

NOTA DE PRENSA

La reducción de jornada beneficia la salud, pero puede incrementar las diferencias de género

- *Un estudio del Hospital del Mar Research Institute, la Universidad Pompeu Fabra, el Instituto de Investigación Sant Joan de Déu y el Parc Sanitari Sant Joan de Déu, destaca que trabajar menos horas cobrando el mismo sueldo tiene efectos positivos en la salud física y mental y en el balance entre la vida personal y laboral*
- *A pesar de ello, también indica que, en las experiencias evaluadas, la medida puede incrementar el reparto desigual de roles entre hombres y mujeres. Destaca que ellas dedican más tiempo a los cuidados y al hogar y ellos, al ocio*
- *Los investigadores han llevado a cabo una revisión sistemática de la evidencia científica publicada sobre este tipo de medidas. Destacan que cualquier iniciativa en este campo tiene que tener también en cuenta el análisis de otras condiciones de trabajo que pueden tener impacto en la salud*

Barcelona, 5 de marzo de 2026 – Trabajar menos horas con el mismo sueldo tiene un **impacto positivo sobre la salud** de las personas trabajadoras. Una conclusión lógica, pero que no puede olvidar otros impactos de este tipo de medidas, como es el caso del **reparto desigual de los roles entre hombres y mujeres**. Un hecho que destaca un estudio llevado a cabo por el Centro de investigación en Salud Laboral (CISAL), grupo de investigación conjunto del Hospital del Mar Research Institute y la Universidad Pompeu Fabra, y el grupo de Evaluación de tecnologías sanitarias en Atención Primaria y Salud Mental (PRISMA), del Parc Sanitari Sant Joan de Déu (PSSJD) y del Institut de Recerca de Sant Joan de Déu (IRSJD), así como personal investigador del área del CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP). El estudio lo publica la revista *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*.

Para llegar a estas conclusiones, el equipo de investigadoras e investigadores ha analizado los estudios publicados en los últimos 11 años sobre experiencias evaluadas de reducción de la jornada laboral. En total, **15 estudios e informes** que se centran en **16 experiencias implantadas en Europa**. De estas, 7 en países escandinavos, cinco en Europa occidental, con dos en España, y tres que incluyen ambos ámbitos. 13 se llevaron a cabo en el sector público y solo dos en el privado, ninguna en el sector industrial. La reducción del horario en las diferentes intervenciones estudiadas va del 10 al 25% de la jornada laboral.

En general, todos los estudios indican que trabajar menos horas cobrando el mismo sueldo tiene un impacto positivo sobre la salud mental y física, así como en el balance entre la vida laboral y la personal, a pesar de que en algunos casos apuntan que en el momento de la implantación se pueden producir efectos negativos hasta la adaptación a la nueva situación. De esta manera, **todos los trabajos analizados indican mejoras en el balance entre vida laboral y personal**,

mientras que el 82% lo hacen en relación con la salud mental, hecho que incluye una reducción del estrés, menos fatiga y agotamiento, menos ansiedad y más capacidad de recuperación. El 58% muestran mejoras en la salud y el bienestar general, tanto la salud percibida por la persona, como la sensación de felicidad y la satisfacción vital. Las personas que participan en estas medidas mejoran su descanso, presentan menores niveles de fatiga y disfrutan de más tiempo con la familia. A la vez, practican más actividad física y presentan menos obesidad, según algunos de los estudios.

Unos efectos que se pueden atribuir a una menor exposición a situaciones estresantes vinculadas al ámbito laboral. Y, a la vez, al hecho de disponer de más tiempo para tener una vida personal más allá del trabajo diario.

Se acentúan los roles de género

A pesar de las mejoras registradas, la Dra. Mireia Utzet, investigadora del grupo CISAL coprimera autora del estudio, apunta que ***“no es suficiente con una reducción horaria, sino que hacen falta otras intervenciones con perspectiva de género”***. El trabajo indica que, en general, las medidas de reducción del horario laboral evaluadas implican que **las mujeres dedican más tiempo al trabajo de cuidadora y a las responsabilidades domésticas en el hogar**, mientras que los hombres aprovechan el tiempo extra para el uso personal.

“Si solo reducimos la jornada, sin que haya una modificación más estructural de cómo tenemos organizada la vida y la sociedad, esta reducción horaria impactará de manera diferencial entre hombres y mujeres”, explica Utzet. En este sentido, las conclusiones del estudio indican que las medidas no son menos positivas en el caso de las mujeres, sino que la organización diferencial social en función del género se puede agudizar.

La Dra. Mercè Soler, investigadora del grupo del Parc Sanitari Sant Joan de Déu y del Institut de Recerca de Sant Joan de Déu, y coprimera autora del trabajo, explica que ***“hay que incorporar la perspectiva de género en el debate de la reducción de la jornada laboral, porque hacer una sociedad efectivamente más saludable tanto para hombres como para mujeres, no es solo una cuestión de horario laboral”***.

A la vez, el equipo responsable del trabajo indica que, para obtener un efecto positivo, la reducción horaria no puede ir vinculada a un incremento de las exigencias laborales para hacer el mismo trabajo en menos tiempo. Si no se acompaña de otras medidas organizacionales para mejorar condiciones de trabajo o de ocupación, apuntan que no se conseguirán efectos positivos sobre los trabajadores y trabajadoras, sino que se mantendrán los aspectos negativos de la precarización laboral. En este sentido, defienden que cualquier iniciativa de este tipo tiene que tener en cuenta el análisis de otras condiciones de trabajo y de ocupación que pueden tener impacto en salud de las personas trabajadoras.

El trabajo publicado se basa en un estudio financiado por la Unión General de Trabajadores (UGT).

Artículo de referencia

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.

Más información

Servicio de Comunicación 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 comunicación de la Universidad Pompeu Fabra

689.20.47.61 marta.vila@upf.edu

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