

La lucha contra los efectos del exceso de trabajo en Japón

Eszter Wirth

Los ciudadanos japoneses son mundialmente conocidos por su lealtad y diligencia, dos cualidades aparentemente positivas pero que esconden un lado perverso si se llevan al extremo.

Sus efectos fatales son conocidos como *karoshi*, que significa “muerte por exceso de trabajo”, y *karo-jisatsu*, los suicidios causados por el entorno laboral.

La gravedad de este fenómeno es tal que los gobiernos nipones publican estadísticas de los decesos y se ven obligados a diseñar políticas para reducir sus cifras, hasta ahora con poco éxito.

Las raíces de la obsesión con el trabajo

Para comprender la importancia del trabajo en el país del sol naciente hay que retroceder a los siglos V y VI, cuando se introdujeron las ideas budistas en la sociedad japonesa sintoísta.

Según la doctrina, la colectividad prima frente al individuo. Pero fue [Shozan Suzuki](#), un samurái convertido en monje budista, quien puso los cimientos del culto al trabajo en el siglo XVII.



Suzuki Shōsan (1579-1655).

Decía que la autorrealización personal sólo se podía obtener a partir del trabajo duro y contribuyendo a la comunidad. De esta forma, el trabajo se transformó en el fin último de la vida, no sólo en una actividad para ganarse la vida. Y esto resultó crucial a la hora de reconstruir el país tras la Segunda Guerra Mundial en un tiempo récord y convirtiéndolo en una de las tres potencias económicas mundiales.

Al igual que los samuráis juraron fidelidad a servir al señor feudal (shogun), los

japoneses de la sociedad moderna consagran su vida a la empresa que los contrata y donde esperan trabajar hasta la jubilación.

Según la percepción social, a más horas trabajadas, mayor lealtad a la compañía y mayor probabilidad de obtener una promoción. Abandonar la oficina antes del jefe está mal visto, por lo que muchos empleados [permanecen en la oficina](#) hasta la noche aunque no realicen ninguna labor productiva.

Además, es de esperar que los asalariados acudan a las actividades *afterwork*, como karaokes o partidas de mini-golf tras la jornada laboral para reforzar el sentimiento de pertenecer a la familia de la gran empresa, y tomarse todos los días de las vacaciones pagadas es considerado síntoma del empleado desmotivado y los trabajadores deciden disfrutar [sólo de la mitad](#).

Efectos nocivos de la cultura del trabajo

El resultado del presentismo excesivo, la acumulación de horas extra y el rechazo a coger vacaciones es la falta de descanso entre la población nipona.

Según la OCDE, los japoneses son [los que menos duermen](#) de media entre los países avanzados: casi la mitad de la población de 40 años duerme menos de seis horas diarias.

Según un estudio de Rand Corporation, la falta de sueño restó 138 miles de millones de dólares al PIB japonés, [un 2,92% del total](#), debido a la baja productividad laboral, que es [de las más bajas](#) entre los países desarrollados.

Pero el exceso de trabajo y la falta de sueño acumulado a largo plazo [pueden matar](#) mediante ataques cardíacos o derrames cerebrales, incluso entre los más jóvenes (*karoshi*).

El estrés por no cumplir objetivos marcados por los jefes, por el miedo de perder el puesto de trabajo o por el acoso por parte de los colegas lleva a decenas de asalariados a quitarse la vida cada año. Estas muertes afectan a casi todos los sectores, pero son más frecuentes entre los trabajadores de cuello blanco.

El primer caso de *karoshi* fue registrado en 1969, y el fenómeno se intensificó en los años 80, aunque el gobierno sólo comenzó a publicar estadísticas a partir de 1987.

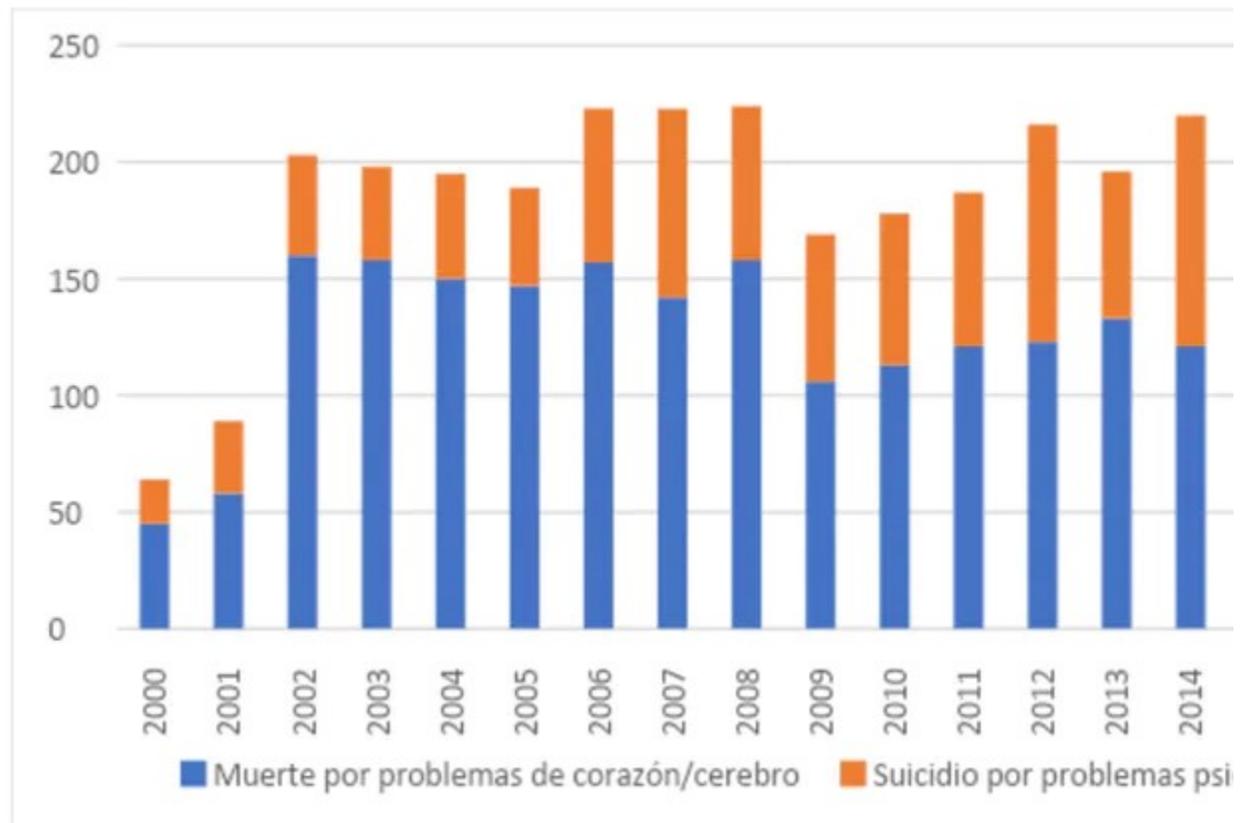
Los casos más sonados fueron las de dos jóvenes niponas.



Miwa Sado. [ANN News/YouTube](#)

- [Miwa Sado](#) fue una joven periodista de 31 años que murió por un paro cardíaco en 2013 tras haber encadenado 159 horas extra al mes para la empresa estatal de radiodifusión NHK.
- [Yukimi Takahashi](#) se suicidó en 2015 con 25 años tras haber trabajado 105 horas extra al mes para Dentsu, una prestigiosa empresa publicitaria, mientras que su jefe sólo había declarado 70 horas.

Gráfico: número de decesos por exceso laboral y sus causas en Japón (200



En 2018 se han contado 158 casos por ambas causas. Estos casos fueron admitidos por el gobierno como *karoshi* o *karo-jiatsu* y los familiares de las víctimas recibieron una indemnización de las empresas. No obstante, las cifras reales podrían ser mucho más altas debido a los casos no denunciados. Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón.

Las últimas propuestas del gobierno

En los últimos años, el gobierno de Shinzo Abe ha puesto en marcha nuevas medidas para luchar contra el *karoshi* y promocionar el descanso entre los ciudadanos.

Entre ellas figura la introducción de un nuevo día festivo (el [“Día de las Montañas”](#)) en el calendario laboral nipón desde 2016, y obligar a los empleados a coger por lo menos cinco días de vacaciones anuales.

En 2017 se introdujo el Premium Friday, invitando a los trabajadores a abandonar la oficina a las tres de la tarde el último viernes de cada mes, e ir de compras o de bares para revitalizar el consumo privado. No obstante, dicho proyecto sólo tuvo un 11% de seguimiento en sus [primeros años de vida](#).

En 2019 tuvo lugar una [reforma de la ley laboral](#) que limitó las horas extra a 45 mensuales y 360 anuales. Sin embargo, esta nueva normativa meramente afecta a las grandes empresas y durante los períodos de mayor actividad pueden extenderse a 100 horas mensuales.

La economía nipona tiene [pleno empleo](#), lo que dificulta la contratación de más personas en épocas de intensa actividad, y, en lugar de abrir el país a los inmigrantes, se ha castigado a los nipones con jornadas excesivamente largas. Sin embargo, en 2019 el gobierno aprobó un [programa de visados](#) para atraer a empleados de cuello azul durante cinco años en los sectores más necesitados de mano de obra.