

There are no translations available.

Circular 2315-2022

Transcribimos a ustedes un artículo muy interesante sobre el trabajo extraordinario en México.

El artículo fue escrito por Gerardo Hernández el 19 de septiembre del 2022, publicado en el diario “El Economista”.

CAPITAL HUMANO

Más de 8 millones de personas trabajan más de 56 horas a la semana en México

La OIT y la OMS han advertido que las jornadas de trabajo excesivas aumentan el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas y por accidentes cerebrovasculares. En el último trimestre, medio millón de personas se sumaron a esta situación.

La frase “vivir para el trabajo” es más que retórica en México, al menos es así para 8 millones de personas en el país que trabajan más de 56 horas por semana, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE). Esto significa que exceden en ocho horas, prácticamente un turno adicional, el máximo establecido en la legislación.

Esto se debe a diversos factores, coinciden especialistas, uno de ellos son los bajos ingresos, pero también se vincula con una cultura organizacional que valora el trabajo y el esfuerzo en función de las horas que destinan las personas a sus tareas laborales. Sin embargo, estas jornadas extensas pueden cobrar una factura alta.

De acuerdo con datos de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año mueren alrededor de 1.9 millones de personas por enfermedades de trabajo, la duración de las jornadas laborales es uno de los factores que explica esta cifra. [Trabajar más de 55 horas semanales](#), advierten en un estudio realizado en conjunto, aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Tan sólo en México, entre el primero y segundo trimestre del año, la población ocupada que trabaja más de 56 horas por semana pasó de 7.5 a 8.0 millones de personas, según las cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). El 65% de ellos se ubica en un nivel de ingreso menor a dos salarios mínimos al mes, es decir, inferior a 10,510 pesos mensuales.

Las jornadas extensas tienen un [alto costo para las personas](#). Miguel Agustín Garza, consultor en salud ocupacional, afirma que las afectaciones se dan en tres dimensiones: fisiológica, psicológica y en productividad y rendimiento.

En eso coincide Jorge Gutiérrez, consultor senior de la firma Kaysa. “Trabajar con jornadas extensas de manera frecuente ya se convierte en un factor de riesgo psicosocial porque va a generar muchas afectaciones”, subraya. Laborar más de 56 horas a la semana, apunta el especialista, es sinónimo de estrés, ansiedad, depresión, trastornos del ciclo sueño-vigilia, fatiga laboral y renuncias psicológicas.

Del total de trabajadores con horarios laborales excesivos, el 73% trabaja en actividades económicas de servicios y de comercio.

“Cuando un trabajador tiene [jornadas exageradas](#), para al final del turno seguro veremos una pérdida en la concentración, un aumento del estrés y más posibilidades de lesiones por el hecho de estar sentado o estar de pie manipulando material, por ejemplo. Entre más horas pasa un trabajador en algunas actividades, los daños se acumulan”, detalla Miguel Ángel

Garza.

Pero las afectaciones, agrega el especialista, también se reflejan en la capacidad que tienen los trabajadores para [conciliar la vida laboral con la personal](#). “Después de pasar varias horas intentando mantener la concentración, la motivación y el esfuerzo, es probable que al final del turno la persona no tenga aspiraciones a algo más en su día, como estar con su familia o tener energía para otras actividades”.

De acuerdo con la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), los mexicanos trabajan en promedio 2,128 horas al año y a pesar de mantenerse 10 horas por debajo de su nivel previo a la pandemia, nuestro país sigue encabezando la lista de las economías donde más horas se labora.

“Vamos a pensar en estos trabajos en *call centers*, en ellos suele haber mucha irascibilidad y esto muchas veces obedece a que trabajan jornadas excesivas, con ritmos de trabajo intenso y, además, sin descanso. Y si a eso le sumamos que están atendiendo a un cliente, eso contribuye a un malestar que, si lo vemos en el tiempo, nos va a generar un daño físico. La [gastritis, colitis y todo eso](#) no es ajeno al trabajo”, expone Jorge Gutiérrez.

¿Quiénes son las personas que trabajan más?

De acuerdo con la ENOE, de las personas que trabajan más de 56 horas por semana, el 26% es comerciante, otro 21% está clasificado como trabajador industrial o ayudante, un 14% es operador de transporte. Estos grupos, en una lista de 10 categorías, abarcan a más de la mitad de la fuerza laboral con una jornada excesiva.

“Si te sientes agotado, tienes indicios de depresión o ansiedad, significa que la jornada ya está representando una carga emocional. Pero también, si hay dolores musculares, tensión en la espalda, disminución del rendimiento en actividades físicas, puede que haya una afectación por las horas de trabajo”, explica Miguel Agustín Garza.

Desde la perspectiva de Jorge Gutiérrez, las largas jornadas también pueden afectar a las propias empresas, no sólo por las probabilidades de baja productividad, sino por [los accidentes de trabajo](#) que se pueden presentar debido al bajo nivel de concentración o cansancio de los empleados, lo que impacta en la prima de riesgo que pagan al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

“Evidentemente el exceso de horas sí tiene un impacto directo en la salud del trabajador y también indica que es necesaria una revisión de los procesos productivos y de los diseños de las tareas, porque puede que no sean los adecuados. Tiene que ser una llamada de atención a las condiciones laborales que los trabajadores tienen”, apunta el especialista.

La Ley Federal del Trabajo (LFT) establece que la jornada máxima debe ser de ocho horas al día, es decir, 48 horas por semana si consideramos que la legislación reconoce sólo un día de descanso por jornada semanal.

“Una de las preocupaciones más antiguas de la legislación del trabajo ha sido la regulación del tiempo de trabajo. Ya a principios del siglo XIX se reconocía que trabajar demasiadas horas constituía un peligro para la salud de los trabajadores y sus familias”, reconoce la OIT.

La importancia de las horas de trabajo en la salud de las personas es de tal magnitud que el primer convenio de la OIT fue para establecer el límite legal que hoy se tiene en la legislación laboral de México.

“Unámonos más que nunca en un Gran Acuerdo Por México”