



Reducir el horario laboral como vía hacia la sostenibilidad

John de Graaf

La sombra de la recesión que pende sobre el mundo industrializado tiene un aspecto positivo. En algunos países, especialmente en Estados Unidos, la salud está mejorando contra todo pronóstico. Según datos de Christopher Ruhm, de la Universidad de Carolina del Norte, por cada incremento del 1% en el desempleo estadounidense hay un descenso de la mortalidad del 0,5%. ¿Qué está pasando? Muchos de los desempleados recientes padecen un estrés agudo, y han aumentado los suicidios. Pero otros están utilizando en cambio su tiempo libre para mejorar otras facetas de su vida —aprendiendo a ahorrar, encontrando tiempo para hacer ejercicio, estrechando sus relaciones familiares y sus amistades¹

Más importante aún, la crisis ha significado que por primera vez desde hace décadas una mayoría de los americanos ha disfrutado de una reducción de los horarios laborales. En vez de recurrir al despido, algunas empresas e instituciones públicas han optado por recortar los horarios mediante una reducción de la semana laboral o concediendo permisos. Con más tiempo y menos dinero, la gente fuma y bebe menos, hace comidas con menos calorías que las de los restaurantes y

¹ John de Graaf hace películas documentales, y es co-autor de *Affluenza: The All-Consuming Epidemic* (*Afluencia: la epidemia que todo lo consume*) y director ejecutivo de *Take Back your Time* (*Recupera tu tiempo*).





camina o usa más la bici. Las ventas de coches han caído en picado, mientras aumentan las de bicicletas. Como los americanos conducen menos, también mueren menos en la carretera. Las muertes por accidente de tráfico bajaron un 10% en EEUU de 2007 a 2008. También ha disminuido la contaminación atmosférica producida por coches y fábricas (puesto que producen menos), y en consecuencia ha descendido el número de fallecidos, especialmente entre los niños.²

Puede que los trabajadores se den cuenta con el tiempo de que disponer de más tiempo para la familia, mejorar la salud y demás beneficios que supone el aumento de tiempo libre compensan con creces la pérdida de ingresos. Ello debería alentar más esfuerzos para conseguir que el aumento de la productividad se traduzca en más tiempo libre, en vez de en mayor poder adquisitivo.

Pero hemos de hacerlo por otra razón: conservar la biosfera para las generaciones futuras.

La necesidad de limitar el consumo

Los datos del Global Footprint Network (la Red Mundial de Huella Ecológica) sugieren que si la población del mundo en desarrollo consiguiera acceder de pronto al estilo de vida americano, necesitaríamos otros cuatro planetas como el nuestro para proporcionar los recursos necesarios para su producción y para absorber sus residuos. Pese a que la mitad de la población mundial vive en condiciones de auténtica pobreza, la capacidad de carga de la Tierra ha sido rebasada ya en alrededor del 40%.

Algunos ambientalistas sugieren que el mundo puede seguir disfrutando del pastel (una producción creciente), limitándose a mejorar las tecnologías e invirtiendo en energías limpias. Sin embargo, las mejoras tecnológicas, como una mayor eficiencia en el uso de combustibles, inducen con demasiada frecuencia a un mayor consumo —que la gente conduzca más, por ejemplo. El antiguo decano de la Escuela Forestal de la Universidad de Yale, Gus Speth, afirma: «La ecoeficiencia de la economía está mejorando a través de la ‘desmaterialización’», del aumento de la productividad de los recursos, y de la reducción del volumen de desechos vertidos por unidad de producción. Pero la ecoeficiencia no está mejorando suficientemente rápido como para evitar que aumenten los impactos.⁴

Speth expone con claridad los costes de las actuales tendencias en el uso de recursos, contaminación y desigualdad: desaparición de las





selvas tropicales y las pesquerías, agotamiento de los combustibles fósiles, aumento del hambre y el rápido aumento del un abismo entre ricos y pobres. Pese a la confianza ciega que tienen muchos en los «super coches» y en avances tecnológicos espectaculares, quienes piensan que la economía y las actividades humanas pueden seguir creciendo exponencialmente sin consecuencias ambientales cada vez más graves tendrían que demostrar que esto es así.⁵

Los países industrializados no pueden negar a los países en desarrollo su derecho a una mayor prosperidad económica, mientras otros siguen manteniendo su nivel actual de consumo. Ello equivaldría a pedir a los pobres que se sacrifiquen para que el resto del mundo pueda seguir hartándose durante algún tiempo.

¿Hay solución?

La actual situación no puede continuar, pero la población de los países industriales se resiste a reducir su «nivel de vida». ¿Tiene esto solución? Sí. Los países ricos del mundo tienen que empezar inmediatamente a canjear las mejoras de productividad laboral por tiempo libre, en vez de por poder adquisitivo adicional. Y la gente tiene que comprender que hacerlo no supone un sacrificio, sino que significará mejoras sustanciales en su calidad de vida.

Existe una ley económica sencilla que podría denominarse el imperativo del crecimiento. El progreso técnico hace posible generar constantemente más productos por hora de trabajo invertido. Por ejemplo, en los países ricos la productividad laboral por hora se ha multiplicado por más de dos desde 1970. El argumento es sencillo: cuando aumenta la productividad, para mantener el empleo sin reducir el número de horas trabajadas es necesario, sencillamente, aumentar la producción y el consumo. Es improbable que el progreso científico y los aumentos de productividad laboral vayan a detenerse. Por tanto, para limitar el consumo en los niveles actuales (o más bajos) será necesario despedir a una parte de la población activa, o bien reducir la jornada laboral de todo el mundo.⁶

Estados Unidos decidió mantener estable la jornada laboral a partir de 1970 —de hecho, hay evidencias de que la jornada laboral estadounidense ha aumentado incluso durante los últimos 40 años. La mayoría de los restantes países industriales, especialmente en Europa, disfrutaban en cambio de semanas laborales más cortas, vacaciones más largas, y otras estrategias para reducir, en ocasiones considerablemente, el tiempo





trabajado. El americano medio trabaja actualmente entre 200 y 300 horas más al año que un europeo medio. Los europeos han elegido la mejor opción.⁷

Los beneficios de un horario laboral reducido

Un horario laboral más reducido permite disfrutar de más tiempo libre para relacionarse con los amigos y con la familia, para hacer ejercicio y comer sano, para participar en la comunidad y como ciudadano, para sus aficiones, para mejorar la educación, para gozar del mundo natural, para el desarrollo personal, emocional y espiritual, para unos hábitos de consumo responsables y para una administración ambiental adecuada. El impacto positivo de disponer de más tiempo libre es evidente cuando se comparan los índices de calidad de vida de los países europeos con los de Estados Unidos.

Desde 1980 Estados Unidos ha descendido en esperanza de vida del puesto once al quince. Los europeos occidentales viven hoy más que los americanos. Por término medio —aunque esto varía de un país a otro— la probabilidad de que pasados los 50 años padezcan afecciones crónicas como enfermedades de corazón, hipertensión y diabetes del tipo 2, es también la mitad. Estados Unidos va a la zaga de Europa occidental en prácticamente todos los indicadores de salud, a pesar de que gasta per cápita alrededor del doble en servicios sanitarios. Además los americanos, con unas vidas más apresuradas y estresadas, tienen casi el doble de probabilidad de padecer ansiedad, depresiones y otros trastornos de salud mental.⁸

La felicidad también se ve afectada. Mientras Estados Unidos ocupa una respetable posición once en la clasificación mundial de satisfacción vital, un estudio reciente ha revelado que los cuatro países más felices del mundo —Dinamarca, Holanda, Finlandia y Suecia— se caracterizan por su extraordinaria atención a un «equilibrio entre trabajo y vida».⁹

Los beneficios ambientales de un horario laboral reducido son múltiples, e incluyen:

- Menos necesidad de productos de conveniencia. La comida rápida, por ejemplo, en parte constituye una respuesta a las crecientes presiones de nuestra forma de vida. Los alimentos enormemente empaquetados y procesados y otros productos, incluyendo los de usar y tirar, resultan atractivos para quienes viven con la sensación de no tener tiempo.





- Más tiempo para reutilizar y reciclar. Separar los residuos en papel, plásticos, metales, compost o basura requiere tiempo. Es frecuente que la gente no lo haga si se siente estresada o abrumada.
- Tiempo para poder optar por otros comportamientos, como tender la ropa al aire en vez de secarla en una máquina eléctrica. Cuando el tiempo apremia, suele darse prioridad a la «comodidad».
- Tiempo para optar por formas de transporte más lentas y menos consumidoras de energía, incluyendo el paseo, la bicicleta o el transporte público en vez del vehículo privado, o el tren en lugar del avión.
- Tiempo para opciones cuidadosas de consumo, incluyendo productos de comercio justo, ecológicos, café respetuoso con las aves, o madera certificada por el Consejo de Administración Forestal.

Las reducciones en el horario laboral se traducen además en menor consumo energético, menor huella ecológica y menor contaminación (como se ha evidenciado ya durante la recesión actual). Un estudio llevado a cabo por el Center for Economic and Policy Research (Centro para Investigación Económica y en Políticas), un foro de debate en Washington muy conocido, llegaba a la conclusión de que una reducción de la jornada laboral americana a los niveles europeos supondría reducir casi automáticamente los impactos energéticos y las emisiones de carbono entre un 20 y un 30%.¹⁰



Colección Fotográfica del Archivo Municipal de Seattle

Aburrimiento en Seattle: producción en cadena en una fábrica de botellas.





Apresurándonos por los espacios naturales

Por último, mucha gente considera que el contacto con la naturaleza, especialmente en la infancia, mejora la conciencia ecológica. Destacados ambientalistas, desde John Muir a Aldo Leopold, Rachel Carson y David Brower, han descrito la importancia de sus experiencias en entornos naturales para su posterior compromiso con la Tierra. El amor a la naturaleza conduce con frecuencia a una menor ansia por los bienes materiales. Consciente de ello, Muir fue una de las primeras personas en reclamar legislación sobre vacaciones obligatorias, que él denominaba «la ley del descanso». En el centenario de la Declaración de la Independencia en 1876, Muir abogaba por conceder la «Libertad del Centenario», que permitiría a todo el mundo, ricos y pobres, de cualquier origen y raza, gozar de tiempo libre para salir al campo. Según decía, «Trabajamos demasiado y descansamos demasiado poco. Puede que la educación obligatoria sea buena; y que el esparcimiento obligatorio sea mejor.»¹¹

Por ley, todos los europeos disfrutan de al menos cuatro semanas pagadas de vacaciones. Lo mismo ocurre con los ciudadanos de muchos países africanos y latinoamericanos. Sin embargo, en Estados Unidos sigue sin haber una ley que disponga la obligatoriedad del tiempo vacacional, y actualmente la mitad de los trabajadores americanos disponen exclusivamente de una semana o menos de permiso al año. En consecuencia, la probabilidad de que los niños pasen tiempo libre en la calle se ha reducido a la mitad respecto a 1970, y los visitantes al Parque Nacional de Yosemite pasan menos de cinco horas como media en este espacio natural de con más de 300.000 hectáreas de superficie. La gente lo recorre rápidamente, sacando fotos instantáneas de los riscos de granito y las cascadas, mirando el reloj, contestando a sus teléfonos móviles, y marchándose como una exhalación. No tienen tiempo para percibir los ritmos de la Tierra ni experimentar una vinculación con las demás especies, ni la sensación de pérdida cuando estas se extinguen; ni tienen tranquilidad tampoco para reflexionar sobre el maravilloso mundo que está ahora amenazado por la demanda insaciable de bienes materiales de la humanidad.¹²

Intercambiar tiempo por cosas

¿Qué puede hacer la gente para empezar a canjear las mejoras de productividad por tiempo libre en vez de por mercancías? Durante los últimos





ocho años, la organización Take Back Your Time (Recupera Tu Tiempo) ha explorado las posibilidades para ello, animada por acontecimientos como la Ley de Ajuste del Horario Laboral de Holanda y la semana laboral francesa de 35 horas.¹³

La jornada laboral holandesa es una de las más cortas del mundo, y Holanda tiene el porcentaje más alto de trabajadores a tiempo parcial. Esto se debe en parte a algunas iniciativas políticas. La legislación europea exige paridad de salario y de beneficios para los trabajadores a tiempo parcial que hacen el mismo trabajo que otros a tiempo completo. Además, la Ley del Trabajo y el Cuidado y la Ley de Ajuste del Horario Laboral animan a los padres en Holanda a compartir 1,5 empleos, trabajando las tres cuartas partes del tiempo cada uno, y exigen a los empresarios que permitan a los trabajadores reducir su jornada laboral, manteniendo el mismo salario por hora y pro-rateando los beneficios. Aunque son las madres y padres de niños pequeños quienes principalmente ejercen este derecho, todos los empleados pueden acogerse a él. Quienes se acogen a esta opción se encuentran frecuentemente en la banda impositiva más baja, lo que reduce todavía más la penalización económica por trabajar menos.¹⁴

En otros países europeos, una legislación innovadora permite el disfrute periódico de años sabáticos, retiros paulatinos y días de descanso garantizados, restringiendo estrictamente las jornadas prolongadas y las horas extras. Los europeos harían bien en resistirse a los llamamientos de los empresarios a eliminar las restricciones de la jornada laboral, siguiendo el modelo anglo-americano, pues su horario reducido les ha proporcionado una calidad de vida mejor que la de Estados Unidos.

En Estados Unidos y otros países con horarios prolongados, el cambio ha de empezar con una valoración serena de los costes asociados a unos estilos de vida con una producción y un consumo más elevado, lo que algunos denominan ahora la «afluencia». Los americanos son quienes tienen que recorrer más camino en este sentido y precisamente por ello son quienes tengan posiblemente más oportunidad para progresar rápidamente. Estados Unidos es el único país industrial y entre muchos otros países que carece de leyes que garanticen derechos al tiempo libre tales como permisos por maternidad o por asuntos familiares, bajas laborales o vacaciones pagadas. El permiso por maternidad remunerado, por ejemplo, está garantizado actualmente en todo el mundo salvo en los Estados Unidos, Suazilandia, Liberia, y Papua Nueva Guinea. Muchos inmigrantes a Estados Unidos se escandalizan de las pocas protecciones sociales que gozan los trabajadores americanos, particularmente en lo que respecta al tiempo. Algunas leyes planteadas actualmente en el





Congreso de Estados Unidos corregirían algunas de estas deficiencias, pero intereses muy poderosos han cerrado filas contra ellas. Los lobbies empresariales se oponen decididamente a cualquier «mandato» que restrinja su control absoluto sobre el tiempo de trabajo.¹⁵

Por otra parte, hay razones para cierto optimismo. El movimiento por la sencillez voluntaria ha ayudado a muchos americanos a elegir más tiempo libre en vez de dinero, cuando les correspondía la elección y no era una prerrogativa exclusiva de los patrones. Los dirigentes de dicho movimiento comprenden que estos cambios no son sólo cuestión de acciones voluntarias, sino que pueden ser impulsados por unas políticas progresistas. Durante los últimos años han surgido algunas organizaciones fuertes, como el grupo MomsRising con un millón de personas asociadas, que defienden un mayor equilibrio entre trabajo y vida. Y el gran debate actual sobre servicios sanitarios ofrece una oportunidad para señalar las implicaciones sanitarias de una jornada laboral más corta.¹⁶

La campaña Recupera Tu Tiempo trabaja desde 2002 para hacer más conscientes a los americanos de los beneficios asociados a una reducción del horario de trabajo. Entre otros esfuerzos cabe mencionar la celebración del Día de Recupera Tu Tiempo (24 de octubre) en unos 200 municipios de EEUU, cientos de comunicados de prensa y campañas para promover legislación específica como la Ley sobre Vacaciones Pagadas de 2009, introducida por el representante de Florida Alan Grayson. Su propuesta de ley es modesta para los estándares internacionales, pues sólo garantiza una o dos semanas de vacaciones para los trabajadores en empresas de 50 empleados o más, pero constituiría un primer paso susceptible de posteriores mejoras y favorecería una mayor cobertura de este tema en los medios de comunicación. El debate sobre vacaciones pagadas —arquetipo de la legislación sobre tiempo libre— puede contribuir a plantear la cuestión más amplia de la pobreza de tiempo americana y sus impactos sociales y ecológicos.¹⁷

El presidente Barack Obama ensalzó en su discurso inaugural a los trabajadores que aceptan una reducción de horario para evitar el despido de sus compañeros. Pero se puede hacer mucho más. El economista Dean Baker propone que cualquier paquete de incentivos gubernamentales incluya desgravaciones fiscales para las empresas que reduzcan las horas trabajadas a través de semanas laborales más cortas, permisos por enfermedad o por asuntos familiares, o unas vacaciones más prolongadas, sin reducciones proporcionales en la paga y en los beneficios de los trabajadores. Una financiación de transición de este tipo, que reduciría el sacrificio económico a corto plazo, permitiría





a los trabajadores apreciar el valor del aumento de tiempo libre y la reducción del tiempo trabajado.¹⁸

Revisar nuestra visión del futuro

Es evidente que el mundo se encuentra en una encrucijada. Por muchos beneficios extraordinarios que proporcionen sin duda las inversiones en «empleos verdes» y en nuevas tecnologías energéticas, sólo serán una parte de lo requerido para una sostenibilidad a largo plazo. Será un cambio necesario, pero insuficiente. Para sobrevivir y para permitir que la población de los países en desarrollo pueda alcanzar unos niveles modestos de confort, es preciso limitar sencillamente el crecimiento económico material de los países ricos. Sin embargo, esto debe lograrse sin detener el progreso de la ciencia ni el avance de la productividad, y sin condenar a millones de trabajadores al infierno del desempleo.

En última instancia sólo podrá lograrse canjeando las mejoras de productividad por tiempo, reduciendo las horas de trabajo y compartiéndolas de manera equitativa. Ello significa limitar la codicia, comprender que una vida con menos abundancia de riquezas materiales pero más rica en tiempo no es un sacrificio, encontrar nuevos indicadores del éxito que sustituyan el producto interior bruto (que es más una medida del funcionamiento de la máquina de hacer dinero de la economía que del verdadero valor), y proporcionar a los trabajadores verdadera libertad de elección para que su decisión de reducir las horas de trabajo no suponga el despido y la pérdida del sustento y los servicios sanitarios. Es hora de hacer balance de las «mejores prácticas» que ya se están utilizando en algunos países, ampliándolas y aplicándolas en todo el mundo. Esta es la vía que conduce a la esperanza, la sostenibilidad, y también a una felicidad mayor.





15. Ojai Music Festival, «Ojai Music Festival Goes Greener,» *Shuman Associates News*, 30 de abril de 2008; Sarah Van Schagen, «Dave Matthews Band Offers Free Music Downloads for Eco-pledges,» *Grist Magazine*, 21 de agosto de 2009; página Web de So Much to Save, en www.somuchtosave.org.

16. «Big Yellow Taxi,» *Wikipedia*, en en.wikipedia.org/wiki/Big_Yellow_Taxi; «Tracy Chapman: The Rape of the World,» *Wikia*, en lyrics.wikia.com/Tracy_Chapman:The_Rape_Of_The_World; CultureChange, «Depavers: Eco-Rock,» en www.culturechange.org/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=225&Itemid=53.

17. Página web de Bonnie Raitt, en www.bonniekaitt.com/bio.php; «Bonnie Raitt,» *Wikipedia*, en en.wikipedia.org/wiki/Bonnie_Raitt.

18. «Willie Nelson,» *Wikipedia*, en en.wikipedia.org/wiki/Willie_Nelson; página Web de Farm Aid, en www.farmaid.org/site/c.qII5IhNVJsE/b.2723609/k.C8F1/About_Us.htm.

19. Página web de Tipping Point Art & Climate Change, en www.tippingpoint.org.uk/index.htm.

20. Página web de Judith Marcuse Projects ICASC, en www.icasc.ca/jmp.

21. The Climate Group, «Live Earth: When the Music Stops, We Must Start,» nota de prensa (Londres: 9 de julio de 2007).

El poder de los movimientos sociales

1. Paul Hawken, «Biology, Resistance, and Restoration: Sustainability as an Infinite Game,» ponencia en la Conferencia de Bioneers, octubre de 2006.

2. Erik Assadourian, «Engaging Communities for a Sustainable World,» en Worldwatch Institute, *State of the World 2008* (Nueva York: W. W. Norton & Company, 2008), pp. 151–165.

Reducir el horario laboral como vía hacia la sostenibilidad

1. Ruhm citado en Drake Bennett, «The Good Recession,» *Boston Globe*, 23 de marzo de 2009; Joe Rojas-Burke, «Does Our Health Actually Get Better in Some Ways During a Down Economy?» *The Oregonian*, 22 de abril de 2009.

2. Rojas-Burke, op.cit. en nota 1; véase también Stephen Bezruchka, «The Effect of Economic Recessions on Population Health,» *Canadian Medical Association Journal*, en imprenta.

3. Global Footprint Network, «Earth Overshoot Day,» en www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/earth_overshoot_day, actualizada el 16 de julio de 2009.

4. James Gustave Speth, *The Bridge at the Edge of the World* (New Haven, CT: Yale University Press, 2009), p. 51.

5. *Ibíd.*

6. Juliet Schor, «The Even More Overworked American,» en John de Graaf, *Take Back Your Time* (San Francisco: Berrett-Koehler, 2003), p. 10.

7. Análisis de las horas de trabajo por países del autor, en Organisation for





Economic Co-operation and Development, 2007, en statlinks.oecdcode.org/302009011P1T082.XLS.

8. Esperanza de vida estadounidense, de Central Intelligence Agency, *The CIA World Factbook, 2009* (Nueva York: Skyhorse Publishing, 2008); Lisa Girion, «Europe Healthier than U.S.—Older Americans Have Higher Rates of Serious Diseases than Aging Europeans, A Study Says,» *Los Angeles Times*, 2 de octubre de 2007.

9. Lauren Sherman, «Europe's Happiest Places,» *Forbes*, 12 de agosto de 2009.

10. Center for Economic and Policy Research, «Long U.S. Work Hours Are Bad for the Environment, Study Shows,» nota de prensa (Washington, DC: 20 de diciembre de 2006).

11. Cita de Donald Worster, *A Passion for Nature: The Life of John Muir* (Oxford, Reino Unido: Oxford University Press, 2009), p. 225.

12. Vacaciones pagadas, de Jody Heymann y Allison Earle, *Raising the Global Floor* (Stanford, CA: Stanford University Press, 2009); tiempo medio de vacaciones en EEUU, de «Results of Take Back Your Time's Right2Vacation Poll,» *right2vacation.com*, en www.timeday.org/right2vacation/poll_results.asp; Scott Gedinman, director de relaciones con los medios de comunicación, Yosemite National Park, conversación con el autor, agosto de 2008.

13. Take Back Your Time, en www.timeday.org.

14. Human Resources and Skills Development Canada, «The Netherlands: Improving Work-Life Balance—What Are Other Countries Doing?» 24 de noviembre de 2004.

15. Heymann y Earle, op.cit. en nota 12.

16. Véase www.momsrising.org.

17. Take Back Your Time, op.cit. en nota 13; John de Graaf, «H.R. 2564: The Paid Vacation Act of 2009—Rebutting the Opposition,» Take Back Your Time, Seattle, WA, sin fecha.

18. The White House, «President Barack Obama's Inaugural Address,» Washington, DC, 21 de enero de 2009; Dean Baker, «When Less Is More,» *Guardian* (Londres), 26 de enero de 2009.

Mostrar a la gente que menos es más

1. Goldian Bandenbroeck, *Less is More: The Art of Voluntary Poverty: An Anthology of Ancient and Modern Voices Raised in Praise of Simplicity* (Rochester, VT: Inner Traditions International, 1991); David E. Shi, *The Simple Life: Plain Living and High Thinking in American Culture* (Oxford: Oxford University Press, 1985).

2. Abraham Joshua Heschel y Susannah Heschel, *Moral Grandeur and Spiritual Audacity: Essays* (Nueva York: Farrar, Straus y Giroux, 1997), p. 31.

3. Tim Kasser, *The High Price of Materialism* (Cambridge, MA: The MIT Press, 2002).

4. Richard Wilkinson, *The Impact of Inequality: How to Make Sick Societies Healthier* (Nueva York: The New Press, 2005); Richard Wilkinson y Kate Pickett,

