

## **Desconexión laboral y salud mental**

\*Por: Eliana Quiroz González.

Colombia enfrenta importantes desafíos en material laboral. Uno de ellos se asocia con el tiempo que dedican sus ciudadanos a trabajar. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT), Colombia es el país de América Latina en el que se trabaja más horas durante la semana. Este primer lugar, lejos de generar orgullo, trae preocupaciones que requieren de soluciones efectivas, además, invita a pensar y repensar políticas públicas que velen por la calidad de vida laboral.

Diversos estudios señalan que estar más horas en un puesto de trabajo no es sinónimo de productividad, ni de bienestar laboral. En cambio, prácticas de flexibilidad basadas en la confianza traen mayor rentabilidad y seguridad laboral. Reducir la jornada laboral puede generar beneficios diversos para las organizaciones, los trabajadores, el medio ambiente, entre otros.

Frente a este escenario, la Ley 2101 de 2021 dispuso en Colombia la reducción de la jornada laboral de 48 a 42 horas a la semana sin disminuir el salario de los trabajadores ni afectar sus derechos adquiridos. Esta reducción se lleva a cabo de manera progresiva y se espera llegar a las 42 horas en el año 2026. Acompaña a esta medida, la Ley 2191 de 2022, la cual regula y promueve la desconexión laboral.

Estas medidas son necesarias en un país que vive una intensificación del trabajo, que a menudo trae agotamiento y conflicto en la relación entre el trabajo y la familia. Sin embargo, cada organización puede adicionar prácticas organizacionales saludables que facilitan la relación entre la dimensión laboral y familiar. Es importante reconocer que la desconexión laboral facilita el tiempo y la disposición para el ocio, la recreación, el descanso, la actividad física y la interacción con la familia y amigos, aspectos sumamente relevantes cuando hablamos de salud mental.

Sin duda alguna, en un mundo en constante transformación, es necesario que las organizaciones consideren políticas y prácticas que favorezcan la desconexión laboral.

\*Docente Universidad Católica de Pereira.