

NOTA DE PREMSA

La reducció de jornada beneficia la salut, però pot incrementar les diferències de gènere

- *Un estudi de l'Hospital del Mar Research Institute, la Universitat Pompeu Fabra, l'Institut de Recerca Sant Joan de Déu i el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, destaca que treballar menys hores cobrant el mateix sou té efectes positius en la salut física i mental i en el balanç entre la vida personal i laboral*
- *Tot i això, també indica que, a les experiències avaluades, la mesura pot incrementar el repartiment desigual de rols entre homes i dones. Destaca que elles dediquen més temps a les cures i a la llar i ells, a l'oci*
- *Els investigadors han portat a terme una revisió sistemàtica de l'evidència científica publicada sobre aquest tipus de mesures. Destaquen que qualsevol iniciativa en aquest camp ha de tenir també en compte l'anàlisi d'altres condicions de treball que poden tenir impacte en la salut*

Barcelona, 5 de març de 2026 – Treballar menys hores amb el mateix sou té un **impacte positiu sobre la salut** de les persones treballadores. Una conclusió lògica, però que no pot oblidar altres impactes d'aquest tipus de mesures, com és el cas del **repartiment desigual dels rols entre homes i dones**. Un fet que destaca un estudi portat a terme pel Centre d'investigació en Salut Laboral (CISAL), grup de recerca conjunt de l'Hospital del Mar Research Institute i la Universitat Pompeu Fabra, i el grup d'Avaluació de tecnologies sanitàries en Atenció Primària i Salut Mental (PRISMA), del Parc Sanitari Sant Joan de Déu (PSSJD) i de l'Institut de Recerca de Sant Joan de Déu (IRSJD), així com personal investigador de l'àrea del CIBER d'Epidemiologia i Salut Pública (CIBERESP). L'estudi el publica la revista *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*.

Per arribar a aquestes conclusions, l'equip d'investigadores i investigadors ha analitzat els estudis publicats en els últims onze anys sobre experiències avaluades de reducció de la jornada laboral. En total, **quinze estudis i informes** que se centren en **setze experiències implantades a Europa**. D'aquestes, set a països escandinaus, cinc a Europa occidental, amb dos a Espanya, i tres que inclouen tots dos àmbits. Tretze es van portar a terme al sector públic i només dos en el privat, cap d'elles al sector industrial. La reducció de l'horari a les diferents intervencions estudiades va del 10 al 25% de la jornada laboral.

En general, tots els estudis indiquen que treballar menys hores cobrant el mateix sou té un impacte positiu sobre la salut mental i física, així com en el balanç entre la vida laboral i la personal, malgrat que en alguns casos apunten que en el moment de la implantació es poden produir efectes negatius fins a l'adaptació a la nova situació. D'aquesta manera, **tots els treballs analitzats indiquen millores en el balanç entre vida laboral i personal**, mentre que el 82% ho

fan en relació amb la salut mental, fet que inclou una reducció de l'estrès, menys fatiga i esgotament, menys ansietat i més capacitat de recuperació. El 58% mostren millores en la salut i el benestar general, tant la salut percebuda per la mateixa persona, com la sensació de felicitat i la satisfacció vital. Les persones que participen en aquestes mesures milloren el seu descans, presenten menors nivells de fatiga i gaudeixen de més temps amb la família. A la vegada, fan més activitat física i presenten menys obesitat, segons alguns dels estudis.

Uns efectes que es poden atribuir a una menor exposició a situacions estressants vinculades a l'àmbit laboral. I, a la vegada, al fet de disposar de més temps per tenir una vida personal més enllà de la feina diària.

S'accentuen els rols de gènere

Malgrat les millores registrades, la Dra. Mireia Utzet, investigadora del grup CISAL i coprimera autora de l'estudi, apunta que ***“no n’hi ha prou amb una reducció horària, sinó que calen altres intervencions amb perspectiva de gènere”***. El treball indica que, en general, les mesures de reducció de l'horari laboral avaluades impliquen que ***les dones dediquen més temps a la tasca de cuidadora i a les responsabilitats domèstiques a la llar***, mentre que els homes aprofiten el temps extra per a l'ús personal.

“Si només reduïm la jornada, sense que hi hagi una modificació més estructural de com tenim organitzada la vida i la societat, aquesta reducció horària impactarà de manera diferencial entre homes i dones”, explica Utzet. En aquest sentit, les conclusions de l'estudi indiquen que les mesures no són menys positives en el cas de les dones, sinó que l'organització diferencial social en funció del gènere es pot aguditzar.

La Dra. Mercè Soler, investigadora del grup del Parc Sanitari Sant Joan de Déu i de l'Institut de Recerca de Sant Joan de Déu, i coprimera autora del treball, explica que ***“cal incorporar la perspectiva de gènere en el debat de la reducció de la jornada laboral, perquè fer una societat efectivament més saludable tant per homes com per dones, no és només una qüestió d'horari laboral”***.

A la vegada, l'equip responsable del treball indica que, per obtenir un efecte positiu, la reducció horària no pot anar vinculada a un increment de les exigències laborals per fer la mateixa feina en menys temps. Si no s'acompanya d'altres mesures organitzacionals per millorar condicions de treball o d'ocupació, apunten que no s'aconseguiran efectes positius sobre els treballadors i treballadores, sinó que es mantindran els aspectes negatius de la precarització laboral. En aquest sentit, defensen que qualsevol iniciativa d'aquest tipus ha de tenir en compte l'anàlisi d'altres condicions de treball i d'ocupació que poden tenir impacte en salut de les persones treballadores.

El treball publicat es basa en un estudi finançat per la Unió General de Treballadors (UGT).

Article de referència

Utzet M, Soler M, Ramada JM, Menéndez M, Silva-Peñaherrera M, Benavides FG, Serra C. Exploring the health and well-being benefits of reduced working hours with maintained salary: A scoping review and evidence map. Scand J Work Environ Health. 2026 Jan 26:4266. doi: [10.5271/sjweh.4266](https://doi.org/10.5271/sjweh.4266). Epub ahead of print. PMID: 41582927.

Més informació

Servei de Comunicació Hospital del Mar Research Institute/Hospital del Mar: Marta Calsina 93 3160680 mcalsina@researchmar.net, David Collantes 600402785 dcollantes@hospitaldelmar.cat

Marta Vila - Oficina de comunicació de la Universitat Pompeu Fabra

689.20.47.61 marta.vila@upf.edu

Paula Mercadé, Departament de Comunicació Parc Sanitari Sant Joan de Déu, paula.mercade@sjd.es 661 261 342