



Comisión Ejecutiva Confederal

**Unión General de Trabajadores**

C/ Hortaleza, 88 - 28004 Madrid · Telf.: 915 897 635 / 719 · Fax: 915 897 633 · www.ugt.es



## Comunicado de prensa

El exceso de jornada es uno de los factores de baja laboral por ansiedad, estrés y depresión

**A pesar de que los hombres trabajan más horas, las mujeres tienen una jornada laboral más amplia, debido a su doble jornada en casa**

Madrid, 11 de agosto de 2008

- Un estudio del Observatorio de Riesgos Psicosociales de UGT denuncia que el 22% de los trabajadores realizan una jornada superior a las 40 horas. Las actividades con mayor porcentaje de trabajadores con excesiva jornada laboral son los sectores de Telecomunicaciones, Seguridad Privada, Cárnicas y Cerámica.
- Diferencia de género: el 58% de trabajadores de larga jornada son hombres mientras que las mujeres son las que más trabajan entre 35-40 horas, más la “doble jornada” en casa.
- Existe un problema con las horas extras, donde un 60% de los trabajadores totales soporta excesos de jornada. Este porcentaje aumenta hasta el 81% de los trabajadores con más de 40 horas semanales que, además, soportan horas extras.

Según la OIT, 600 millones de personas superan la jornada laboral de 48 horas semanales, lo que atenta contra la salud de las personas y produce graves trastornos en los trabajadores, como el estrés, la fatiga, los desórdenes del sueño, trastornos músculo-esqueléticos o enfermedades cardiovasculares y mentales.

Según un estudio del Observatorio de Riesgos Psicosociales de UGT, basado en más de 4.000 encuestas a trabajadores en diferentes áreas (Hostelería, Textil, Enseñanza Primaria y Secundaria, Atención Primaria y Especializada, Cerámica, Industria Cárnica, Seguridad Privada, Teleoperadoras y Telecomunicaciones) en la actualidad, existe la tendencia a un alargamiento de la jornada laboral por medio de las horas extras y el uso de formas de trabajo flexibles que enmascaran la duración de la jornada. De este modo, el 60% de los trabajadores totales soporta excesos de jornada, subiendo este

porcentaje hasta el 81% de los trabajadores con más de 40 horas semanales que, además, soportan horas extras.

Así, el estudio muestra que el 22% de los trabajadores realizan una jornada superior a las 40 horas semanales. Las actividades que cuentan con un mayor porcentaje de trabajadores con la realización de jornadas de más de 40 horas semanales son el sector de Telecomunicaciones, la Seguridad Privada, las Cárnicas y la Cerámica.

De este 22% de trabajadores con jornada excesiva, encontramos que el 77% presenta un alto nivel de estrés, el 30% había sido objeto de actos y conductas de hostigamiento, revelando riesgo de acoso, el 6% han sido víctimas de comportamientos violentos o conflictivos y un 1% presenta síntomas de “sentirse quemado en el trabajo”.

Debido a que el trabajo es una actividad donde se han de invertir energías, tanto físicas como mentales, en los casos de jornadas excesivas las exigencias de la actividad laboral están por encima de las capacidades del individuo y no se le garantiza la protección de su salud ni la calidad del trabajo, por lo que el trabajador sufre, como consecuencia más directa e inmediata de la carga de trabajo, la fatiga física (de tipo muscular) y la fatiga mental (el disconfort). Así, según el estudio, el individuo puede sufrir una “fatiga normal”, donde nota que su capacidad de trabajo ha empeorado, razona más lentamente y la atención disminuye, o también puede sufrir “fatiga crónica”, que viene derivada por una sobrecarga de trabajo de la que no nos podemos recuperar.

Los síntomas que más frecuentemente se reconocen por los encuestados son:

- Sensación de cansancio y fatiga: 47%
- Molestias en el cuello: 40%
- Falta de conciliación del sueño: 35%
- Sensación de tensión e irritabilidad: 35%
- Dolor de cabeza: 32%
- Dificultad de concentración: 29%

Además, aquellos trabajadores que realizan jornadas de más de 40 horas semanales y tienen riesgo de estrés han visto como su salud en los últimos 12 meses ha disminuido. El 6% de los trabajadores encuestados que trabajan más de 40 horas estuvieron de baja en los últimos 12 meses siendo las causas principales: la ansiedad (42% de los trabajadores con baja), estrés (34%) y depresión (34%).

Si atendemos al género, los hombres son los que con mayor frecuencia realizan largas jornadas laborales (58% frente al 28% de mujeres), mientras que las mujeres suponen el mayor porcentaje de personas que trabajan entre 35-40 horas semanales (46% frente al 42% de hombres). Todo esto sin contar la “doble jornada” de las mujeres en casa, lo que provoca que sean las mujeres con más de 40 horas semanales las que tengan más estrés que los hombres.



Por consiguiente, las propuestas de instaurar jornadas de trabajo mayores a ocho horas diarias, incluso de doce horas o más, bajo el argumento de que se alcanzarán mayores ingresos económicos, o un mayor nivel de competencia para el trabajador están, indudablemente, acompañadas de riesgos y “amenazas” que desencadenan en daños y propician la aparición de diversos trastornos sobre la salud, ya sea física, mental o social del trabajador.

Es necesario establecer unos límites saludables en el número de horas diarias de trabajo que permitan la recuperación y el descanso efectivo del trabajador garantizando unas condiciones adecuadas de seguridad y salud y evitando trastornos y patologías relacionadas con un exceso de jornada laboral.

Por ello, resulta imprescindible atajar e impedir la costumbre, cada vez más extendida, de prolongar las jornadas de trabajo, casi siempre de forma innecesaria y resultado de una equivocada organización del trabajo. No se trata de trabajar más, sino de hacerlo mejor.