

Fecha: 07-05-2019
Fuente: La Tercera Online
Título: ¿7.30 o 9.00 am? ¿Cuál debería ser el horario para ingresar al trabajo y cuántas horas a la semana se debería trabajar?

Visitas: 697.475
VPE: 2.336.541

Favorabilidad: No Definida

Link: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/7-30-8-00-8-30cual-deberia-ser-el-horario-para-ingresar-al-trabajo-y-cuantas-horas-a-la-semana-se-deberia-trabajar/645476/>

El debate sobre cuál es el horario adecuado se inscribe dentro de la opción que el actual proyecto contempla de bloques horarios flexibles de entrada y salida. Entrar más temprano, para así salir antes, es una alternativa. Condiciones que expertos coinciden deben consensuarse con el trabajador según sus necesidades y sin pasar a llevar las necesidades de sueño. ¿Horario laboral desde las 7.30 am? Esa es la interrogante que abrió el debate sobre cuál es el horario adecuado de las jornadas de trabajo. Temática que surgió luego de las declaraciones en que el ministro del Trabajo, Nicolás Monckeberg, señalara a esa hora como un ejemplo del bloque de horario flexible que propone el proyecto de Ley sobre Modernización Laboral, en una entrevista radial ayer. Una de las propuestas que contempla el proyecto, explica a Qué Pasa el ministro del Trabajo Nicolás Monckeberg, es establecer bloques horarios de entrada y salida del trabajo. "Estos permiten que el trabajador, de acuerdo a sus necesidades, tenga alternativas de ingreso y salida que hoy no tiene. Por ejemplo, un bloque horario de 7.30 a 10.30 am, donde el trabajador decida diariamente su horario de ingreso y en base a ello el de salida". La discusión se ha tomado la agenda. Así es cómo la semana pasada nadie quedó indiferente a la propuesta de acortar los días de distribución del trabajo, pero extendiendo su duración diaria, ya que se mantienen las mismas 45 horas de trabajo. ¿Cuánto trabajar? Cuánto tiempo destinar al trabajo, es un tema no menor. Una discusión que trasciende el ámbito productivo, ya que la jornada laboral impacta directamente sobre la distribución del tiempo de las personas. ¿Vivir para trabajar o trabajar para vivir? Parecer ser la disyuntiva. Una discusión que lleva muchos años en el mundo y que muestra ejemplos extremos. Es lo que ocurre en Japón, donde existe el llamado "karoshi", o la muerte por exceso de trabajo, que se produce por patologías como derrames cerebrales o ataques cardíacos, debido a las extensas jornadas laborales. Por eso, el año pasado se aprobó una reforma a la ley laboral para poner un límite de 100 horas extras mensuales. Una norma que comenzó a regir en abril pasado para las grandes empresas, y que para las más pequeñas y medianas tiene un plazo de un año. En Japón se habla del fenómeno del "karoshi", o la muerte por exceso de trabajo. En Finlandia, en muchas empresas y oficinas existe un horario de trabajo flexible. Se puede llegar entre las 7.00 y las 9.00 horas, y salir entre las 15.00 y las 17.00 horas. Se trata de un horario en que cada trabajador cumple con la jornada estipulada según sus necesidades. En Chile, por años las extensas jornadas laborales fueron la tónica. Incluso el país encabezó (1996, 1998 y 2002) el ranking de los 49 países donde hay más horas de trabajo se realizaban, superando las dos mil 200 horas al año. Después de más de 80 años con una jornada laboral de 48 horas, en el año 2005 se instauró una jornada laboral ordinaria de 45 horas semanales. "Si existen muchas formas para vivir ¿porque tener una sola forma de trabajar? Hoy es fundamental modernizarnos y entender que no podemos tener normas laborales rígidas que no se adapten a los cambios que hoy se ven en los trabajo en Chile y el mundo", señala al respecto el ministro del Trabajo. Las empresas, agrega, deben adaptarse permitiendo que los trabajadores mejoren su calidad de vida, adaptando el trabajo a su vida y no al revés. Definir por ley cuál es el horario indicado para todos los trabajadores, es algo que dependerá de cada trabajador y familia, destaca Pablo Pérez, sociólogo y académico de la Escuela de Sociología de la Universidad Alberto Hurtado e investigador COES. "Lo que ocurre en la práctica es que un horario es bueno cuando permite, por ejemplo, a las personas que tienen hijos, ir a dejarlos al colegio, muy temprano complicaría a muchas familias", dice. Para Raúl Berríos, psicólogo laboral y académico de la Universidad de Santiago, un horario de entrada a las 7.30 es poco realista y muy poco extensivo para la mayoría de los trabajadores. Si se piensa en la población en edad de trabajar, dice, la mayoría muchos de ellos tienen compromisos familiares u otro tipo de responsabilidades que probablemente van hacer imposible ese horario. "Aún cuando no tuviese ninguna responsabilidad familiar, aún así se hace complejo, en particular para aquellos trabajadores que, por ejemplo, viven lejos de su lugar de trabajo y que en Santiago es la mayoría. Para poder entrar a un lugar a las 7.30, el grueso de los trabajadores deberían tomar locomoción a las 6.00 o 6.30 de la mañana, no creo que sea lo más saludable". Este tipo de medidas, indica Pérez, "lo que hace es flexibilizar la jornada y en última instancia precarizar la vida de los trabajadores y las trabajadoras". Pero además, cuando se plantea en Chile un sistema flexible de regulación de la jornada de trabajo, dice el sociólogo, se destaca como una medida que existe en países europeos, las que en teoría permiten complementar trabajo y familia. "El problema y la gran diferencia, es que en Europa existen sindicatos fuertes que son el intermediario entre el trabajador y el empleador, entonces cuando existen sindicatos fuertes los trabajadores tienen mayor capacidad de colocar sus términos en la negociación, en Chile como hay sindicatos débiles al final la decisión va a ser unilateral, será el empleador el que va a decir cuánto podría ser la jornada de trabajo y cuándo termina, y el trabajador no podrá decir nada. Ese es el problema que está detrás de la discusión sobre la regulación de la jornada de trabajo, que es un tema de poder, entonces por eso hay que ser bien cuidadoso". Para que un proyecto de esta naturaleza funcione, coincide Berríos, se deben generar las garantías para que efectivamente, si es que se produce flexibilidad en el horario de ingreso en esos bloques, sea consensuado. Es decir, "prevenir bajo cualquier medio legal o administrativo que ocurran arbitrariedades en la definición de los horarios y las jornadas, es muy importante para que esto funcione bien". Una alternativa similar a la que propone el actual proyecto, de horarios de ingreso y salidas por bloques, dice el ministro del Trabajo, "ya existe en sector público y es muy valorada por los funcionarios pues es el trabajador quien elige el horario de entrada y salida dentro del bloque según sus necesidades". Ritmos cronobiológicos Desde el punto de vista clínico, el horario laboral debe acompañar el ciclo sueño vigilia a la luz solar, que es el principal marcapaso de este ritmo biológico, destaca Jorge Mauro, académico de la Facultad de Salud y Odontología U. Diego Portales. El profesional, que trabaja con pacientes con trastorno del sueño, subraya el valor que tiene la luz solar al permitir la activación del núcleo supraquiasmático, el cual hace correr los mecanismos necesarios para enfrentar la vigilia. "Levantarse más temprano permite acoplarnos al compás de la luz del planeta tierra", dice. Actualmente los estudiantes y trabajadores se acuestan muy tarde y se levantan muy temprano, sobre todo con horario de verano, lo que genera un fenómeno llamado Jet Lag social, explica Mauro, y las personas viven constantemente con una deuda de sueño. "La deuda de sueño crónica repercute a largo plazo en la instauración de enfermedades crónicas tales como obesidad, diabetes e hipertensión. Ahora desde la medicina del sueño la solución tiene relación con modificar el uso



horario a -5 uct y no tanto por la modificación de los horarios laborales (tal vez si es que se disminuyen la jornada)". Por ello, dice Mauro, si modificar la jornada laboral significa levantarse más temprano , pero acostarse más tarde, "finalmente seguiríamos bajo este jet-lag social". Con respecto a los ritmos cronobiológicos y la flexibilidad horaria de la nueva ley laboral, señala que "habrá que mirar bien que parte (empleador o trabajador) puede modificar los horarios de trabajo. Ya que debe tutelarse ciertos estándares para respetar la fase de sueño". Expertos destacan que deben resguardarse ciertos estándares en los horarios laborales para respetar la fase de sueño. Extender las jornadas más allá de las 12 horas y no tener las horas de sueño adecuadas, es complejo. Y el efecto en la salud de los trabajadores va a depender del tipo de actividad que realicen, responden desde la Asociación Chilena de Seguridad. De ese modo, resaltan, es distinto desarrollar labores en que prima el esfuerzo físico por sobre el cognitivo. "En cualquier caso, los turnos extendidos (12 hrs) se debiesen considerar sólo cuando la naturaleza del trabajo así lo permita y los trabajadores tengan controlada su exposición a los distintos agentes de riesgo ocupacionales". La flexibilidad y horarios deben considerar, además, tiempo para el descanso. Por otra parte, "se debe asegurar que entre un turno y otro exista al menos un período de 12 horas para que el trabajador tenga tiempo de volver a su lugar de residencia y tener un descanso adecuado que le permita recuperarse", indican en la ACHS.