

## Trabajar al menos un día a la semana reduce en 30 % el estrés, la ansiedad y la depresión

El Ciudadano · 27 de junio de 2019



### *El desempleo afecta la identidad, el uso del tiempo y el sentido de propósito colectivo*

El trabajo es fundamental para que el ser humano tenga una felicidad completa, sin él, atraviesa períodos de estrés, ansiedad y de exclusión social.

A partir de esta conclusión arrojada por estudios previos, un equipo de expertos de las universidades de Cambridge y Salford **monitorearon** entre 2009 y 2018 **a más de 70.000 residentes de Reino Unido**, analizando todo tipo de variables relacionadas con el trabajo: horas de trabajo, cambio de turnos, períodos de paro, cambio de empresas.

**Este seguimiento se realizó con el objetivo de entender cuánto debería trabajar el ser humano para sentirse bien.** El resultado es sorprendente: se debe laborar **un máximo de ocho horas a la semana**. O, dicho de otra manera: solo un día!, reseñó el portal de noticias *El Confidencial*.

Los expertos consiguieron cuantificar que esas ocho horas a la semana son las que permiten **evitar problemas relacionados con la salud mental**. Es decir, cuando un desempleado encuentra trabajo **se reducen hasta un 30 por ciento** problemas relacionados con el estrés, la ansiedad o la depresión, siempre a partir del momento en que trabaja ocho horas a la semana. Más allá de ahí, no existe evidencia alguna de que sea más beneficioso para el individuo.

«Ahora, por primera vez tenemos una idea de cuánto trabajo remunerado se necesita para obtener los beneficios psicosociales del empleo, y en realidad no es mucho», afirmó Brendan Burchell. Foto: Masfe.org. De esta manera, al estudiar a buena parte de sujetos enfrascados en el tiempo estándar de 40 horas a la semana (cinco días de trabajo, a ocho horas diarias), no consiguieron una sola evidencia de que **a partir de esas ocho horas mejoraran mentalmente los sujetos**. Eso sí, la dosis efectiva que en realidad logra hacer que las personas sean felices y no sufran los problemas mentales está cifrada en las ocho horas.

“Sabemos que el desempleo **es perjudicial para el bienestar de las personas**, que afecta negativamente a la identidad, el estado, el uso del tiempo y el sentido de propósito colectivo. Ahora, por primera vez tenemos una idea de cuánto trabajo remunerado se necesita para obtener los beneficios psicosociales del empleo, y **en realidad no es mucho**», afirmó **Brendan Burchell**, sociólogo de la Universidad de Cambridge y principal responsable del estudio.

Pero, ¿cómo encaja esto en la era de las tecnologías? Los expertos consideran que puede ser una vía excepcional para **intercalar el trabajo robótico con el humano**, donde se pueda compaginar el desempeño laboral sin miedo a que una máquina nos quite el puesto de trabajo. Otra pregunta sería saber con qué ojos lo vería un empresario: ¿dispuestos a pagar un sueldo alto por solo ocho horas a la semana? La pregunta se responde por sí sola.

En 2009, este equipo de expertos comenzó a analizar una de las grandes preocupaciones de la población trabajadora: **la automatización de los empleos**.

En un primer momento, la intención de este equipo de expertos era saber cómo de preocupada estaba la población por la automatización de procesos en diferentes empleos, pero los análisis condujeron a otra lectura. Foto: Turijobs

El temor a perder el trabajo en favor de un robot comenzó a convertirse en uno de los miedos más extendidos en todo el mundo, por lo que un equipo científico de la Universidad de Cambridge comenzó a analizar los casos. Pero, entonces, se encontró con algo inesperado: **el período máximo de trabajo para cuidar nuestra salud mental.**

En un primer momento, la intención de este equipo de expertos era saber cuan preocupada estaba la población por la automatización de procesos en diferentes empleos, pero los análisis condujeron a otra lectura. El **trabajo es fundamental para que el ser humano tenga una felicidad completa**, sin él, atraviesa periodos de estrés, ansiedad y de exclusión social.

**Otras noticias de interés:**

**Birmania: revocan el título a doctora por publicar fotos en bikini**

**Reforma de Bolsonaro dejaría a 57% de jubilados sin beneficio de retiro**

---

Fuente: El Ciudadano