

## Un estudio de una universidad alemana revela que la semana laboral de cuatro días contribuye a disminuir el estrés laboral

Internacionales



Publicada el: 19/10/24	Visitas: 84
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 59	Puntaje: 3.7

[https://www.ultimasnoticias.com.uy/internacionales/un-estudio-de-una-universidad-alemana-revela-que-la-semana-laboral-de-cuatro-dias-contribuye-a-disminuir-el-estres-laboral\\_5724.php](https://www.ultimasnoticias.com.uy/internacionales/un-estudio-de-una-universidad-alemana-revela-que-la-semana-laboral-de-cuatro-dias-contribuye-a-disminuir-el-estres-laboral_5724.php)

**UN ESTUDIO DE UNA  
UNIVERSIDAD ALEMANA  
REVELA QUE LA SEMANA  
LABORAL DE CUATRO  
DÍAS CONTRIBUYE A  
DISMINUIR EL ESTRÉS  
LABORAL**

*Internacionales*

*Un estudio de una universidad alemana revela que la semana laboral de cuatro días contribuye a disminuir el estrés laboral*

**Un análisis revela los sorprendentes efectos de la semana laboral de cuatro días en 40 empresas alemanas: impacto en la productividad y beneficios empresariales.**

# **Estudio revela beneficios de la semana laboral de cuatro días en Alemania**

Un estudio divulgado este viernes, coordinado por la Universidad de Münster, en Alemania, concluyó que la implementación de una semana laboral de cuatro días no solo reduce el estrés, sino que también aumenta ligeramente la productividad de los empleados.

## **Detalles del estudio**

Alrededor de 40 empresas alemanas participaron durante seis meses en un programa diseñado para reducir el tiempo de trabajo, en respuesta a un pedido histórico de los gremios del país.

Este proyecto fue coordinado por la Universidad de Münster y el programa internacional "4 Day-Week Global".

## **Resultados del análisis**

Los resultados del estudio revelan que la semana de cuatro días mejora significativamente tanto la salud mental como la física de los trabajadores. Durante el periodo de investigación, se monitoreó la salud de los participantes mediante el uso de relojes inteligentes, análisis de muestras de cabello y autoevaluaciones.

## **Impacto positivo en la salud**

El informe destaca que la idea de que mantener la misma carga de trabajo con menos horas podría incrementar el estrés es errónea.

Los empleados que trabajan cuatro días a la semana experimentan una reducción en los niveles de estrés, además de aumentar su actividad física y dormir, en promedio, 38 minutos más cada semana. Estos efectos positivos en la salud podrían contribuir a disminuir el ausentismo a largo plazo, según los investigadores.

## **Percepción de productividad**

A pesar de que los encuestados reportan ser ligeramente más productivos, el estudio aborda este aspecto con cautela, reconociendo ciertas limitaciones. No se ha demostrado que la semana laboral reducida aumente los beneficios empresariales, disminuya las bajas por enfermedad o reduzca la huella de carbono.

## **Adopción del modelo**

Al finalizar el ensayo, un 39% de las empresas optó por implementar la semana laboral de cuatro días, mientras que un 34% decidió continuar

probando el programa.

Desde la pandemia, la propuesta ha cobrado relevancia en el debate público en Alemania, posicionándose como una de las principales reivindicaciones de algunos sindicatos.

Fuente: AFP

Fuente: Subrayado

## Imágenes

**UN ESTUDIO DE UNA  
UNIVERSIDAD ALEMANA  
REVELA QUE LA SEMANA  
LABORAL DE CUATRO  
DÍAS CONTRIBUYE A  
DISMINUIR EL ESTRÉS  
LABORAL**

*Estudio de una universidad alemana revela que la semana laboral de cuatro días contribuye a disminuir el estrés laboral*

## Tags

*laboral, programa, empresariales, empresas, alemanas, coordinado, estudio, productividad, alemania, impacto, efectos, beneficios*

## Noticias relacionadas

---

**4.9 \*** *Tragedia en Islas Canarias: una turista alemana pierde la vida tras un ataque de tiburón*

---

**4.5 \*** *Especialista en derecho laboral sostiene que la implementación de la reducción de horas de trabajo "es factible" en Uruguay*

---

**4.8 \*** *El principal sospechoso en el caso de la desaparición de Madeleine McCann podría quedar en libertad en menos de un año*

---

**4.1 \*** *Subsecretario de Industria plantea la necesidad de un estudio profundo sobre la reducción de la jornada laboral: "Aún no hay una postura definida"*

---

**3.5 \*** *Pit-cnt presentó campaña para reducir semana laboral a 40 horas;*

"puede mejorar la productividad", dijo Abdala

**3.5 \*** *Melodías que Sanan: El Poder de la Música en la Salud Mental*

**3.6 \*** *Desafíos y complejidades del estrés en el tránsito y el transporte público: un análisis a fondo*

**4.9 \*** *Las velas de miel: todo lo que necesitas saber sobre sus beneficios y usos*

**3.9 \*** *Uruguay: Uniendo el talento creativo con la innovación empresarial*

**4.5 \*** *Ande destina 170 millones de pesos en apoyo a cerca de 5.000 emprendedores de 30 localidades en Salto*

## Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos

Maldonado
mascoteros
minuto a minuto
Mundo
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024