

Experiencia piloto sobre la jornada de 4 días desarrollada en València

↳ Informe de
evaluación

↳ Septiembre
2023



Contenido

04 Resumen Ejecutivo

07 Introducción

10 El piloto de la jornada laboral de 4 días

Contexto sociolaboral

Descripción general de la experiencia desarrollada en València

Teoría del cambio subyacente

14 Objetivos, enfoque y metodología de la evaluación

Objetivos

Enfoque

Metodología

Limitaciones de la evaluación

16 Análisis de la información recopilada

Eje salud y bienestar

¿Facilita la jornada laboral de 4 días la mejora de la salud y el bienestar de las personas beneficiadas por esta medida?

- Actividad física
- Actividades culturales y educativas
- Alimentación
- Conciliación con la vida personal
- Estrés
- Auto percepción de la salud
- Incremento horas de descanso
- Consumo de alcohol y tabaco

Eje emergencia climática

¿Mejoran los indicadores que hacen referencia al impacto negativo sobre el cambio climático?

- Movilidad
- Calidad del aire
- Consumo energético

Eje economía

¿El piloto ha generado efectos colaterales sobre las personas o sectores beneficiarios?

- Sector Sociosanitario
- Comercio
- Trabajadoras y trabajadores de mayor edad

¿Los impactos varían en función del tipo de beneficiario, los sectores económicos, o sobre alguna otra variable?

- Hostelería y restauración
- Niños y niñas

¿Qué piensa la ciudadanía de la jornada de 32 horas?

- Valoración de la jornada de 4 días

28 **Conclusiones**

30 **Consideraciones y recomendaciones**

32 **Bibliografía**

33 **Agradecimientos**

Resumen Ejecutivo

A continuación, se presenta el informe de evaluación final realizado en el marco del encargo recibido por el Ayuntamiento de València tras desarrollar una prueba piloto sobre la jornada laboral de cuatro días.

El ensayo viene justificado por la necesidad de impulsar medidas que contribuyan al desafío que afrontan las trabajadoras y trabajadores para combinar con éxito el trabajo, los compromisos familiares y la vida personal. Además, una medida de reducción horaria como la experimentada busca equiparar las horas de trabajo y el nivel de productividad con el resto de los países de Europa, así como también a disminuir las altas tasas de absentismo y reducir aquellos impactos sobre la salud que pudiera estar generando un exceso de tiempo dedicado al trabajo.

Con el fin de comprobar cuáles podrían haber sido los efectos de esta medida sobre quienes han trabajado cuatro días a la semana durante un mes, se ha planteado una evaluación que parte de un enfoque pluralista y participativo. Se trata, así mismo, de una evaluación analítica basada en el estudio de la relación causal que gira en torno a las preguntas referidas a si, efectivamente, facilita la jornada laboral de cuatro días mejorar la salud y el bienestar de quienes se han beneficiado de esta medida, respecto de si mejoran los indicadores que tienen un impacto negativo sobre el cambio climático y sobre los efectos que puede producir según de qué colectivos y sectores económicos se trate.

Para responder a estas cuestiones se ha recurrido a fuentes de información cuantitativas que se han complementado con algunas entrevistas a personas expertas en diversas materias. Las principales fuentes de datos han sido una encuesta realizada sobre una muestra significativa de la población (2.100 personas) y toda aquella información recabada a través de los sensores que tiene desplegados por la ciudad la Oficina de Ciudad Inteligente del propio Ayuntamiento de València a través de los que se permite conocer la calidad del aire y tráfico, entre otros.

Tras analizar toda la información recabada se concluye que la reducción de la jornada ha mejorado la salud y el bienestar de las trabajadoras y trabajadores. Los datos muestran una mejora en la autopercepción sobre el estado de salud, una significativa reducción de los niveles de estrés y mejores sensaciones con respecto al cansancio, la felicidad, el estado de ánimo y la satisfacción personal. La conciliación y el equilibrio entre la vida laboral y personal/familiar también ha mejorado. También es destacable el hecho de que quienes consumen tabaco y alcohol lo han hecho en mayor medida durante estas semanas. Visitar parques, jardines y espacios naturales es otra de las actividades en las que las personas encuestadas afirman haber empleado más tiempo del habitual.

En términos ambientales se evidencia que la jornada laboral de 4 días podría contribuir a la pacificación del tráfico y que la calidad del aire ha sido mejor durante los lunes en los que ha estado vigente la experiencia piloto, habiéndose registrado un menor porcentaje de presencia de NO₂ en el ambiente.

En relación con los efectos de esta medida según sectores, los resultados que arroja este informe indican que se podría haber producido una sobresaturación en los servicios de atención de urgencias médicas. El sector comercial, por su parte, manifiesta haber disminuido sus ventas debido al trasvase del gasto de la ciudadanía al sector del ocio. De hecho, se constata que la hostelería y el turismo han atendido a un mayor número de clientes.

En lo que respecta a cómo ha afectado la medida a según que colectivos de población, se observa cómo la infancia ha sido uno de los grupos de población más beneficiados. Asimismo, se ponen de manifiesto las diferencias en cuanto a los roles de género dado que hombres y mujeres han utilizado de manera diferente el tiempo extra disponible durante el mes del piloto. Lamentablemente, esta evaluación no ha permitido comprobar cómo la reducción de jornada ha podido afectar a los trabajadores y trabajadoras de mayor franja de edad y si la experiencia piloto ha tenido algún impacto negativo sobre las personas que reciben cuidados por parte de los servicios sociales, en especial aquellas que viven en situación de soledad no deseada.

Por último, el informe acaba con la emisión de una serie de recomendaciones y consideraciones a tener en cuenta en el futuro partiendo de la teoría del cambio subyacente, poniendo el foco sobre los problemas que se busca resolver poniendo en marcha una medida de estas características. Las más relevantes de estas recomendaciones hacen referencia a la necesidad de considerar que el modelo de reducción de jornada laboral se adapte a las especificidades de cada empresa, así como a que, en ningún caso, esta medida puede implicar una reducción salarial. Por otra parte, se hace referencia a que la reducción de la jornada supone una oportunidad para la innovación organizativa y tecnológica, a la necesidad de mejorar y ampliar la oferta de prácticas saludables en el tiempo libre y a la necesidad de diseñar planes y programas orientados al fomento de la igualdad y la corresponsabilidad entre hombres y mujeres.

Introducción

A continuación, se presenta el informe de evaluación realizado en el marco del encargo recibido por el Ayuntamiento de València tras desarrollar una prueba piloto sobre la jornada laboral de 4 días.

En el proceso evaluativo han estado implicados profesionales de distintos campos de estudio sin los cuales, hacer este informe, no hubiera sido posible. Se ha contado con expertos salud, medio ambiente, psicología laboral, infancia, estadística, sociología, economía, derecho, innovación social y políticas públicas, entre otros. Por ese motivo quisiéramos, en primer lugar, agradecer la disposición de todas aquellas personas que han accedido a ser entrevistadas y que han compartido sus conocimientos para hacer posible la elaboración de este estudio.

En las siguientes páginas, estructuradas en 4 grandes bloques de información, se expone cuál es el actual contexto sociolaboral y los problemas que busca resolver una política pública como la que se ha experimentado en València. Por otro lado, se explica cuál ha sido el proceso metodológico llevado a cabo y se manifiestan las limitaciones que tiene esta evaluación. Por último, se hace una exposición de los datos analizados, se plantean las conclusiones a partir del análisis de la información recopilada y se proponen una serie de recomendaciones y consideraciones a tener en cuenta de cara a la puesta en marcha de una medida orientada a la reducción de la jornada laboral de manera generalizada.

Gracias al trabajo de campo desarrollado, se han recopilado miles de datos y una cantidad de información ingente que ha hecho que el análisis haya resultado muy complejo pero que, a su vez, ha contribuido a que se pueda ofrecer una visión sistémica tanto del problema al que se pretende dar respuesta —con una propuesta de reducción de jornada—, como de los resultados que se han obtenido.

Así pues, para permitir la fluidez en la lectura y facilitar la comprensión de los datos, se han incluido aquí sólo aquellas cifras que resultan relevantes para conocer cuáles han sido los efectos de este ensayo. En cualquier caso, toda la información utilizada que pueda hacerse pública, en tanto que respeta los principios deontológicos y no viola la Ley de Protección de Datos, estará disponible en la web de la Oficina de Estadística.

Por último, esperamos que el trabajo desarrollado durante estos meses responda a los requerimientos de información necesarios tanto para los decisores públicos, como para la ciudadanía en su conjunto, de cara a continuar avanzando en la mejora de las condiciones y calidad de vida de todas y todos nosotros.

El piloto de jornada la- de 4 días

01 El piloto de la jornada
laboral de 4 días

02 Objetivos, enfoque
y metodología de
la evaluación

03 Análisis de la información
recopilada



e la laboral

03

Análisis de la
información recopilada

02

Objetivos, enfoque
y metodología de
la evaluación

El piloto de la jornada laboral de 4 días

Contexto sociolaboral

El trabajo es, en las sociedades occidentales, un eje central en la vida. Es una condición básica y fundamental en tanto que es necesaria para proveernos de los bienes y servicios necesarios para satisfacer nuestras necesidades. Es también fundamental en el proceso de socialización de un individuo pues, a través de este, asimilamos una serie de valores, conductas y competencias de las que se sirven no sólo las organizaciones sino también la sociedad en general.

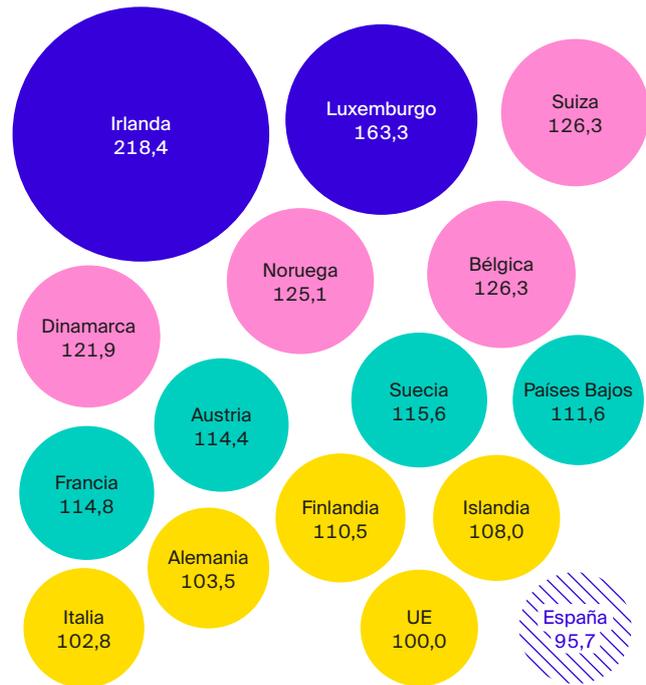
Encontrar el equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida diaria es un desafío que afrontan todos los trabajadores y trabajadoras. La capacidad de combinar con éxito el trabajo, los compromisos familiares y la vida personal es importante para el bienestar. Y un aspecto importante del equilibrio laboral-personal es el número de horas que una persona trabaja. La evidencia sugiere que un horario de trabajo largo puede resultar perjudicial para la salud personal, poner en peligro la seguridad y aumentar el estrés.

La legislación laboral española establece que la jornada laboral máxima será de 40 horas semanales de trabajo efectivo de promedio en cómputo anual. Así, según datos del [estudio de horas trabajadas de la OCDE](#) (OCDE, 2023) la media anual de horas trabajadas en España es de las más altas de la UE: 1.577, frente a las 1.332 de Alemania, las 1.346 de Dinamarca o las 1.367 de Reino Unido.

Las horas de trabajo permitidas se han ido reduciendo de forma paulatina a lo largo de la historia fruto de la lucha de la clase trabajadora, algo que se dio de forma más intensa entre los años 1870 y 1938 y cuyo proceso se ha visto estancado a partir del año 2000 (Sanchís, 2022).

En cualquier caso, en España, pese a tener unas jornadas laborales de las más altas de Europa, tenemos una tasa de **productividad** de las más bajas de la región, según muestra el estudio de [“Productividad laboral por persona ocupada y hora trabajada”](#) de la Oficina Europea de Estadística (EUROSTAT, 2023).

Índice de productividad laboral



El presentismo (horas muertas en el puesto de trabajo presenciales e improductivas) y el **absentismo** son, así mismo, grandes problemas en nuestro país. Según la Encuesta Adecco sobre Presentismo Laboral incluida en su “Informe sobre empresa saludable y gestión del absentismo” (ADECCO, 2023), el 56% de las empresas declararon prácticas presentistas en su plantilla, un porcentaje que aumenta año tras año.

En los últimos 3 años, el debate respecto de la necesidad de aplicar una nueva reducción horaria de la jornada se ha vuelto a instalar en la agenda pública, pero con algunas diferencias con respecto a lo que había pasado a lo largo de la historia. Y es que, en esta ocasión, el reclamo de la disminución del tiempo dedicado a lo laboral no se presenta sólo como consecuencia de las demandas de las trabajadoras y trabajadores, sino que viene dado por una situación de emergencia climática y de un clima social cargado de problemas de salud y cohesión que suponen un elevadísimo coste (también en términos económicos) al conjunto del Estado.

Paralelamente, tras la irrupción de la pandemia COVID-19 y movidos por las preocupaciones, restricciones y la inseguridad, muchas personas han tomado conciencia sobre la importancia de redefinir sus prioridades de vida y mantener un equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y a su vida personal. De hecho, el fenómeno conocido como “**La Gran Renuncia**” parece ser una tendencia al alza en España. Actualmente hay más trabajadores y trabajadoras que nunca renunciando a sus empleos y, especialmente durante la primera mitad de 2022, se alcanzaron récords históricos. Por ejemplo, el mes de abril de 2022 se saldó con 5.467 abandonos, el dato mensual más elevado desde que la Seguridad Social los recopila (2001). Además, según el último informe de Eurostat sobre el Mercado de Trabajo (EURES, 2023), los españoles de entre 20 y 64 años se sitúan a la cabeza en insatisfacción laboral (24,4%), muy por encima de la media europea (13,8%). Una de las principales causas de esta insatisfacción tiene que ver con los problemas para conciliar la vida personal con lo laboral y que afecta, en mayor medida, a las mujeres.

Para entender por qué es tendencia la Gran Renuncia en España tenemos que pararnos a analizar las causas de este movimiento, que son variadas y dependen en gran medida del tipo de empleo de que se trate, pero pese a ello, en todos los casos existe un denominador común que tiene que ver con la búsqueda de una mejor conciliación de las vidas personales y laborales, exigiendo herramientas que impulsen la motivación, una mayor flexibilidad horaria, más teletrabajo, etc.

El tiempo que dedicamos a lo laboral, que tiene mucho que ver con nuestro modo de vida, tiene también múltiples y graves **impactos sobre la salud y el bienestar**. Por un lado, están los efectos directos considerados como accidentes y enfermedades laborales. Y, por otro lado, contamos con cada vez mayor evidencia científica que correlaciona el trabajo con una serie de problemas de salud física y mental, muchos de ellos como consecuencia de la escasez de tiempo para descansar, hacer deporte, cocinar y atender las obligaciones de carácter familiar.

A modo de ejemplo, durante 2022 se produjeron un total de 1.196.425 **accidentes de trabajo**, de los cuales 631.724 supusieron baja. De estos, 4.714 fueron graves y 826 mortales. Respecto al año anterior el número de accidentes aumentó un 10,4%, siendo este aumento del 10,9% en jornada y del 6,5% *in itinere*. Según se indica en un informe elaborado por CCOO (CCOO, 2022) el número de accidentes de trabajo mortales ha sufrido un importantísimo aumento (del 17,2%), correspondiendo a un crecimiento del 18,1% en jornada y del 13,1% *in itinere*. En cualquier caso, es importante destacar que, al menos en la Comunidad Valenciana, el 29,9% de los accidentes graves se dan entre la 5ª y la 7ª hora de trabajo, cuando los trabajadores están más cansados.

El **Síndrome de Burnout** o del trabajador/a quemado/a es otro de los problemas de salud (en este caso mental) asociados al trabajo. Es consecuencia del estrés laboral y ya está reconocido por la OMS en la Clasificación Internacional de Enfermedades (WHO, 2023). Lo define como un “*síndrome derivado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no fue gestionado con éxito*”. Según el “Informe sobre empresa saludable y gestión del absentismo” de Adecco, “*un 55% de las personas encuestadas identifica ya los problemas mentales y cognitivos (estrés y tecnoestrés, ansiedad, burnout,) como la segunda causa percibida como factor de riesgo e incapacidad en la post pandemia*”. Es tal el alcance del problema, que el Ministerio de Trabajo ya creó una Nota de Prevención Técnica (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2011) al respecto, donde aclara la magnitud de esta enfermedad y afirma: “*Una empresa es más competitiva y eficaz si sus componentes tienen mejor salud y calidad de vida en el trabajo, puesto que de no ser así repercute negativamente sobre la organización (más incidentes y accidentes absentismo, rotación, disminución de la productividad, disminución de la calidad, etc.)*.”

Nueve de cada diez españoles/a afirmaron haber sentido **estrés** en el último año, y cuatro de cada diez (42,1%), lo han hecho de manera frecuente o continuada, porcentaje que equivale a casi 12 millones y medio de españoles/a. En función del género y edad, el estrés se presenta en

mayor grado en los menores de 45 años, principalmente entre las mujeres (48,7% frente al 31,5% de los hombres). Tener hijos puede incrementar el estrés: entre los mayores de 31 años que se encuentran estresados, un 58,3% tiene hijos. Cabe señalar que, entre las causas más frecuentes de aparición del estrés, se señalan el exceso de actividad o la falta de tiempo (50,9%), junto con los problemas de cansancio y sueño (46,2%).

Más del 65% de las personas en nuestro país tiene **problemas para conciliar** su vida profesional con la personal, pero además, en el caso de las mujeres la realidad es aún más compleja: hasta 8 de cada 10 se enfrentan a problemas para poder llevarlo a cabo según datos del Observatorio de Igualdad y Empleo. Este hecho, es decir, la necesidad de invertir tiempo en el cuidado de hijos/a, mayores y personas enfermas, es lo que lleva a que el 75% de los contratos parciales del Estado Español correspondan a las mujeres. A las familias españolas les resulta difícil combinar el trabajo y la vida familiar; tanto las tasas de empleo de las mujeres como las tasas de natalidad son bajas en comparación con las de otros países de ámbito internacional. Con alrededor de 1.3 hijos por cada mujer, las tasas de natalidad en España han sido de las más bajas de la OCDE en las últimas dos décadas. Esto ha provocado el aplazamiento de embarazos y la edad media para tener el primer hijo/a, en el caso de las mujeres, ahora se acerca a los 30 años.

Por otra parte, parece evidente que la actividad laboral tiene un impacto directo sobre la **emergencia climática global** en general, y los compromisos de la ciudad para alcanzar la neutralidad climática en 2030 que requieren del impulso de medidas entre las que destacan todas aquellas referentes a la reducción del consumo de energía y a la modificación de las pautas en la movilidad.

Según el informe (UPV, 2022) desarrollado con la Universidad Politécnica de València y la empresa Gemini Tools por encargo de la Conselleria de Transición Ecológica de la Generalitat Valenciana, las **emisiones** netas en el ámbito autonómico son de 23,3 millones de toneladas de CO2 equivalentes, que se traduce en 4,68 toneladas de emisiones por habitante. La energía lidera el porcentaje de emisiones, seguido del transporte y los procesos industriales.

Por su parte, según la última encuesta de **movilidad** (2012) del Ayuntamiento de València, diariamente se producen en la ciudad 1.895.022 desplazamientos. El 17% de estos se producen hacia fuera de la ciudad, mientras que el 83% corresponde a los desplazamientos que se dan dentro de la propia ciudad. 150.000 automóviles de fuera de la ciudad entran y salen todos los días. Los desplazamientos en vehículo privado representan el 31,9% del total, lo que equivale a 603.600 desplazamientos diarios internos y externos. El 51% de los desplazamientos diarios se realizan por movilidad obligada y de estos el 69% por motivos laborales y el 31% por motivos de estudios.

El **ruido**, considerado como un sonido no deseado por el receptor o como una sensación auditiva desagradable y molesta, es causa de preocupación en la actualidad, por sus efectos sobre la salud y el comportamiento humano.

Los estudios realizados sobre contaminación acústica en la Comunidad Valenciana evidencian la existencia de unos niveles de ruido por encima de los valores recomendados por los organismos internacionales y en particular por la Unión Europea, al superar los 65 dB(A) de nivel equivalente diurno y los 55 dB(A) durante el período nocturno. Aunque los resultados indican que las ciudades grandes son más ruidosas que las pequeñas, muestran también, sin lugar a duda, que la contaminación acústica es un fenómeno generalizado en todas las zonas urbanas, y que constituye un problema medioambiental importante en nuestro territorio.

Así mismo, la Comisión Europea revela que el ruido generado por los medios de transporte y por las actividades industriales es uno de los principales problemas medioambientales a nivel europeo (AJUNTAMENT DE VALÈNCIA - AUDIOTEC, 2022). Los focos de ruido son el tráfico rodado, el tráfico ferroviario, y las actividades industriales en las que se incluye la actividad portuaria. Según el mapa de ruido elaborado por el Ayuntamiento de València, el número de viviendas expuestas a contaminación acústica son las siguientes:

		%
Total de viviendas	419.930	
Viviendas expuestas a Ld>65dBA	50.702	12,07
Viviendas expuestas a Le>65dBA	51.192	12,19
Viviendas expuestas a Ln>55dBA	104.748	24,47
Viviendas expuestas a Lden>65dBA	82.794	19,72

Descripción general de la experiencia desarrollada en València

El Ayuntamiento de València puso en marcha una iniciativa piloto respecto al funcionamiento de la jornada laboral de 4 días en el conjunto de la ciudad durante 4 semanas consecutivas en el mes de abril/mayo. Para ello, se aprovechó que dos de los lunes del mes de abril y el primer lunes de mayo eran festivos, declarando un lunes más festivo y logrando así que durante estas 4 semanas seguidas se diera la circunstancia de que la jornada laboral fuera de 4 días. Concretamente, las semanas en las que se desarrolló este piloto y durante las cuales sólo hubo 4 días hábiles en la ciudad fueron las comprendidas entre el 10 de abril y el 7 de mayo de 2023.

Cabe señalar que, si bien es cierto que en términos objetivos no se trata de un programa de reducción de la jornada laboral de manera estricta, en tanto que el cómputo de horas anual no se ve reducido, esta experiencia ha podido permitir observar cómo se modifican los comportamientos y hábitos de la ciudadanía y cuáles han sido los impactos a medio plazo que estos producen sobre el medio ambiente, la salud y el bienestar personal y, en menor medida (por el corto plazo durante el que se extiende esta experiencia y la no intervención sobre el factor productividad), sobre determinados sectores económicos.

Antes de poner en marcha esta medida y hacer coincidir 4 lunes festivos consecutivos, el consistorio se puso en contacto con la Confederación Empresarial Valenciana, la

Cámara de Comercio, los sindicatos UGT y CCOO y con la Organización empresarial de la distribución alimentaria en la Comunitat – Asucova con el objetivo de comunicarles la decisión de llevar a cabo este programa piloto.

Esta medida ha afectado a todas las trabajadoras y trabajadores que se desempeñan laboralmente en la ciudad. Se trata, aproximadamente, de 360.000 personas (datos del primer trimestre de 2023) de las que 176.000 son mujeres y 184.000 son hombres que trabajan, en su mayoría, en el sector servicios. Cabe señalar que no todas han disfrutado de las 4 semanas consecutivas puesto que, algunas de estas personas, tienen sus puestos de trabajo ubicados en otras localidades. No obstante, estas más de trescientas sesenta mil personas sí han podido disfrutar de tres semanas consecutivas durante las cuales sólo trabajaron 4 días.

Teniendo en cuenta las cuestiones planteadas hasta ahora en relación con el actual contexto sociolaboral y con respecto a las necesidades de tomar medidas orientadas a reducir los impactos sobre el medio ambiente, **los objetivos que plantea este programa piloto** son los siguientes:

- Generar conocimiento y evidencia científica con respecto a los impactos sobre la salud y el bienestar y en relación con el clima que puede implicar la reducción de la jornada laboral.
- Contribuir a mejorar el bienestar y la salud de la ciudadanía.
- Contribuir a la lucha contra el cambio climático.

Teoría del cambio subyacente



01 Deterioro de la salud y el bienestar de la población a causa del tiempo dedicado al trabajo.

02 Cambio de días festivos para hacer cuatro lunes consecutivos festivos: un mes de semana laboral de cuatro días.

03 Alrededor de 360 mil personas trabajan cuatro días durante un mes. Trabajadoras y trabajadores aumentan el tiempo de descanso, y con ello aumenta el tiempo dedicado a la conciliación, al deporte, al ocio y a la cultura. Por otro lado se reduce el tráfico en las calles, el ruido en la ciudad y las emisiones GEI.

04 Mejora el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía valenciana. Mejoran también los indicadores ambientales.

Objetivos, enfoque y metodología de la evaluación

Objetivos

Esta evaluación se plantea con el objetivo de dar respuesta a las necesidades de información respecto del impacto que puede producir la reducción de la jornada laboral a 4 días semanales. En ese sentido, **este estudio pretende recopilar información que permita conocer cuáles son los cambios que se producen, como consecuencia de la disminución de la jornada laboral, sobre el bienestar, salud y calidad de vida de la ciudadanía** y en torno a los efectos producidos sobre una serie de variables respecto de la alteración del medio ambiente y el clima. Así mismo, y aunque en mucha menor medida, se han intentado analizar algunos indicadores respecto de cómo podría afectar esta nueva situación sobre factores económicos, especialmente para observar qué sectores se pueden haber visto afectados (positiva o negativamente) por esta medida.

Paralelamente, este trabajo pretende establecer un marco que pueda ser de utilidad a otras entidades de cara a desarrollar otros procesos evaluativos de aquellas experiencias que impliquen una reducción de la jornada laboral de los trabajadores y las trabajadoras. No obstante, la relación de indicadores establecidos para el estudio del impacto de esta medida, se han desarrollado a partir de las líneas y objetivos estratégicos establecidos en la Estrategia Urbana València 2030 y se han clasificado, a su vez, en tres grandes categorías o dimensiones. Estas dimensiones hacen referencia a los objetivos perseguidos por el piloto con relación a la mejora del bienestar de las personas, a las intervenciones para hacer frente a la emergencia climática y respecto de cómo podría afectar a algunas variables de la economía a nivel local.

Enfoque

Por todo ello, esta evaluación *ex post*, se plantea como un análisis de los *outcomes* y está **orientada a aportar información aplicada acerca de esta nueva medida y cómo generar nuevo conocimiento relevante sobre ella**, pudiendo ayudar a otros agentes implicados en la decisión al respecto de su puesta en marcha a otros niveles.

En ese sentido, el contenido de este informe se asienta sobre el paradigma pluralista y participativo, buscando servir a las decisiones políticas que se hayan de tomar sobre cuestiones relativas a la reducción de la jornada laboral en un futuro. Así, abrir el proceso evaluativo a actores con diversos intereses y perspectivas, ha permitido que esta evaluación recoja una considerable diversidad de enfoques en función de las diferentes situaciones específicas que se dan en la propia sociedad en general y en el sector empresarial en particular. Todo ello ha dado lugar a la producción de una serie de conclusiones y recomendaciones que pueden resultar de gran utilidad a todos los agentes involucrados.

En cuanto al modo de investigación, se plantea una evaluación analítica, basada en el estudio de la relación causal. Así pues, las principales preguntas en torno a las cuales se ha desarrollado este trabajo de evaluación han sido las siguientes:

- ¿Facilita la jornada laboral de 4 días la mejora de la salud y el bienestar de las personas beneficiadas por esta medida?
- ¿Mejoran los indicadores que hacen referencia al impacto negativo sobre el cambio climático?
- ¿El piloto ha generado efectos colaterales sobre las personas o sectores beneficiarios?
- ¿Los impactos varían en función del tipo de beneficiario, los sectores económicos, o sobre alguna otra variable de esta índole?

Metodología

Las fuentes de información a partir de las cuales se ha desarrollado este trabajo son fundamentalmente primarias. La mayor parte de los datos referidos al impacto en la salud y bienestar se han obtenido a partir de una encuesta, aplicada sobre una muestra significativa de la población (2.100 personas encuestadas), realizada expreso y para la que se ha contado con la colaboración de la Oficina de Estadística municipal.

La segunda principal fuente de información ha sido la Oficina de Ciudad Inteligente, desde donde se han recopilado los valores referidos a los posibles impactos ambientales generados durante el periodo en el que ha estado en marcha de este piloto.

En ese sentido, se plantea una investigación fundamentalmente basada en datos cuantitativos. No obstante, de manera complementaria se han incorporado al estudio algunos datos cualitativos a partir del desarrollo de once entrevistas a una serie de agentes clave identificados en la fase inicial del proceso evaluativo referida al Estudio de Gabinete, y de la ejecución de un grupo de discusión en el que participaron varias empresas pertenecientes a diversos sectores y con características dispares.

Adicionalmente, se ha acudido a otras fuentes de estudio, fundamentalmente basadas en la literatura científica, acerca de los resultados derivados de otras experiencias similares como, por ejemplo, la que se recoge en el recién publicado informe “ (Schor, 2022)” impulsado por la 4 Day Week Foundation en el Reino Unido.

En lo que respecta al análisis metodológico, se plantea un modelo deductivo cuyas conclusiones se reflejan en este informe de evaluación descriptivo.

Limitaciones de la evaluación

Este estudio plantea algunas dificultades relacionadas, básicamente, con la corta duración de la experiencia piloto y con la dificultad para encontrar series de datos previas con las que poder establecer comparaciones. Es por ello por lo que, la lectura de las conclusiones y recomendaciones se han de leer teniendo en cuenta estos dos aspectos.

Más concretamente hemos de tener en cuenta que el piloto se ha desarrollado durante un periodo temporal insuficiente para provocar cambios profundos sobre cada uno de los tres ejes en torno a los que versa esta evaluación. En cualquier caso, los datos y, en general, la información obtenida, pueden resultar ser las tendencias hacia las que apunten los posibles impactos de la reducción del tiempo de trabajo sobre el bienestar, la emergencia climática y, en alguna medida, sobre determinados sectores de la economía.

Por otro lado, encontramos una limitación en la ausencia de una serie de datos previa y válida sobre la cual establecer comparaciones. Se ha de tener en cuenta que durante los dos años anteriores a este piloto la situación producida por la pandemia de COVID-19 llevó a la modificación de los patrones de conducta social. En ese sentido, las comparaciones han quedado descartadas ya que podrían arrojar conclusiones erróneas acerca de los beneficios derivados de la reducción de la jornada laboral en un día, especialmente en todo aquello referido a las variables que afectan a la dimensión ambiental.

Análisis de la información recopilada

Eje salud y bienestar

¿Facilita la jornada laboral de 4 días la mejora de la salud y el bienestar de las personas beneficiadas por esta medida?

Con el fin de estudiar cómo esta medida ha podido impactar en la salud y el bienestar de la ciudadanía, se han tenido en cuenta una serie de indicadores en base a lo que afirma la literatura científica.

Lo que se ha observado, siguiendo el plan de evaluación previsto y cuyos indicadores aparecen en la matriz de evaluación, tiene que ver con el **aumento del tiempo dedicado a la realización de hábitos saludables, la conciliación, la disminución del estrés y con la autopercepción de la salud.**

Asimismo, se incluye un elemento mediante el que estudiar aquellos **hábitos que podrían afectar negativamente al estado de salud** y bienestar tales como el consumo de bebidas alcohólicas o el tabaco.

Para ello, es decir, para conocer cuáles han sido los cambios generados a lo largo del mes durante el que se ha puesto en marcha la experiencia piloto llevada a cabo en relación con los indicadores y factores que estarían impactando sobre esta área, se analizan aquí las respuestas de la ciudadanía a la encuesta realizada para tal efecto.

ACTIVIDAD FÍSICA

De los datos recabados llama la atención, en primer lugar, que el 74% de la población encuestada que ha disfrutado de la jornada laboral de 4 días afirma haber realizado alguna actividad física en los festivos extra. Esta cifra supone un 16,4% más de dedicación al deporte con respecto al número de personas que hacen ejercicio en los festivos de un fin de semana normal.

Lo anterior está en consonancia con el hecho de que el 37,7% de las personas encuestadas que ha disfrutado de la semana laboral de 4 días afirma haber realizado más actividad física durante estas semanas que las que realiza en una semana normal con 5 días laborables y 2 de descanso. Además, al preguntar a qué han dedicado el tiempo extra que han tenido durante estas cuatro semanas consecutivas, el 21,5% afirma haberlo dedicado a hacer deporte, sólo después de pasear y hacer vida social.

37,7%

Ha realizado más actividad física en la jornada de 4 días

Con todo, encontramos que quienes han participado en la experiencia piloto hacen ejercicio físico una media de 3,7 días por semana e invierten en ello una media de 2,6 horas.

Es importante mencionar que, al desagregar estos datos por sexo observamos que existe una diferencia considerable entre quienes responden haber dedicado más tiempo a la actividad física durante las semanas con festivo extra. Así, mientras que los hombres afirman haber dedicado más tiempo en el 42% de los casos, las mujeres sólo lo han hecho en el 33,3%.

Según la edad, también existen diferencias en cuanto a una mayor dedicación a hacer deporte durante las semanas con un festivo extra y es que, un 43,3% de los menores de 40 años afirman haber dedicado más tiempo a esta actividad mientras que los mayores de 40 años lo han hecho en un 32% de los casos.

ACTIVIDADES CULTURALES Y EDUCATIVAS

Estudiar, leer, visitar museos, acudir al cine, ir al teatro, ver películas o series en línea y participar en actividades creativas son las acciones por las que se ha considerado pertinente preguntar a la ciudadanía, con el objetivo de conocer hasta qué punto se ha invertido el tiempo extra del que han podido gozar durante el mes del piloto. Y es que,

invertir tiempo en actividades culturales puede contribuir al bienestar en tanto que genera satisfacción personal. Además, la calidad de vida es intrínsecamente una condición cultural, y por lo tanto, la identificación y apropiación de elementos o manifestaciones propias de las culturas.

Como resultado del cuestionario observamos que la población que ha participado en esta experiencia ha dedicado más tiempo a la lectura (46,1% más), a estudiar (41,9% más), ir al cine (27,7% más) ver películas en línea (66,6% más) y viajar y hacer turismo (40,3% más). Así mismo, las personas preguntadas han respondido en un 30,5% de los casos haber dedicado más tiempo a la realización de actividades creativas como la música, la fotografía, la pintura, etc.

46,1%

De la población ha dedicado más tiempo a la lectura

Así mismo, el 48,1% de las personas encuestadas que ha participado en el piloto afirma haber dedicado más tiempo a visitar parques, jardines o espacios naturales.

En términos de género las mujeres afirman haber dedicado más tiempo a la lectura, el estudio y la realización de actividades creativas mientras que los hombres parecen haber invertido más tiempo del habitual (en una semana normal) en ir al cine y en viajar y hacer turismo.

ALIMENTACIÓN

Los hábitos alimenticios tienen una repercusión obvia sobre la salud, pero también sobre el medio ambiente no sólo por lo que se come (en relación con la procedencia de los productos y de la cantidad de carne consumida), sino por cómo se compra y de dónde se adquieren los alimentos.

Así pues, los datos obtenidos nos indican que las personas que han trabajado 4 días afirman haber consumido más productos elaborados en casa en un 35,5% de los casos.

35,5%

Ha consumido más productos elaborados en casa con la jornada de 4 días

De otro lado, el 28,2% de las personas encuestadas dice haber dedicado más tiempo del habitual a preparar las comidas, mientras que el 16,7% afirma haber invertido más tiempo a hacer la compra.

En ninguno de los casos se observan diferencias significativas ni en términos de género ni de edad.

CONCILIACIÓN CON LA VIDA PERSONAL

Gozar de tiempo para dedicárselo a sí mismo, disfrutar de las amistades y la pareja o atender las necesidades de hijos, hijas y personas mayores de nuestras familias son cuestiones fundamentales para gozar de una vida plena que ayudan, a su vez, a mejorar nuestra sensación de bienestar. Es por este motivo por el que se ha consultado a la ciudadanía si, durante este mes, ha invertido más, menos o igual tiempo para dedicarlo a estos asuntos.

Al respecto de estas variables las cifras nos muestran que quienes han gozado de los 4 lunes festivos de manera consecutiva han dedicado en un 72,5% de los casos más tiempo para hablar con amigos. Asimismo, un 35,8% afirma haber dedicado más tiempo a visitar amigos y familiares en sus casas y un 57,4% ha pasado más tiempo con estos en bares y terrazas.

72,5%

Ha pasado más tiempo con amigos

Por su parte, el 44,4% de las personas consultadas afirma haber invertido más tiempo del que dedican habitualmente a los cuidados a personas dependientes, mientras aquellas que no han disfrutado de estos 4 lunes festivos, sólo han invertido más tiempo de atención a dependientes en el 27,1% de los casos.

En cuanto a la dedicación al cuidado de niños y niñas y a la realización de actividades de ocio y tiempo libre con este grupo, se observa un aumento del tiempo de dedicación tanto en el grupo de trabajadoras y trabajadores que han participado en la experiencia piloto como en aquellos que no lo han hecho, aunque con diferencias significativas. En el caso de los primeros, han respondido en un 45% de las veces haber dedicado más tiempo a los cuidados, y el 57% a la realización de actividades, mientras que los segundos, es decir, quienes no han tenido cuatro lunes de fiesta consecutivos, sólo han dedicado más tiempo al cuidado en el 27% de los casos y, 32,4% al desarrollo de actividades de ocio.

57%

De trabajadores/as que han participado en la jornada de 4 días ha realizado más actividades de ocio y tiempo libre con niños y niñas

Al realizar una comparación de estos datos por género detectamos que existe una diferencia entre el porcentaje de personas participantes en el piloto que afirman haber dedicado más tiempo al cuidado de personas dependientes. Así, mientras que un 36,6% de los hombres han respondido haberle dedicado más tiempo, en el caso de las mujeres esta cifra asciende hasta el 51%.

Así mismo se observa que las mujeres han dedicado más tiempo al desarrollo de actividades de ocio y recreación de menores, de manera que mientras que el 53,3% de éstas afirma haber invertido más tiempo en ello, los hombres sólo lo afirman en el 30,5% de los casos.

El tiempo dedicado al cuidado personal y a la atención a la salud personal ha sido mayor para el 22,3% y el 20,1% respectivamente, de las personas que han disfrutado de la semana de 4 días. Del resto, un 65,7% y un 75,7% afirman haber empleado el mismo y un 8,7% y un 1,7% menos.

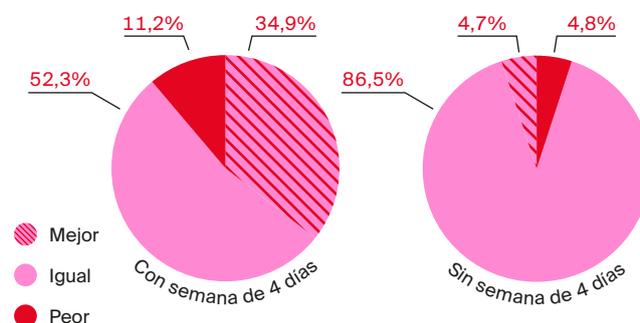
ESTRÉS

Está científicamente demostrado que el estrés prolongado tiene consecuencias sobre la salud. Puede aumentar la presión arterial, producir insuficiencia cardíaca, diabetes, obesidad, depresión, ansiedad, problemas de la piel e incluso problemas menstruales, entre otros.

Las trabajadoras y trabajadores de la ciudad de València, en una escala del 1 al 10 (donde 1 es nada y 10 es mucho) afirman haber tenido (durante el mes del piloto) un nivel de estrés medio que se ha situado en 4,1 en el caso de

quienes han participado en la prueba piloto y en un 4,2 en el caso de quienes no lo han hecho.

Al preguntar por si el estrés percibido ha sido mayor, menor o igual durante este mes, hemos obtenido las respuestas que aparecen en la siguiente tabla:



Lo más significativo de estos datos es la diferencia existente entre quienes han respondido haberse sentido menos estresados durante el mes del piloto habiendo participado o no en el mismo. La diferencia es de 30,2 puntos, una cifra bastante significativa.

34,9%

De las personas encuestadas ha tenido un menor nivel de estrés durante las semanas de 4 días laborales

Por otro lado, al desagregar los datos en función del sexo detectamos que el 14% de las mujeres encuestadas con la semana de 4 días afirma haber sufrido más estrés con respecto a un mes normal, mientras que sólo un 8% de los hombres con semana de 4 días afirma haber aumentado su grado de estrés durante el mes de la prueba.

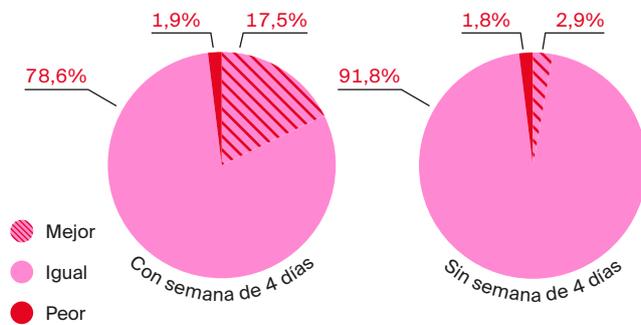
AUTOPERCEPCIÓN DE LA SALUD

Al preguntar a la ciudadanía acerca de cómo percibe su propia salud, encontramos que quienes han trabajado 4 días a la semana durante un mes responden que su salud ha sido muy buena en un 40,8% de los casos, mientras que quienes han trabajado 5 días sólo perciben tener un muy buen estado de salud en el 25,7% de los casos.

17,5%

Perciben una mejor salud en la jornada de 4 días

Por otra parte, al preguntar si su salud ha sido mejor, peor o igual a lo largo del mes de referencia, las personas encuestadas responden según lo que se presenta en esta gráfica:



Estas cifras muestran como quienes han participado del piloto han mejorado su autopercepción de la propia salud en mayor medida que las personas que no han participado, con 14,6 puntos de diferencia.

En el cuestionario, también preguntamos a las personas encuestadas por cómo se han sentido a lo largo de este mes, a través de preguntas de escalas de puntuación entre el 1 y el 10 respecto de cuestiones como el cansancio/vitalidad, la tristeza/felicidad, el enfado/tranquilidad y la insatisfacción/satisfacción percibida. La información más relevante se muestra a continuación:

Cómo se ha sentido	Con semana de 4 días		Sin semana de 4 días	
	Media	Mediana	Media	Mediana
Muy cansado (1)				
Mucha vitalidad (10)	7,7	8	6,5	7
Muy triste (1)				
Muy feliz (10)	8	8	6,8	7
Muy enfadado (1)				
Muy tranquilo (10)	7,8	8	6,8	7
Insatisfecho (1)				
Muy satisfecho (10)	7,7	8	6,9	7

La norma, según parece, es la existencia de aproximadamente un punto de diferencia para todas las variables, tanto en la mediana como en la media y entre las personas con semana de 4 días y las que no. No obstante, cabe señalar una diferencia mayor y más significativa en lo que se refiere al cansancio, percibiendo quienes han trabajado 5 días una menor vitalidad que aquellas personas que sólo han trabajado 4 días.

INCREMENTO HORAS DE DESCANSO

La Sociedad Española del Sueño insiste en recordarnos a menudo la importancia de descansar bien y de dormir las horas suficientes para que nuestro organismo pueda realizar los procesos fisiológicos que necesita para funcionar correctamente. Estos procesos orgánicos son muy importantes e incluyen la consolidación de la memoria, el control de la respuesta inmune, la regulación

hormonal o el procesamiento emocional, entre otros. Sin embargo, más de 12 millones de personas en España se despiertan con la sensación de no haber descansado correctamente, lo que termina afectando día a día, causando problemas de concentración, de memoria y de rendimiento laboral.

En una encuesta sobre los hábitos saludables llevada a cabo por la oficina de estadística en 2019, el 32% de las personas consultadas manifestaba dormir menos de 7 horas que es el mínimo recomendado por la Sociedad Española del Sueño para una persona adulta (en realidad, recomiendan entre 7 y 9 horas de sueño diario).

64%

De las personas que han participado en la jornada de 4 días ha dormido más que una semana de 5 días laborales

Ahora, según los datos recabados en la encuesta realizada en el marco del estudio del impacto y los cambios producidos por la experiencia piloto de la jornada de 4 días, un 64% de las personas que han participado afirma haber dormido más tiempo que durante una semana normal.

CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO

Parece que ya nadie tiene dudas respecto de lo perjudiciales que resultan para nuestra salud el tabaco y alcohol. El consumo de ambas sustancias está asociado, así mismo, al tiempo de ocio y esparcimiento, especialmente en el caso del alcohol, cuyo consumo podría considerarse como un “acto social”. Por este motivo, se ha considerado pertinente preguntar a la ciudadanía respecto de cómo han modificado sus hábitos de consumo de estas sustancias a lo largo del periodo durante el cual se ha llevado a cabo la prueba piloto. Los datos obtenidos son los siguientes:

Consumo de	Tabaco	Alcohol
Mayor	15,6%	24,5%
Igual	73,7%	69,1%
Menor	7,3%	4,2%

Las diferencias por sexo y por edad en cuanto a los hábitos de consumo que muestran las cifras no son significativas. En todo caso, se observa una diferencia de tres puntos respecto del aumento del consumo del alcohol que es menor en el caso de las mujeres.

Eje emergencia climática

¿Mejoran los indicadores que hacen referencia al impacto negativo sobre el cambio climático?

Con el fin de estudiar cómo esta medida ha podido impactar en el medio ambiente, se han tenido en cuenta una serie de indicadores en base a lo que afirma la literatura científica.

Teniendo cautela con las conclusiones por las limitaciones del diseño del propio piloto, por las series de datos utilizadas para el análisis y por la simplicidad de este análisis que no incorpora factores que pueden afectar a las variables analizadas, lo que se observa a priori es una reducción en la intensidad del tráfico motorizado y del número de desplazamientos en transporte público (EMT), una mejora en la calidad del aire (específicamente en relación al dióxido de nitrógeno, un buen trazador de la contaminación derivada del tráfico motorizado) y una reducción del consumo energético en un edificio (centro de empleo) estudiado.

MOVILIDAD

Una de las principales áreas de impacto previsible en relación con la cuestión climática de una hipotética implantación de la jornada laboral de cuatro días sería la movilidad.

Siendo conscientes de las limitaciones que el diseño del piloto evaluado presenta para poder generar evidencias robustas en relación a esta cuestión, y de que las variables que afectan a la movilidad son múltiples y de que su análisis requeriría por tanto de un modelo correlacional complejo que escapa de las posibilidades de esta evaluación, para poder tener una primera aproximación a esta materia se han analizado los datos disponibles en relación a tres variables: intensidad de tráfico en vehículos motorizados¹, intensidad del tráfico en bicicleta², y número de desplazamientos en el servicio de autobuses de la EMT. Para las tres variables de análisis se han recogido los datos de cinco semanas, las cuatro del piloto, más una quinta (la siguiente) que se ha utilizado como semana de comparación.

1 Datos de 12 estaciones de medición en la ciudad, 6 en vías de acceso a la ciudad y 6 en vías interiores.

2 Datos de 10 estaciones de medición en la ciudad.

Analizados los datos sobre la intensidad de tráfico en vehículos motorizados, la de la quinta semana (5 días laborables) fue superior a las de las cuatro semanas anteriores (4 días laborables) en todos los casos, siendo en la quinta semana un 9,5% superior al promedio de las de las cuatro anteriores, observándose una ligera diferencia entre los datos de las vías de acceso a la ciudad (9,4%) y las vías interiores (9,9%). Si comparamos los datos de los lunes de las cinco semanas analizadas, encontramos que explican esta variación de manera sustancial, ya que el tráfico del lunes no festivo fue superior al del promedio de los cuatro lunes festivos en un 17%, lo que apunta a que una semana laboral de cuatro días podría tener un efecto beneficioso en la reducción del tráfico en vehículos motorizados.

Analizados los datos sobre la intensidad de tráfico en bicicleta encontramos que los de la quinta semana (5 días laborables) son superiores a los de las cuatro semanas anteriores (4 días laborables) en todos los casos, siendo en la quinta semana un 9,9% superior al promedio de las de las cuatro anteriores. Sin embargo, en este caso si analizamos los datos de los cinco lunes, encontramos que la intensidad de tráfico en bicicleta el lunes no festivo, son ligeramente inferiores (-1,0%) a los de los cuatro lunes festivos. En este caso, por tanto, no podemos obtener una explicación directa positiva entre el menor uso de la bicicleta las semanas con un día festivo, y el uso de la bicicleta precisamente ese día festivo. Es más, encontramos que el lunes no festivo se utilizó más que los dos primeros lunes festivos y menos que el tercer y cuarto lunes festivo, por lo que no se puede establecer una relación de causalidad y habría que intentar explicar esa diferencia en otras variables, extremo que escapa de la capacidad de esta evaluación.

Analizados los datos sobre el número de desplazamientos en el servicio de autobuses de la EMT, la quinta semana (5 días laborables) se realizó un número de desplazamientos sensiblemente superior que las cuatro anteriores (4 días laborables), siendo en la quinta semana un 16,01% superior al promedio de las cuatro anteriores. En este caso, como en el de la intensidad del tráfico en vehículo motorizado, esta diferencia puede explicarse por la existencia de los cuatro lunes festivos, ya que los datos del quinto lunes (no festivo) son superiores al promedio de los cuatro anteriores en un 133%.

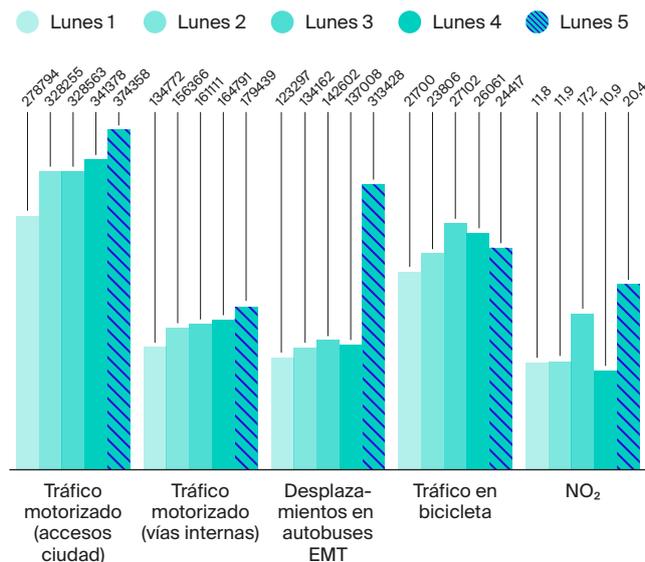
En la encuesta realizada se preguntaba a la ciudadanía si consideraba que la semana laboral de cuatro días podría ayudar a reducir los problemas de tráfico. La mayoría de las personas entrevistadas consideraban que sí (56,7% de acuerdo o muy de acuerdo, frente al 22,9% en desacuerdo o muy en desacuerdo). Los datos analizados parecen darle la razón a esta mayoría, ofreciendo evi-

dencias de que la implantación de una jornada laboral de cuatro días podría contribuir a la pacificación del tránsito en la ciudad, tanto por la vía directa de la reducción de la intensidad del tráfico en vehículo motorizado, como por la posible reducción del tráfico de autobuses de la EMT en el caso de que se redujera la frecuencia el día no laborable adecuándola a la menor necesidad de desplazamientos observada.

CALIDAD DEL AIRE

En la encuesta realizada a la ciudadanía se preguntaba si consideraba que la semana laboral de cuatro días podría ayudar a disminuir la contaminación ambiental. En este caso un 50,3% estaba de acuerdo o muy de acuerdo frente al 41,0% que estaba en desacuerdo o muy en desacuerdo.

Los datos analizados³ indican que el NO₂ del quinto lunes (laborable) son superiores en un 58% a los del promedio de los cuatro lunes anteriores (festivos). En el caso de los otros dos parámetros de partículas en suspensión (PM10 y PM2,5) la diferencia no es tan importante (un 15% superior en el caso del PM10 y un 13% en el caso del PM2,5). Sin embargo, cabe señalar que el NO₂ es mejor trazador de la contaminación producida por el tráfico que los otros dos (que se ven afectados por otras fuentes de generación de partículas en suspensión, como la construcción y otros). Los datos son por tanto coherentes con los analizados en el caso de la movilidad, y confirman que la hipotética implantación de una jornada laboral de cuatro días podría contribuir de manera sustancial a la mejora en la calidad del aire derivada de la pacificación del tráfico.



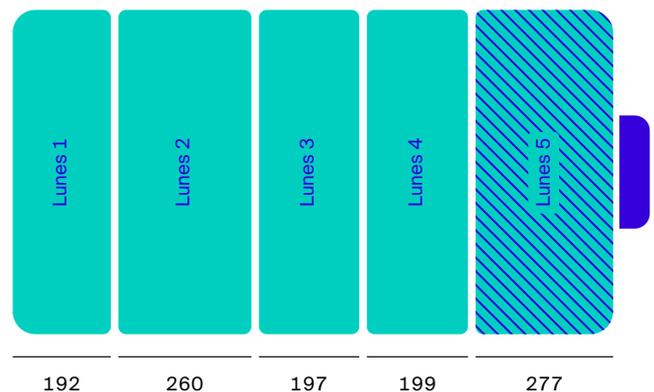
3 Los datos analizados corresponden a un total de 12 estaciones de medición en la ciudad que registran datos sobre dióxido de nitrógeno (NO₂) y partículas en suspensión (PM10 y PM2,5).

CONSUMO ENERGÉTICO

Ante la dificultad para conseguir datos adecuados sobre consumos energéticos, se ha optado por utilizar —para poder disponer al menos de un ejemplo ilustrativo— los datos de consumo energético de Las Naves, un edificio público de uso mixto⁴.

Los datos analizados concluyen que el consumo energético de la quinta semana (5 días laborables) fue superior al de las cuatro semanas anteriores (4 días laborables) en todos los casos, siendo en la quinta semana un 19,7% superior al promedio de las de las cuatro anteriores. Si comparamos los datos de los lunes de las cinco semanas analizadas, encontramos que explican esta variación de manera sustancial, ya que el consumo energético del lunes no festivo fue superior al consumo energético del promedio de los cuatro lunes festivos en un 30,7%, lo que apunta a que una semana laboral de cuatro días podría tener un efecto beneficioso en la reducción del consumo energético en los centros de empleo.

Consumo energético en Las Naves



Por falta de acceso a datos adecuados, no se ha podido realizar un análisis más completo del consumo energético en centros de empleo; del mismo modo, no se ha podido realizar un análisis del consumo energético en edificios residenciales, algo que habría que tener en cuenta dado que la literatura sobre el tema apunta a que, frente a la reducción en el consumo en centros de empleo, podría darse un incremento en el consumo energético residencial.

4 Se considera un edificio público de uso mixto porque tiene uso de oficinas (centro de trabajo del personal de dos fundaciones del sector público local: Las Naves y València Clima i Energia; de otras entidades con las que hay un acuerdo de colaboración, como por ejemplo la Asociación de Diseñadores de la Comunitat Valenciana; del personal de las startups que forman parte del Col-lab de Las Naves) pero también uso como espacio de celebración de distintas actividades abiertas al público.

Eje economía

¿El piloto ha generado efectos colaterales en las personas o sectores beneficiarios?

La experiencia puesta en marcha en València no ha tenido el mismo impacto sobre toda la ciudadanía. Además de los datos que arrojan las encuestas, la información recabada en los grupos de discusión y en las entrevistas en profundidad aportan algunas claves respecto de aquellos colectivos y sectores económicos a los que les ha podido generar un perjuicio económico o una mayor sobrecarga de trabajo, principalmente.

SECTOR SOCIOSANITARIO

Responsables del área de salud pública y empresas asociadas a los cuidados afirman que la medida puesta en marcha en València puede haber traído algunos problemas de organización del servicio. En el caso de los servicios sanitarios se observa un problema de saturación en el ámbito de atención primaria —ya de por sí sobrecargado— que, a su vez, ha podido generar un efecto de congestión sobre los servicios de urgencias.

Por su parte, las entidades privadas que prestan servicios de ayuda a domicilio y cuidados a personas mayores, fundamentalmente, señalan las dificultades que ha podido suponer el hecho de restar un día de servicio a sus usuarias, especialmente en el caso de aquellas personas mayores que no tienen familiares que les puedan brindar la atención que necesitan. Así mismo, algunos apuntan a las “reducciones salariales de sus empleadas (mayoritariamente mujeres) dado que cobran por horas trabajadas”. En ese sentido, al ver disminuidas las horas de servicio mensual, han percibido un menor salario por este periodo.

COMERCIO

El sector comercial manifiesta haberse visto perjudicado al disminuir significativamente sus ventas durante este mes. Según afirman sus representantes, durante este mes de abril han bajado las ventas alrededor de un 20% (desconocemos el método de cálculo para la obtención de este dato), pese a que la mayoría de los pequeños comercios han abierto sus puertas. Y es que, según su opinión, el gasto de la ciudadanía sufre un “travase desde el comercio al sector del ocio”.

El perjuicio que según afirman, les ha supuesto este piloto, se suma a un mes de marzo que suele aparejar escasez

de ventas como consecuencia de la celebración de los actos falleros. Además, para el comercio el lunes es un día de ventas altas por lo que haber elegido este día para hacer el experimento ha sido una de las principales causas de las pérdidas económicas que dicen haber tenido.

De igual manera, al preguntar a la ciudadanía cuales considera que han sido los impactos negativos de esta medida el 11,7% apunta al hecho de que los comercios estuvieran cerrados, quedando esta opción como la segunda más señalada.

TRABAJADORAS Y TRABAJADORES DE MAYOR EDAD

Según explican las personas expertas en psicología del trabajo consultadas, aquellas medidas orientadas a la reducción del tiempo de trabajo podrían estar elevando los niveles de estrés de un pequeño porcentaje de trabajadoras y trabajadores, como consecuencia de la intensificación de las tareas. De hecho, así se ha visto en el estudio realizado a raíz de una experiencia de reducción horaria llevada a cabo en 66 empresas del Reino Unido.

Experiencias de empleados: reduce el estrés y el cansancio e incrementa la satisfacción laboral

Estrés laboral	Frecuencia de estrés laboral en las últimas cuatro semanas, nunca hasta todo el tiempo (1-5)
Base	3.15
Final	2.95
Cambio	-0.21
Sig [^]	***
Decrecimiento	-32.42%
Incremento	+16.74%

Agotamiento	7 ítems: cansancio, frustración, agotamiento por trabajo en las últimas cuatro semanas, nunca hasta siempre (1-5)
Base	2.74
Final	2.30
Cambio	-0.44
Sig [^]	***
Decrecimiento	-67.58%
Incremento	+20.55%

Satisfacción laboral	Nada satisfecho hasta completamente satisfecho (0-10)
Base	7.34
Final	7.62
Cambio	0.28
Sig [^]	**
Decrecimiento	-27.55%
Incremento	+45.55%

^p<0.1, *p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001 using paired-sample t tests
Source: The Four Day Week: Assessing Global Trials of Reduced Work Time with No Reduction in Pay

Como se ve en la gráfica, el estrés aumenta en cierto porcentaje y, según afirma una de las personas consultadas, experta en el estudio los factores y riesgos psicosociales asociados al trabajo, *“esta situación suele darse en el personal de edad más avanzada que es la que, además, suele tener menos competencias digitales y más dificultades para adaptarse a los cambios organizativos”*.

Sin embargo, esta cuestión no se puede confirmar con los datos obtenidos ya que, al desagregarlos por edad, no parece haber diferencias en los niveles de estrés percibidos entre los menores y mayores de 40 años. En una escala del 1-10 (donde 1 es ningún estrés y 10 es estrés máximo) la media que da como resultado del conjunto de respuestas se sitúa en el 4 en ambas franjas etarias.

¿Los impactos varían en función del tipo de beneficiario, los sectores económicos, o sobre alguna otra variable?

HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

El sector hostelero y, en general, todas aquellas empresas dedicadas al ocio parecen haber sido las grandes beneficiadas por esta medida. Según se observa en los datos recabados a través de las encuestas realizadas a una muestra significativa de población, la ciudadanía afirma haber utilizado parte de este tiempo libre “extra” para salir a comer y/o cenar más fuera, además de para hacer algunos viajes internos. De hecho, casi un 50% (49,7%) de quienes han disfrutado de la jornada de 4 días afirma haber dedicado más tiempo del que dedica normalmente a comer fuera de casa. Así mismo, el 57,4% manifiesta haber pasado más tiempo en bares, terrazas o pubs.

57,4%

De las personas encuestadas ha pasado más tiempo en bares, terrazas y pubs

En cualquier caso, también es importante mencionar que, según la información recabada a partir de entrevistas, el personal de este sector no ha podido disfrutar de la reducción de la jornada laboral en un día y los empleadores han debido abonar las horas correspondientes como un día de trabajo “extra”. Y, en efecto, observamos que en la muestra el 12,1% de las personas encuestadas trabaja en el sector de la hostelería y el turismo y sólo el 1,6% de ellos afirma haber disfrutado de la jornada de 4 días.

NIÑOS Y NIÑAS

La infancia parece haber sido otro de los grupos más beneficiados por esta medida al haberse posibilitado que pasen más tiempo con sus progenitores a lo largo de este mes. De hecho, según los datos obtenidos a través de la encuesta realizada, el 45,1% de las personas que han disfrutado de las 4 semanas con una jornada laboral de 4 días afirma haber dedicado más tiempo a realizar actividades de ocio y recreación con los niños y niñas durante este mes, mientras que las personas que no han tenido la semana de 4 días lo han hecho en un 17,3% menos que los primeros.

Por otra parte, desde un punto de vista pedagógico y según afirman las personas expertas consultadas en este campo, *“disponer de más tiempo por parte de los padres y madres repercute positivamente sobre el capital educativo de niños y niñas porque, a mayor tiempo disponible, menos estrés y más interacción familiar”*.

Desde un enfoque económico, esta medida ha podido beneficiar a las familias más vulnerables en tanto que ahorran en transporte escolar y en actividades extraescolares.

¿Qué piensa la ciudadanía de la jornada de 32 horas?

En términos generales, la valoración que hace la ciudadanía de la jornada de 32 horas o 4 días es muy buena. De hecho, la valoración de la propuesta en una escala de 0 (nada de acuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo) da como resultado una media de 7,1 y una mediana de 8. De hecho, el 65% de las respuestas se concentran entre las valoraciones que van del 7 al 10.

65%

De las respuestas valoran la jornada de 4 días con puntuaciones entre el 7 y el 10

Por otra parte, cabe señalar que las personas que han participado en el piloto han valorado mejor esta propuesta que aquellas que no lo han hecho, con un punto de diferencia tanto en la media como en la mediana tal y como se muestra en la siguiente tabla:

Valoración jornada 4 días

Global		Con semana de 4 días		Sin semana de 4 días	
Media	Mediana	Media	Mediana	Media	Mediana
7,1	8	8	9	7,2	8

Se ha preguntado también respecto al grado de acuerdo en relación con una serie de cuestiones sobre las que podría tener un efecto directo la aplicación de la jornada de 4 días. En ese sentido, se ha preguntado a la ciudadanía si considera que esta medida ayuda a la conciliación, si mejora la salud de las personas trabajadoras, si enriquece su vida social, si incrementa el consumo cultural, si ayuda a reducir el ruido en la ciudad, los problemas de tráfico y la contaminación ambiental, si mejora las relaciones entre compañeras y compañeros y si disminuye los niveles de estrés entre otras cuestiones.

En general, las personas encuestadas han manifestado mayoritariamente estar de acuerdo y muy de acuerdo con las afirmaciones planteadas. Se observan, no obstante, diferencias entre el grado de acuerdo entre quienes han disfrutado de la jornada de 4 días y quienes no lo han hecho. Además, parece existir más acuerdo con respecto a las cuestiones que tienen que ver con las mejoras en todo lo relativo a la parte social que con respecto a las cuestiones que hacen referencia sobre el impacto beneficioso de esta medida en el medio ambiente. De hecho, sólo ante la presentación de las afirmaciones relativas al impacto ambiental de la jornada se han registrado respuestas con un porcentaje significativo en las que las personas encuestadas se manifiesten o indiferentes o en desacuerdo.

Por otro lado, al preguntar por cuáles han sido los mayores beneficios o impactos positivos que ha producido la semana de 4 días, **más del 50% de las personas consultadas coincide con que dichos beneficios tienen que ver con la mejora de la salud personal** –mayor descanso, tranquilidad y salud mental– (24,8%) **y mayor tiempo para dedicarlo a amigos y familiares** (30,5%). No obstante, cabe señalar que el 35,2% de las personas que no han participado en el piloto afirman que el periodo de semanas de 4 días laborables no ha tenido ningún impacto positivo en su vida cotidiana lo que es lógico teniendo en cuenta que no se han visto beneficiados por esta medida.

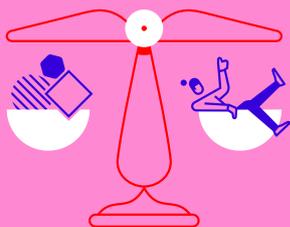
Respecto al impacto negativo que ha tenido para la ciudadanía este periodo de prueba en la vida cotidiana, la mayor parte de las respuestas se concentran en el hecho de que los **comercios hayan permanecido cerrados** (11,7%) y en una **mayor sobrecarga de trabajo** (18,2%).

Quienes han trabajado durante 4 días durante este ensayo, **creen mayoritariamente que esta medida afecta favorablemente a una serie de cuestiones relacionadas con el desempeño profesional** y el ambiente en el entorno laboral. De hecho, en una escala de valoración de 0 a 10 (en la que cero es nada de acuerdo y 10 totalmente de acuerdo) la valoración media de todos los ítems por los que se pregunta está entre 7 y 6 según se observa en la siguiente tabla:

Impacto sobre el entorno laboral	Media	Mediana
Disminuye el estrés de las personas trabajadoras	7	7
Las trabajadoras acuden a su puesto más contentas	7	7
Surgen menos conflictos y se solucionan más fácil	6	6
Compañeros más dispuestos a colaborar	6	6
Se incrementa el ritmo de trabajo	7	7
Se ha podido hacer el mismo trabajo que una semana normal	6	7

	Global		Con semana de 4 días		Sin semana de 4 días	
	Muy de acuerdo	De Acuerdo	Muy de acuerdo	De Acuerdo	Muy de acuerdo	De Acuerdo
Ayuda a la conciliación	43,9%	37,5%	63,4%	27,3%	42,5%	38,4%
Mejora la salud	43%	34,3%	58,1%	28,9%	43,8%	34,4%
Enriquece vida social	44%	37,7%	57,85	33,5%	44,4%	37,7%
Incremento cultura y ocio	41,2%	39,1%	57,3%	33,3%	39,6%	40%
Reducción ruido	20,4%	34,4%	30,5%	35,1%	18,8%	33,3%
Reducción tráfico	18,9%	37,9%	27,7%	39,8%	17,6%	38,1%
Disminuye contaminación	17,8%	32,5%	26,3%	33,5%	14,9%	35,4%

01 SALUD Y BIENESTAR



👍 Mayor equilibrio entre lo personal y lo laboral, más tiempo con amigos y familiares atención dependientes, cuidado de menores y autocuidado.

⚠️ Se observan diferencias en el uso del tiempo entre hombres y mujeres.



👍 Más visitas a parques, jardines y espacios naturales.

👍 Más tiempo dedicado a actividades culturales, educativas y creativas (leer, estudiar, ir al cine, ver películas en línea, fotografía y pintura).

⚠️ Aumento del consumo de tabaco y alcohol (entre quienes lo hacen de manera regular).



👍 Mejora la salud y bienestar general de las trabajadoras y trabajadores, menos estrés.

👍 La infancia se beneficia de esta medida al pasar más tiempo de calidad con sus padres y madres.

⚠️ Se ha de prestar atención a los niveles de estrés de las personas trabajadoras de mayor edad.



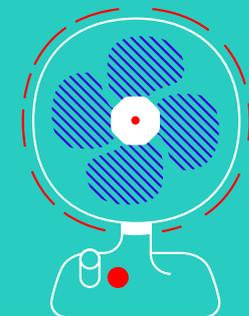
👍 Mejores sensaciones (cansancio, felicidad, estado de ánimo y satisfacción personal).

👍 Mejor autopercepción de salud.

⚠️ Atender a la organización de servicios a personas mayores que viven en situación de soledad no deseada.

02 EMERGENCIA CLIMÁTICA

👍 Mejora calidad del aire porque disminuye la cantidad de partículas de NO₂ en el ambiente.



👍 Pacificación del tránsito en la ciudad.

03 IMPACTO ECONÓMICO

👍 El incremento de la necesidad de atención sociosanitaria y de cuidados posibilitará la creación de empleo en el sector.

⚠️ Riesgo de saturación de servicios de atención de urgencias médicas.



👍 Aumento del gasto en el sector de la hostelería, el turismo y el ocio.

⚠️ Disminución de ventas en sector comercial.



👍 Posibilidad de creación de puestos de trabajo en el sector hostelería, turismo y de las actividades de ocio en general.

Conclusiones y recomendaciones

01 Conclusiones

02 Consideraciones y
recomendaciones

03 Bibliografía

04 Agradecimientos



ones
nda-



Conclusiones

A continuación, se presentan las principales conclusiones a las que ha llegado el equipo evaluador a partir del análisis de los datos y la información recabada según la metodología establecida en el Plan de Evaluación.

Para comprender y profundizar más sobre las afirmaciones que siguen, es necesario prestar atención a todo aquello que se describe en el apartado anterior, en el cual se aportan los principales datos obtenidos durante el trabajo de campo desarrollado.

Dicho esto, se ponen aquí de manifiesto los resultados que se han considerado más relevantes tras llevar a cabo un intenso proceso analítico. Consideramos, por tanto, que la experiencia piloto sobre la jornada de 4 días en la ciudad de València ha dado lugar a lo siguiente:

- **La reducción de la jornada laboral ha mejorado la salud y el bienestar** de las trabajadoras y trabajadores. Se confirma que el tiempo libre extra del que han gozado estas personas se ha invertido en el desarrollo de hábitos que resultan beneficiosos para la salud. Es decir, se ha dedicado más tiempo que en una semana con una jornada laboral de 5 días o 40 horas a hacer deporte, a descansar y a consumir alimentos preparados en casa.
- Así mismo, los datos muestran **una mejora en la autopercepción sobre el estado de salud, una significativa reducción de los niveles de estrés y mejores sensaciones** con respecto al cansancio, la felicidad, el estado de ánimo y la satisfacción personal en comparación con aquellas personas que no han disfrutado de la reducción de la jornada laboral.
- **La conciliación y el equilibrio entre la vida laboral y personal/familiar también ha mejorado** para quienes han participado en este ensayo. Un gran porcentaje de las personas encuestadas afirma haber aumentado el tiempo dedicado a amigos y familiares, a la atención de las personas dependientes, al cuidado de niños y niñas y al autocuidado. No obstante, llama la atención que, en el caso de la dedicación a las personas mayores, han sido más mujeres quienes han aumentado el tiempo invertido a la realización de esta tarea.
- En cualquier caso, también es destacable el hecho de que **quienes consumen tabaco y alcohol lo han hecho en mayor medida durante estas semanas** en las que han gozado de más momentos de distensión y esparcimiento.
- Se confirma, así mismo, que un elevado porcentaje de las personas encuestadas afirma haber dedicado **mayor tiempo al desarrollo de actividades culturales y educativas** tales como leer, estudiar, ir al cine, ver películas en línea y realizar actividades creativas como la fotografía, la música y la pintura.
- **Visitar parques, jardines y espacios naturales es otra de las actividades en las que afirman haber empleado más tiempo** del habitual aquellas personas que han experimentado la jornada de 4 días, gracias al desarrollo de la experiencia piloto puesta en marcha en la ciudad de València.
- Los datos analizados evidencian que la jornada laboral de 4 días podría contribuir a la **pacificación del tráfico** en la ciudad en tanto que se reduce el uso de vehículos a motor, tanto de carácter público como privado.
- La calidad del aire también ha sido mejor durante los lunes en los que ha estado vigente la experiencia piloto habiéndose registrado un **menor porcentaje de presencia de NO₂**. Este hecho viene a reconfirmar, a su vez, la conclusión anterior puesto que el NO₂ es el mejor trazador de la contaminación producida por el tráfico.
- **No se puede concluir que se haya reducido el consumo energético** dado que los datos obtenidos son insuficientes. **Lo mismo ha ocurrido con las mediciones del ruido**. Hubiera sido deseable poder analizar los datos de ruido en diferentes franjas horarias, en especial la noche, para poder determinar si las zonas de la ciudad en la que se concentra el ocio se han visto perjudicadas por esta medida.

- La reducción de la jornada laboral ha producido **resultados diferentes en los sectores económicos estudiados** en este proceso evaluativo. El turismo, la hostelería y los modelos de negocio basados en las propuestas de consumo durante el tiempo de ocio se han visto beneficiados mientras que el comercio y el sector sociosanitario pueden haberse visto afectados de manera negativa
- El **sector comercial ha manifestado haber disminuido sus ventas** durante este periodo como consecuencia del día escogido para ser declarado festivo (el lunes) y del **trasvase del gasto al sector del ocio**. En paralelo, observamos cómo la ciudadanía ha considerado el cierre de los comercios como un aspecto negativo de esta experiencia, lo que podría venir a confirmar este hecho.
- Según afirman fuentes consultadas, se ha podido producir una **sobresaturación en los servicios de urgencias médicas** debido al cierre de los centros de atención primaria durante el periodo en el que se ha desarrollado el piloto.
- La **hostelería y el turismo han atendido a un mayor número de clientes**, a tenor de la información y datos recabados, debido a que la población ha salido más a comer a restaurantes, ha pasado más tiempo en bares y terrazas y ha salido más de viaje.
- Si bien, en línea de lo apuntado en la anterior conclusión parece que el colectivo de profesionales de este sector ha tenido que trabajar más horas de las habituales, una medida como esta podría generar **nuevos puestos de trabajo**.
- **No ha quedado claro si las personas trabajadoras de mayor edad han sentido más estrés** como consecuencia de tener que desarrollar las mismas tareas en un menor periodo de tiempo. En cualquier caso, y dado que en la experiencia desarrollada en el Reino Unido sí parece haber ocurrido, hacemos referencia a este hecho para poner de manifiesto la necesidad de tener en cuenta esta cuestión la evaluación en futuras pruebas piloto.
- Tampoco se ha podido constatar si la experiencia piloto ha tenido algún impacto negativo sobre las personas que reciben cuidados por parte de los servicios sociales, en especial aquellas que viven en situación de soledad no deseada. **En todo caso, de aplicarse una reducción de jornada del personal de ayuda a domicilio, este podría ser otro gran nicho de creación de empleo a la vez que una oportunidad para probar y fomentar la creación de nuevas tecnologías aplicadas a los servicios de cuidados.**
- **La infancia constituye uno de los grupos más beneficiados por esta medida.** Los hijos e hijas de las personas trabajadoras que han participado en la prueba piloto, además de haber pasado más tiempo con sus familias han disfrutado de más actividades de ocio y recreación que aquellos cuyos padres no han tenido la posibilidad de trabajar 4 días. Más allá de que los padres y madres pasen más tiempo en casa, más tiempo libre para los progenitores, en general, repercute positivamente en el capital educativo de los menores, reduce el estrés y genera mayor interacción familiar.
- Este estudio pone de manifiesto las diferencias respecto a los roles de género que siguen presentes en nuestra sociedad en tanto que **el tiempo extra del que han disfrutado hombres y mujeres participantes en esta experiencia se ha invertido de manera diferente**. Sólo a modo de ejemplo, las mujeres han cuidado más, mientras que los hombres han hecho más deporte.
- Por último, **la ciudadanía ha valorado notablemente esta medida** (con una media de 7 puntos en una escala de 0/10) considerando, en un gran porcentaje, que tiene beneficios para la salud, que mejora la conciliación, enriquece la vida social y contribuye a genera impacto positivo sobre ciertas cuestiones relativas al entorno de trabajo.

Consideraciones y recomendaciones

A partir de la información recopilada y analizada enunciamos aquí una serie de cuestiones que recomendaríamos tener en cuenta de cara al desarrollo tanto de futuras pruebas piloto como de modificaciones normativas orientadas a la reducción horaria de la jornada laboral.

El objetivo de este epígrafe del informe es, por un lado, prever posibles efectos no deseados de una medida como esta. Por otro lado, quisiéramos poner en valor una serie de cuestiones que, bajo un punto de vista técnico, suponen generar nuevas oportunidades de innovación y de creación de empleo.

Así pues, las consideraciones y recomendaciones que se desprenden de este proceso evaluativo son las siguientes:

- El **modelo de reducción de jornada laboral debe adaptarse a las especificidades de cada empresa**. Si bien es cierto que lo más deseable sería parar la producción durante tres días seguidos en tanto que aporta más beneficios ambientales, económicos y en términos de salud, hay que tener en cuenta la heterogeneidad de las organizaciones. En ese sentido, se recomendaría que *“el tipo de reducción horaria sea objeto de negociación colectiva”* a partir de un marco normativo de carácter nacional que establezca el límite de horas que se pueden trabajar semanalmente.
- Paralelamente, y mientras llega la modificación normativa con carácter nacional, **cabría adecuar el actual marco legal para permitir que aquellas empresas que deseen implementar una reducción de la jornada laboral puedan hacerlo** sin tener que mermar las contribuciones a la seguridad social de su personal. Porque, según la legislación vigente, un trabajador o trabajadora que no tiene un contrato de 40 horas no cotiza al cien por cien, tal y como hemos podido contrastar con algunas empresas que ya han puesto en marcha esta medida.
- Una medida de reducción de la jornada laboral podría suponer una **oportunidad para disminuir el número de contratos a tiempo parcial** que recaen muy mayoritariamente, sobre las mujeres.
- No obstante, ha de quedar claro que **cualquier medida orientada a la reducción de la jornada no puede implicar una reducción salarial**.
- Será necesario **prestar atención a lo que suceda en el sector primario**, sobre todo en lo que concierne a aquellas personas que se dedican a la agricultura o a la ganadería trabajando por cuenta propia. Se trata de un *“sector con una actividad que no puede parar”* y respecto del cual no se han estudiado los efectos de esta medida de manera específica.
- En general, como se advertía al inicio de este documento, esta evaluación no se ha centrado sobre los impactos que esta medida podría generar sobre el sector productivo. En ese sentido, **si se desea obtener evidencias en este ámbito, se recomienda evaluar las experiencias piloto de incentivación de reducción de la jornada laboral en el sector privado impulsadas desde el Ministerio de Industria y desde la Generalitat Valenciana**.
- En cualquier caso, la reducción de la jornada supone una **oportunidad para la innovación organizativa y tecnológica**. Las empresas deberán diseñar nuevas fórmulas de organización de sus procesos productivos y, para ello, es más que probable que sea necesaria la introducción de nuevas tecnologías que lo permitan.

- Se tendrá que reflexionar respecto de cómo **generar prácticas y hábitos de uso del tiempo libre que tengan un impacto positivo en nuestra salud y bienestar**. Especialmente se deberán pensar y diseñar planes orientados a prevenir el consumo de sustancias nocivas como el tabaco y el alcohol.

- En ese sentido, la jornada laboral de 32 horas o de 4 días podría ser una **oportunidad para mejorar y ampliar la oferta cultural** en tanto que es una opción saludable en la que invertir el tiempo de libre dedicado al ocio.

- Asimismo se deberán **diseñar planes y programas orientados al fomento de la igualdad entre hombres y mujeres** para evitar que una medida de estas características perpetúe los roles de género. Especialmente se deberán poner en marcha medidas que busquen el fomento de la **corresponsabilidad**.

Bibliografía

ADECCO. (2023). *XII Informe Adecco sobre empresa saludable y gestión del absentismo*.

AJUNTAMENT DE VALÈNCIA - AUDIOTEC. (2022). *Mapa estratégico de ruido de la ciudad de València 2022*.

CCOO. (2022). *Análisis de las estadísticas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales en España*.

EURES. (2023). *Condiciones de vida y de trabajo: España*.

EUROSTAT. (2023). *Labour productivity per person employed and hour worked (EU27_2020=100)*.

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2011). *Causas de Accidentes: Clasificación y Codificación*. España.

OCDE. (2023). *Average annual hours actually worked per worker*.

Sanchis, J. (2022). *Quatre dies. Treballar menys per a viure en un món millor*. València: Sembra Llibres.

Schor, J. B. (2022). *The Four Day*. Four Day Week Foundation.

UPV. (2022). Obtenido de <https://mediambient.gva.es/es/web/cambio-climatico/inventari-emissions-geh-per-municipi>

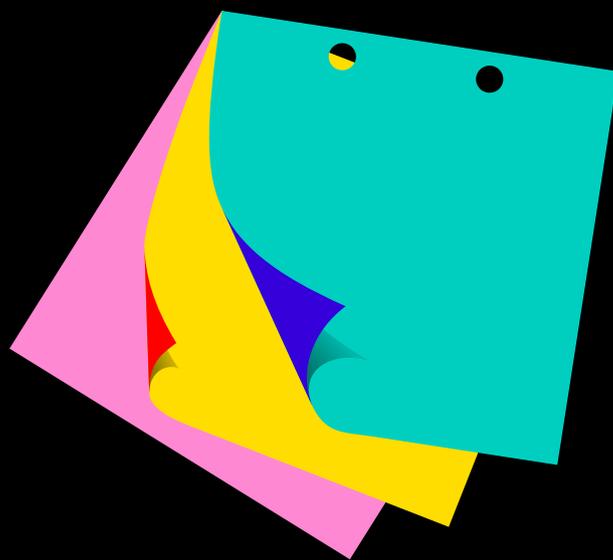
WHO. (2023). *WHO Family of International Classifications (FIC)*.

Agradecimientos

- Ana García Alcolea
- Carme Barona
- Julio Braceli
- Ismael Sáez
- Pedro Gil Morte
- Jordi Serra
- Will Stronge
- David Estal
- Alejandro Carbonell
- Carmen Castro
- Ana Ancheta
- Alfredo Artigas
- David Baldoví
- Juan Carlos Gallart
- José Manuel Felisi
- María Álvarez
- Borja Ávila
- Victor Roca
- Angel Martínez
- Susana Lliberós
- Sergio Soria
- Andreu Escrivà
- Victòria Maso
- Beatriz Pagadigorria Henson
- Adrià Todolí
- Raquel Andrés
- Joan Sanchís
- Mario Lecumberri

Créditos

- **Dirección, Coordinación, análisis de datos y redacción:** Empar Soriano Abril
- **Análisis de datos y redacción:** Javier Ibáñez y Francisca Hipólito



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA

Missions
València 2030

LAS NAVES avalua·lab

