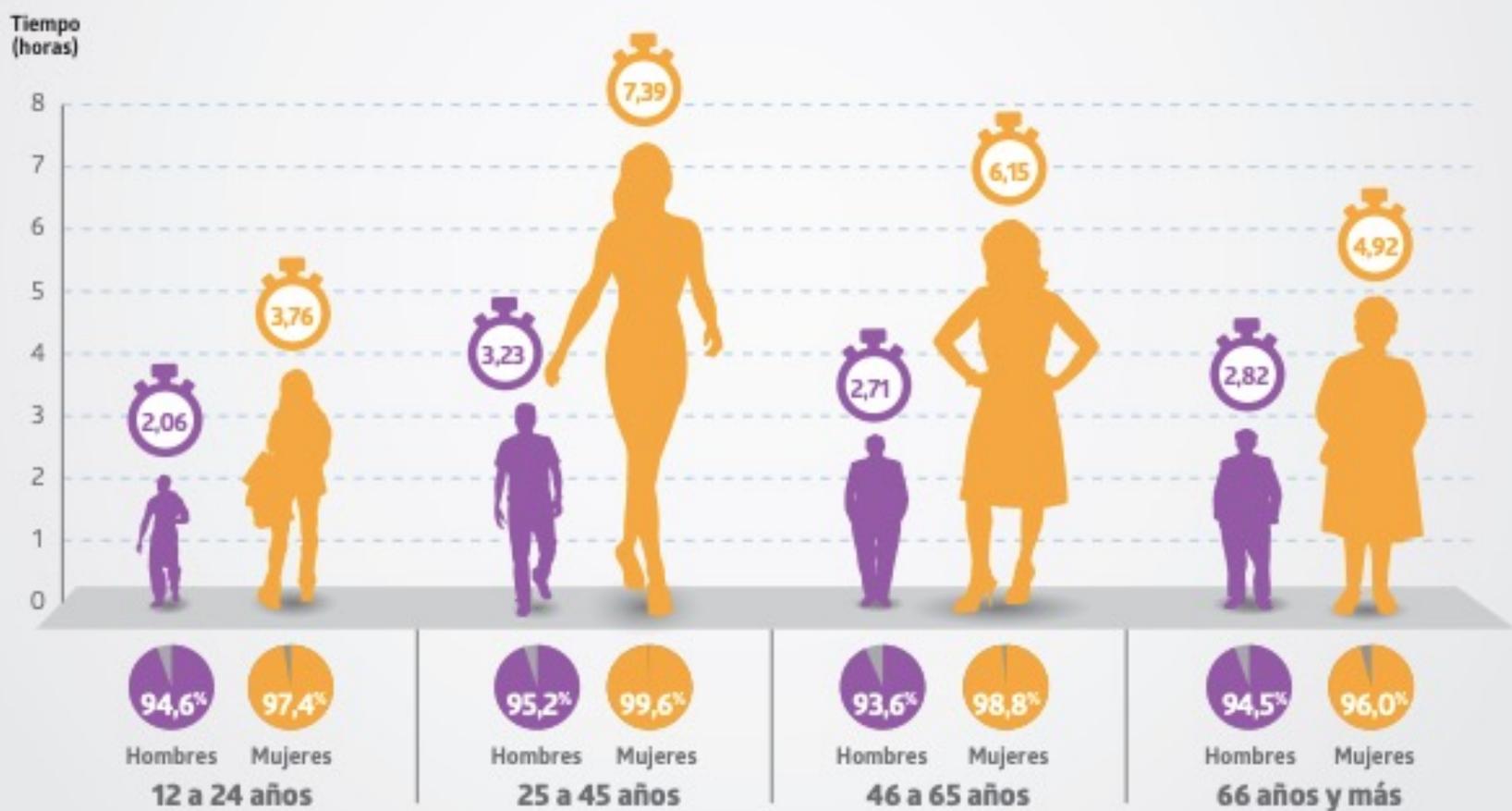
- Para lograr un mayor **bienestar** para las personas y el **desarrollo sostenible** de los países se requiere un modelo de **políticas públicas** que sitúe el **tiempo** como un elemento central para garantizar una mejor **armonización y equilibrio** entre las actividades familiares, laborales y personales y el tiempo que se dedica a ellas.
- La **formulación e implementación de políticas públicas de redistribución del tiempo y el trabajo** es **imprescindible** para la igualdad de género y el **desarrollo sostenible**.

# Encuesta Nacional de Uso de Tiempo 2015 (ENUT)

- Realizada por el INE con el objetivo de obtener información sobre el uso de tiempo de la población de 12 años y más.
- Por primera vez permite tener datos de uso de tiempo a nivel nacional.
- Cubre las áreas urbanas de todo el territorio.
- Tiene como antecedente la Encuesta experimental sobre uso de tiempo del Gran Santiago, realizada durante el 2007 y 2008.
- Encuestó a 10706 hogares y 21690 personas.

## Trabajo no remunerado, según sexo y tramos de edad

- No se observan diferencias importantes en los porcentajes de participación según sexo o tramo de edad.
- Las **mayores diferencias en las horas destinadas al trabajo no remunerado** entre hombres y mujeres se producen para los tramos de edad **intermedios (25-45 años y 46-65 años)**.



Tiempo día tipo (horas)



Tasa de participación día tipo

## ■ NINI: jóvenes entre 15 y 29 años que no estudian, ni trabajan

- En la ENUT, el 14,5% de la población entre 15 y 29 años de edad es clasificada como NINI.
- Del total de NINI, el 35% son hombres y el 65% mujeres.



- Al analizar el trabajo realizado por fuera del mercado, **se constata que las y los NINI destinan una importante cantidad de horas al día a los trabajos no remunerados.**
- **En el caso del trabajo de cuidados a integrantes del hogar, el promedio de casi 6 horas de trabajo que destinan las mujeres puede actuar como un freno importante a su incorporación al mercado laboral.**

# Why Sleep Is a Strategic Resource

Research shows that sleep deprivation has a number of consequences that can affect work performance negatively. So why do so many modern workplaces condone practices that are not conducive to healthy sleep schedules?



Work performance

## Sleep disorders and work performance: findings from the 2008 National Sleep Foundation Sleep in America poll

LESLIE M. SWANSON, J. TODD ARNETT, MARK R. ROSEKIND, GREGORY BELENKY, THOMAS J. BALKIN, CHRISTOPHER DRAKE

First published: 30 September 2010 | <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00890.x> | Citations: 215

✉ Leslie M. Swanson, PhD, 4250 Plymouth Rd, Ann Arbor, MI 48109, USA. Tel.: 734-764-1234; fax: 734-764-1229; e-mail: [LMSwan@med.umich.edu](mailto:LMSwan@med.umich.edu)

[Read the full text >](#)

PDF TOOLS SHARE

### Summary

Chronic sleep deprivation is common among workers, and has been associated with negative work outcomes, including absenteeism and occupational accidents. The objective of the present study is to characterize reciprocal relationships between sleep and work. Specifically, we examined how sleep impacts work performance and how work affects sleep in individuals not at-risk for a sleep disorder; assessed work performance outcomes for individuals at-risk for sleep disorders, including insomnia, obstructive sleep apnea (OSA) and restless legs syndrome (RLS); and characterized work performance impairments in shift workers (SW) at-risk for shift work sleep disorders relative to SW and day workers. One-thousand Americans who work 30 h per week or more were asked questions about employment, work performance and sleep in the National Sleep Foundation's 2008 Sleep in America telephone poll. Long work hours were associated with shorter sleep times, and shorter sleep times were associated with more work impairments. Thirty-seven percent of respondents were classified as at-risk for any sleep disorder. These individuals had more negative work outcomes as compared with those not at-risk for a sleep disorder. Presenteeism was a significant problem for individuals with insomnia symptoms, OSA and RLS as compared with respondents not at-risk. These results suggest that long work hours may contribute to chronic sleep loss, which may in turn result in work impairment. Risk for sleep disorders substantially increases the

# EMPLEO Y DESEMPLEO; SALARIO EFECTIVO Y PRODUCTIVIDAD

- Dado que ahora cada empleado trabaja 10% menos horas por semana, **habrá un aumento en el número de trabajadores empleados** (notar diferencia con horas de trabajo) entre 5% y 8%. Esto implicaría un aumento del número de empleos en el sector formal de la economía entre 200.000 y 300.000 trabajadores.
- Si los efectos positivos sobre la productividad son suficientemente altos **habría un aumento no solo del salario por hora sino también del ingreso semanal medio del trabajador.**
- La **hipótesis de los salarios de eficiencia** permite inferir que el proyecto de reducción de la jornada laboral tendrá efectos más potentes que una mera subida de los salarios. Así, la liberación de horas para disfrutar en actividades personales en conjunto con un mayor salario por hora, **amplifica los efectos positivos derivados de la teoría estudiada.**



## Documento de Trabajo N° 4

### El proyecto de las 40 horas y los efectos económicos de la reducción de la jornada laboral en Chile.

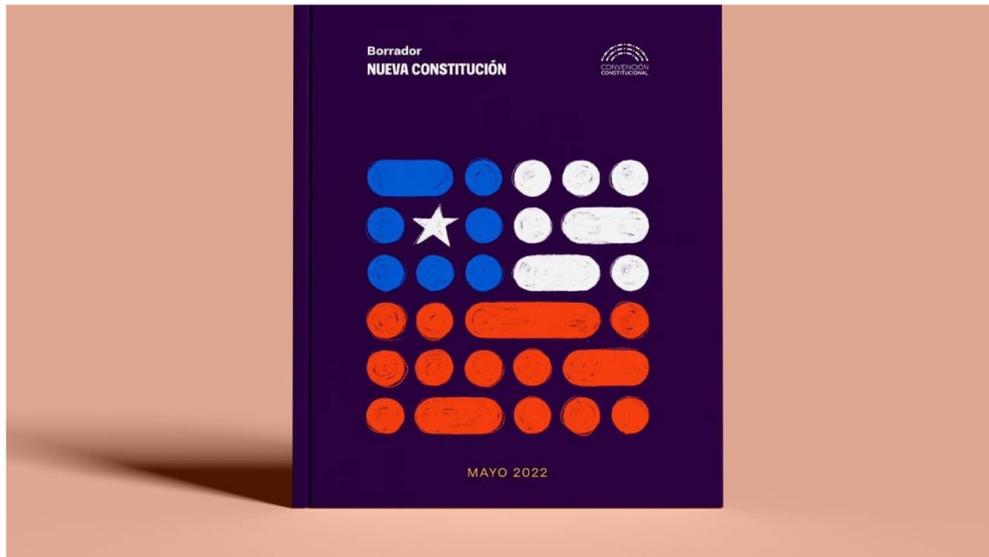
Ramón López<sup>1</sup>

*PhD in Economics, Profesor Titular Universidad de Chile.*

Javiera Petersen<sup>2</sup>

*M.Sc. Global Economic Governance and Policy; M.Sc. Análisis Económico.*

Agosto de 2019



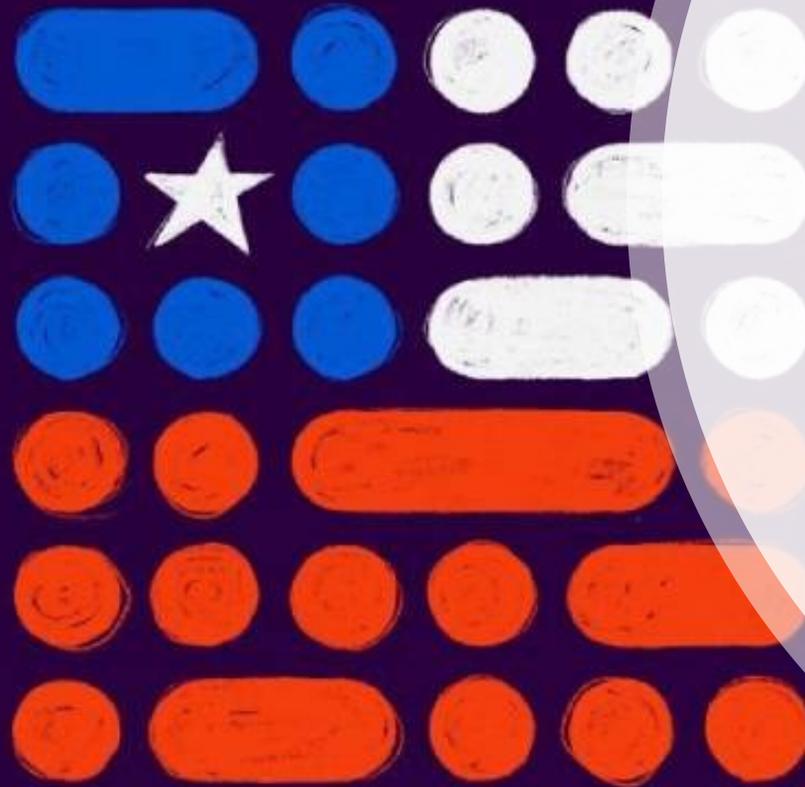
## Artículos de Tiempo

- Art 40. Toda persona tiene derecho a recibir una educación sexual integral.
- Art 46. Toda persona tiene derecho al trabajo y a su libre elección.
- **Art 49. El Estado reconoce los trabajos domésticos y de cuidados.**
- Art 50. Toda persona tiene derecho al cuidado.
- Art 51. Toda persona tiene el derecho a una vivienda digna y adecuada.

# Artículos de Tiempo

- Art 52. El derecho a la ciudad y al territorio.
- **Art 60. *Toda persona tiene derecho al deporte, a la actividad física y a las prácticas corporales.***
- Art 62. Toda persona tiene derecho a la autonomía personal, al libre desarrollo de su personalidad, identidad y de sus proyectos de vida.
- Art 63. Se prohíbe la esclavitud, el trabajo forzado, la servidumbre y la trata de personas en cualquiera de sus formas.
- Art 68. Toda persona tiene derecho a una muerte digna.





MAYO 2022

## Artículos de Tiempo

- **Art 90. Toda persona tiene derecho al ocio, al descanso y a disfrutar el tiempo libre.**
- Art 91. Toda persona y comunidad tiene derecho a participar libremente en la vida cultural y artística.
- Art 93. El Estado fomenta el acceso al libro y al goce de la lectura.
- Art 95. Toda persona tiene derecho a participar libremente de la creación, desarrollo, conservación e innovación de los diversos sistemas de conocimientos.

# Artículos de Tiempo

- Art 96. La Constitución garantiza la libertad de investigación.
- Art 150. La democracia se ejerce en forma directa, participativa, comunitaria y representativa.
- ***Art 151. La ciudadanía tiene derecho a participar manera incidente en los asuntos de interés público.***
- Art 238. El Estado adoptará medidas necesarias para prevenir la violencia y superar las desigualdades que enfrentan mujeres y niñas rurales, promoviendo la implementación de políticas públicas que garanticen el goce igualitario de los derechos que la Constitución consagra.

# ¿Por qué las 40 horas?

JORGE ROSALES-SALAS, PhD

**REDUCCIÓN** de la  
**Jornada Laboral**

**40**  **HORAS**