

Un malestar moderno: El peligro de trabajar más de la cuenta

A modern affliction: The peril of overworking

Jan Miguel Chávez Cipriano

janmiguelc277@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-2758-0585>

Universidad Católica de Trujillo – Facultad de Humanidades

DOI: <https://doi.org/10.46363.willachikuy.v5i1.8>

En el contexto de una sociedad cada vez más productiva, los trabajadores son considerados indispensables. Sin embargo, en la actualidad, estos mismos están siendo víctimas de un mal silencioso; un mal que, a menudo, pasa desapercibido porque el dinero se ha convertido en el eje central de una sociedad hiperconsumista. Precisamente por esta razón, muchos trabajadores optan por alargar excesivamente sus jornadas laborales o asumir varios empleos al mismo tiempo. Pero toda acción trae consigo una consecuencia, ya sea para bien o para mal. Y sí, ese mal silencioso al que me refiero es el exceso de horas de trabajo, el cual está directamente relacionado con un profundo deterioro en distintos aspectos fundamentales de la vida diaria del trabajador. Como futuro educador, me siento en la obligación de promover el pensamiento crítico en los individuos que conforman mi sociedad. Por ello, me animo a profundizar en este tema y a alertar a quienes tengan la oportunidad de leer este artículo lo siguiente: la salud física, mental, emocional y el bienestar familiar no tienen precio ni cheque que la pueda comprar.

El trabajo dignifica a las personas. Desde la época de los cavernícolas, hemos

trabajado para sobrevivir, y aún hoy lo seguimos haciendo. Antes lo hacíamos por pura necesidad, por la supervivencia de la especie; ahora también, aunque de forma distinta. La gran diferencia es que hoy vivimos mucho más enfermos. La Revolución Industrial trajo consigo un incremento en la carga horaria, llegando a las sesenta u ochenta horas semanales. Y, aunque esto permitió muchos de los avances que hemos alcanzado como sociedad, no deja de ser un exceso. Un exceso que se mantiene hoy en día, cuando muchas personas laboran de sol a sol y terminan, sin importar su motivación, olvidándose de sí mismas. Lo preocupante es cuando las especulaciones se trasladan y se reflejan en alarmantes cifras respaldadas por organismos confiables como la OMS y la OIT, que han terminado por confirmar que las jornadas laborales prolongadas no solo enferman física y emocionalmente, también matan en el sentido literal de la palabra, en forma de cardiopatías isquémicas, accidentes cerebrovasculares y diversos síndromes. Paradójicamente, quien trabaja por el bien de su familia puede terminar distanciado de ella por ese mismo sacrificio, y, si no muere físicamente, lo hace emocional y socialmente. Soy fiel creyente de que

todo en la vida debe estar en equilibrio. Como bien señaló Albert Hoffman: “La diferencia entre un veneno, una medicina y un narcótico es solo la dosis.” Con esta reflexión, quiero hacer un llamado a la población inmersa en este hábito destructivo, para que tome conciencia de cómo el exceso de trabajo perjudica gravemente distintos aspectos fundamentales de su vida diaria.

Organizaciones de prestigio internacional como la Organización Mundial de la Salud, que dirige y coordina la salud en todos los aspectos en conjunto con otros especialistas, coinciden en que el exceso de horas laborales prolongadas puede causar la muerte. La OMS y la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en sus investigaciones, brindan datos alarmantes sobre la relación entre jornada laboral prolongada y salud: existe un aumento del 42 % en cardiopatía isquémica y del 19 % por accidente cerebrovascular, reflejadas en 745 000 defunciones como consecuencia de haber trabajado cincuenta y cinco horas semanales o más. Dichos estudios recomiendan trabajar jornadas laborales de 35 a 40 horas, ya que hacerlo representa disminuir en un 35 % el riesgo de accidentes cerebrovasculares y en un 17 % el de cardiopatía isquémica. A esto se suma que, según Eduardo Perin, psiquiatra especializado en terapia cognitivo-conductual del Ambulatorio de Ansiedad del Hospital de las Clínicas de la Universidad de São Paulo (USP), el síndrome de burnout (trabajador quemado) se presenta en nuestro organismo con los siguientes síntomas: taquicardia, falta de aire, temblores, sudoración, dolor en el vientre o en el pecho, desmayos, sensación de hormigueo en el cuerpo y olas de frío y

calor; recalcando que los anteriores síntomas no constituyen todos los efectos de esta enfermedad.

En efecto, las largas jornadas laborales generan un gran cansancio emocional que afecta al cuerpo en forma de enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares e, incluso, llega a afectar el sistema inmunológico. Los trabajadores estresados no solo experimentan ansiedad e insomnio, sino que su cuerpo se inflama, se produce una desregulación metabólica e, incluso, aumenta mucho el porcentaje de riesgo de ser víctima de un derrame cerebral, afirma Marisol Vásquez Sánchez, coordinadora del HUB México de Affor Health, empresa especializada en la salud psicosocial en las organizaciones. En la entrevista de la BBC News Mundo a Jeffrey Pfeffer, se estima que el estrés laboral es el causante de 120 000 defunciones estadounidenses cada año; además, menciona que este mismo mal ha enfermado a más del 60 % de los trabajadores, llegando inclusive al 7 % de los mismos a ser hospitalizados. Recientemente el banco estadounidense de inversión privado Robert W. Baird, aprovechando el bajo rango de algunos de sus trabajadores (nivel junior) y su inexperiencia, realizaba prácticas abusivas que vulneraban sus derechos, forzándolos a trabajar horas de más y obligándolos a quedarse en sus oficinas hasta altas horas de la madrugada. El exceso de horas de trabajo y la acumulación de varias noches sin descanso provocaron que un trabajador fuera diagnosticado con insuficiencia pancreática y otro, con palpitaciones frecuentes. Por su parte, Jeffrey Pfeffer menciona que este sistema de trabajo lleva a los trabajadores a volverse

drogadictos —consumidores de cocaína y otras drogas— para poder mantenerse despiertos ante una jornada laboral tan extensa. Otro caso es el de Kenji Hamada, que lamentablemente falleció de un ataque al corazón en su escritorio en Tokio. Se tenía registro de que trabajaba 75 horas semanales, y el trayecto de su domicilio a la oficina era de dos horas de viaje. Fue una víctima del síndrome karoshi, muy frecuente en Japón. Testimonios afirman que Kenji, antes de su muerte, había estado trabajando cuarenta días seguidos sin descanso; su viuda declaró que tenía una vida excesivamente estresada. Cifras del Consejo Nacional en Defensa de las Víctimas de Karoshi mencionan que la cifra puede llegar a las 10 000 víctimas anuales, casi la misma cantidad de defunciones anuales por accidentes automovilísticos.

Como pasa con todo vicio, el cuerpo se acostumbra y comienza con la imperante necesidad de requerir una dosis más fuerte. Esta dinámica se refleja claramente en el síndrome de burnout, el cual genera múltiples consecuencias psicológicas. Según el psiquiatra Eduardo Perin, el síndrome de burnout, al estar relacionado directamente con el estrés, presenta repercusiones psíquicas. Declara que, con la sobrecarga laboral, el individuo comienza a irritarse más y desarrolla cierta aversión al trabajo, a los compañeros y a otros empleados. También evidencia síntomas depresivos, como desánimo, desfallecimiento y falta de voluntad. Agrega que este síndrome suele presentarse y verse potenciado en ambientes de acoso moral dentro de la empresa, un jefe abusivo, entornos con muchos conflictos y exigencias para que los trabajadores produzcan de una

determinada manera. Nos explica Fabiano de Abreu Rodrigues, doctor en psicología y neurociencias, miembro de la Sociedad Brasileña de Neurociencias, que el burnout afecta con frecuencia a personas que son muy exigentes consigo mismas y se proponen metas inalcanzables. Cuando un ser humano da todo de sí e invierte todo su tiempo realizando tareas, no llegando a cumplir con su objetivo aun dando lo mejor que tiene, empieza a presentar frustración y estrés, falta de voluntad para cuidar la salud, sensación de improductividad y fatiga crónica.

En este contexto, la OMS nos recuerda que más de la mitad de la fuerza laboral mundial trabaja en una modalidad informal. Este sector de trabajadores labora en entornos totalmente inseguros, por mucho tiempo, sin tener acceso a protecciones sociales o financieras. Además, estos entornos acrecientan problemas generales como la discriminación y la desigualdad, que afectan de una manera negativa su salud mental. Un claro ejemplo es el de la periodista Bruna Fioretti, actualmente de 43 años de edad, que fue diagnosticada con el síndrome de burnout. Relata que, gracias a un buen diagnóstico psicológico, pudo darse cuenta de que la causa de su presión constante en la cabeza, sueño excesivo, dolores en el cuerpo, falta de concentración, sensación de dopaje, voz menos nítida y lenta —que cada vez se intensificaban— eran consecuencia de este síndrome, totalmente diferente de cualquier otra depresión que había sufrido durante sus años de vida. Bruna afirma haberse acostumbrado a trabajar en exceso, justificándolo con su personalidad inquieta por naturaleza; vivía para trabajar, anulando todo a su alrededor.

Una persona con familia que se encuentra en un superávit de horas de trabajo, independientemente del motivo, carece de tiempo disponible; este mismo factor — la falta de tiempo libre— deteriora considerablemente sus relaciones interpersonales, especialmente con su pareja e hijos. El doctor en Psicología José de Sola afirma que, cuando el trabajo para un individuo se convierte en su máxima prioridad, adicción o medio de evasión, deriva en un distanciamiento familiar, pérdida de amistades o en determinados trastornos psicológicos. En la misma línea, Fabiano de Abreu Rodríguez resalta que el trabajo en exceso provoca un proceso de anulación de uno mismo. Por seguir trabajando, uno se distancia de su familia, amistades, pierde la capacidad de desconectarse de las obligaciones, de las metas. Y esto provoca una acumulación de estrés que no se alivia.

Asimismo, la psicóloga Elena Sanz Martín afirma: “Los niños necesitan atención, tiempo, afecto y disponibilidad emocional por parte de sus padres para crecer psicológicamente sanos. Los herederos de progenitores que están demasiado comprometidos en sus labores o trabajan en exceso presentan mayor hiperactividad, falta de atención, alteraciones emocionales, problemas de conducta, mayor ansiedad, depresión, parentificación y tienen un ‘locus’ de control externo (no se perciben capaces de manejar su vida)”. Esta desatención genera graves consecuencias. El doctor Fredy Da Silva, director de la comunidad terapéutica Izcali y coordinador del Postgrado de Drogadicción de la Universidad Católica, relata que, en su labor, ha trabajado con chicos drogadictos como resultado de tener un padre ausente,

muchas veces adicto al trabajo, que evita su responsabilidad justificándose en que trabaja mucho y no tiene tiempo para lo demás. En este sentido, Eduardo Perin sugiere que el individuo que está siendo tratado por burnout debe, por recomendación médica, volver a las actividades de ocio. “El trabajo ha alejado a esa persona de la vida social, por lo que necesita retomarla. Volver a las actividades físicas, volver a pasar tiempo con los amigos y la familia, dedicar tiempo a las aficiones y actividades que generan placer”. Finalmente, estadísticas de EsSalud nos informan que dos de cada cinco adolescentes tuvieron experiencia con drogas y alcohol, producto de la desatención de los familiares, muchas veces por el exceso de trabajo y la falta de vigilancia a los menores.

Finalmente, se puede afirmar que superar las cincuenta y cinco horas semanales en el trabajo ya es considerado un exceso de horas laborales con consecuencias fatídicas. Los casos expuestos no solo retratan lo que se denomina en la actualidad un “malestar moderno”; organizaciones, psicólogos, psiquiatras, investigadores y periodistas nos alertan sobre este silencioso problema social, respaldado por evidencias médicas, sociales y psicológicas que demuestran que el exceso laboral es una amenaza real que pasa desapercibida, seguramente por intereses mayores en nombre de la productividad. Por eso me animo a objetar este estilo de vida; no para afirmar que se deje de trabajar, sino para invitar a la reflexión. Creo que es necesario que cada quien, en medio de su rutina agitada, se detenga a pensar y tome conciencia de lo que implica trabajar en exceso: de las consecuencias negativas para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro entorno

social. Si aun así decidimos seguir ese camino, que al menos lo hagamos

REFERENCIAS

Barría, C. (2019, 22 de marzo). *El trabajo está matando a la gente y a nadie le importa*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47656050>

De Solá, J. (2021, 1 de octubre). *Cuando el trabajo te destruye a ti y a tu pareja*. El Publicista. <https://www.elpublicista.es/articulos/cuando-trabajo-destruye-ti-tu-pareja>

EsSalud. (2024, 10 de julio). *EsSalud alerta que dos de cada cinco adolescentes tuvieron experiencia con drogas y el alcohol*. <https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/987873-essalud-alerta-que-dos-de-cada-cinco-adolescentes-tuvieron-experiencia-con-drogas-y-el-alcohol>

Gorvett, Z. (2016, 9 de octubre). *Qué es el “karoshi”, la muerte por exceso de trabajo que en Japón es un problema de salud pública*. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/vert-cap-37391172>

Narváes, C. (2025, 7 de mayo). *Banco obliga a empleados a trabajar 20 horas al día: 2 enferman y uno es despedido por no rendir*. Debate. <https://www.debate.com.mx/viral/Banco-obliga-a-empleados-a-trabajar-20-horas-al-dia-2-enferman-y-uno-es-despedido-por-no-rendir-20250507-0128.html>

National Geographic. (2022, 21 de noviembre). *Síndrome de burnout: síntomas, tratamiento y cómo enfrentar esta enfermedad*. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2022/11/sindrome-de->

asumiendo las consecuencias de nuestros actos con plena conciencia.

[burnout-sintomas-tratamiento-y-como-enfrentar-esta-enfermedad](#)

National Geographic. (2024, 6 de agosto). *Trabajar muchas horas: así afecta a tu salud y a tu cuerpo*. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2024/08/trabajar-muchas-horas-efectos-salud-cuerpo>

Organización Mundial de la Salud. (2021, 17 de mayo). *Las largas jornadas laborales aumentan las muertes por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares: OMS y OIT*. <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 2 de septiembre). *La salud mental en el trabajo*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Sanz Martín, E. (2024, 16 de agosto). *Padres adictos al trabajo: ¿cómo afecta esto a los hijos?* Bores Mama. <https://eresmama.com/padres-adictos-trabajo-afecta-hijos/>

Vartian, A. (2003, 24 de noviembre). *Padres trabajólicos transmiten modelo adictivo a sus hijos*. El País. <https://www.elpais.com.uy/informacion/padres-trabajolicos-transmiten-modelo-adictivo-a-sus-hijos>

Vértigo Político. (2025, 20 de febrero). *Exceso de trabajo: el peligro silencioso que amenaza tu salud*. <https://www.vertigopolitico.com/bien-estar/notas/exceso-trabajo-el-peligro-silencioso-que-amenaza-tu-salud>