



## CONTINENTE

## MAEL VALLEJO

@maelvallejo



## Estamos más agotados que nunca

**H**ace unas semanas se hizo viral un artículo en la revista *Time* titulado “Por qué estamos más agotados que nunca”, el cual dice: “La gente está muy cansada. Como demuestran tendencias laborales recientes como la “renuncia silenciosa”, el “coffee badging”, los “lunes de hacerlo mínimo” y, sobre todo, la “gran dimisión” –cuando más de 47 millones de estadounidenses renunciaron voluntariamente a sus trabajos–, la gente no solo siente la tensión en sus agendas laborales, sino también en sus espíritus”.

Agrega que estamos en la era del “Gran Agotamiento”, en la que la gente busca restablecer su relación con el trabajo para reducir su “omnipresente sensación de agotamiento”. El artículo se centra en el contexto estadounidense, pero nos aplica a nivel México: hay un cansancio generalizado que parecería normal, pero no lo es.

Después de la pandemia, cuando la salud mental, el descanso, el autocuidado, el home office y demás prácticas parecían haber ganado un espacio en nuestro día a día, volvimos a lo de antes. El problema es que ahora sabemos que existe una forma distinta de relacionarnos con nuestro entorno, aunque en la práctica ya no se aplique. En México, una solución a este ex-

ceso de carga laboral se ve complejo, aunque debería ser un tema de salud pública: de acuerdo con datos del IMSS, previo a la pandemia México ya era uno de los países con mayor fatiga por estrés laboral, con al menos 75% de los trabajadores en esa condición.

En México ese exceso de trabajo se ha normalizado. Cuando se aprobó el aumento de seis a 12 días de vacaciones mínimas por año en el país, las cámaras empresariales dijeron que sería un golpe brutal para las pequeñas y medianas empresas. No lo ha sido y México es el país de América Latina donde los trabajadores tienen menos vacaciones. La Organización Internacional del Trabajo fija en 18 días de asueto el nivel mínimo de descanso.

La tendencia mundial es que la jornada laboral semanal pase a ser de 32 horas, en lugar del estándar de 40, y hay países como Bélgica y Francia que ya aprobaron su implementación; otros, como Reino Unido y España, están en ese proceso. En México está a torada una iniciativa en el Congreso para reducirla apenas de 48 a 40 horas. De acuerdo con la organización *World Population Review*, el promedio anual de horas trabajadas en México es de 2,148, y es el país con mayor exceso de trabajo en el mundo.

De acuerdo con el reporte titulado “Índice de Mejor Vida” de la OCDE, citado por el diario *El País*, “los trabajadores de tiempo completo en México dedican en promedio menos tiempo de su día al cuidado personal (comer, dormir, etc.) y al ocio (socializar con amigos y familiares, pasatiempos, recreación) que el promedio de 15 horas entre los países miembros de esa organización”.

México no es Estados Unidos y, en un país con 37 por ciento de la población en pobreza laboral (no tiene el ingreso suficiente para adquirir la canasta alimentaria para cada integrante del hogar), suena ridícula una “gran dimisión”. Pero ese estrés y cansancio no es normal, y más vale que se vuelva un tema de Estado antes de que la salud mental de todo un país se vea comprometida. O peor, colapse pronto. ■