

# El máximo de horas que debe trabajar para no estresarse, según la ciencia



Existen distintas formas de reducir la jornada laboral y tener más días de descanso. Si cada lunes supone una tortura cumplir su jornada laboral, puede que haya llegado al punto de estar quemado en su empleo. Y esto empeora si tiene más de 40 años.

Un estudio reciente publicado en el Melbourne Institute Worker Paper concluye que pisar su lugar de trabajo solo 25 horas a la semana sería beneficioso para su rendimiento cognitivo.

¿Cómo explicarle a su jefe que solo tiene que trabajar cuatro días por semana? El argumento que dan los investigadores australianos –cuya investigación partía de una muestra de 3.000 mujeres y 3.000 hombres– es que la sobrecarga laboral (55 horas semanales) desemboca en estrés y fatiga, que a su vez ralentiza las capacidades neuronales y funciones cognitivas. Por otra parte, los trabajadores que reducían su jornada a 25 horas semanales mejoraban su rendimiento cognitivo: memoria, razonamiento ejecutivo y razonamiento abstracto y conocimiento específico.

Media jornada y media pensión

“A partir de los 40 años hay ciertas facetas de la mente que

se ralentizan ligeramente y esa falta de concentración y cansancio se notará más a partir los 50 años. Pero seguir trabajando de forma moderada puede ayudar a mejorar la salud, a motivar intelectualmente, y se están empezando a estudiar fórmulas para compatibilizar la pensión con una jornada laboral”, explica Isabel Aranda, doctora en Psicología del Trabajo y Organizaciones del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. En Holanda, por ejemplo, en algunas escuelas los profesores cumplen su jornada laboral semanal trabajando solo lunes, martes y miércoles.

En un futuro, añade Aranda, “el trabajador de cierta edad podría reducir su jornada y empezar a cobrar parte de su pensión, al mismo tiempo que sigue cotizando. De esta forma no perdemos el know how y la experiencia de un veterano, y este trabajador a su vez equilibra los tiempos de trabajo y tiempos de descanso y ocio, mejorando su salud física y mental”.

### Reinventar el trabajo

“El trabajador de cierta edad podría reducir su jornada y empezar a cobrar parte de su pensión, al mismo tiempo que sigue cotizando”, Isabel Aranda, (doctora en Psicología del Trabajo y Organizaciones)

En la misma línea para aprovechar mejor el talento senior se posiciona Nekane Rodríguez, directora de Lee Hetch Harrison, división del Grupo Adecco, especializada en Transición de Carreras y outplacement. Esta consultora se encarga de ayudar a encontrar trabajo a los empleados veteranos, de entre 41 y 50 años, que vuelven al mercado laboral después de pasar media vida en una empresa que le ha despedido.

“La prioridad que tenemos es preparar a líderes que ayuden a construir entornos laborales inspiradores y a conducir carreras profesionales. Deberíamos pensar en opciones más flexibles, alternativas para nuestro talento senior, que quiere continuar en activo pero de manera diferente. Para ello

hay que ayudar a los trabajadores y a sus empresas a diseñar cómo quieren que sea su vida en función de las diferentes necesidades como personas y profesionales”.

Cada vez son más los estudios y publicaciones que sugieren las ventajas de la reducción de la jornada al modelo “four-day-week”. En el libro *Time On Our Side*, por ejemplo, a través de 12 ensayos se plantea no solo los beneficios psíquicos y físicos en el trabajador, sino también su repercusión positiva en la productividad empresarial, el reparto equitativo de tareas e incluso la reducción de la huella de carbono.

Más horas en menos días

Una sobrecarga laboral puede desembocar en estrés y fatiga

El reciente Estudio Sobre la Conciliación en las Empresas, publicado por el Foro de Empresas Socialmente responsables de Málaga, también valora algunos cambios que podrían mejorar el rendimiento laboral. Su planteamiento no se limita a los trabajadores más veteranos y no propone una reducción de las horas, sino una “concentración del trabajo”.

Entre otras buenas prácticas, el estudio propone “implantar una jornada semanal comprimida, de tal manera que se trabajen más horas cuatro días a la semana y se descansen tres. En este caso se pueden establecer días diferentes de descanso según las necesidades de cada trabajador y de la producción de la empresa. Esta medida permite un horario más amplio de atención al cliente al mismo tiempo que facilita la conciliación”.

La propuesta de este estudio incluye terminar con la cultura española del presentismo y las largas horas para comer, con el fin de salir antes del trabajo; permitir la flexibilidad horaria y el teletrabajo, instaurar la jornada intensiva y una bolsa de horas canjeables por permisos o días libres. Quizá ese sea el paso previo hasta conseguir una reducción horaria en la jornada semanal.

Fuente: [elpais.com](http://elpais.com)