

## Jornada laboral y bienestar subjetivo en México, ¿existe un equilibrio?\*

Working hours and subjective well-being in Mexico, is there a balance?

Jorge Heriberto Chávez Rosales\*\* y David Castro-Lugo\*\*\*

### RESUMEN

El objetivo de este artículo es examinar la relación de la jornada laboral y el bienestar subjetivo de los mexicanos, considerando sexo y tipo de empleo. Para ello se emplea un enfoque balance trabajo-vida. Utilizando información de la Encuesta Nacional de Uso de Tiempo de 2019, se estima un modelo logístico ordenado. Los resultados indican que jornadas laborales superiores a las 48 horas disminuyen la probabilidad de mayor satisfacción y el vínculo es mayor para las mujeres. Esta relación negativa es significativa para empleados formales e informales, pero no para los autoempleados. Trabajar pocas horas (una a 28 horas) tiene un resultado neto positivo sobre el bienestar de las mujeres y de los empleados formales, es negativo para los hombres, pero no tiene trascendencia en los reportes de bienestar de los informales, ni de autoempleados. El mayor nivel de bienestar se da al trabajar en un empleo formal, con una jornada de entre 29 y 40 horas a la semana, siempre y cuando se mantenga el ingreso.

**Palabras clave:** Bienestar subjetivo, mercado laboral, balance trabajo-vida, tipos de empleo, modelo logístico.

**Clasificación JEL:** I31 y J81.

### ABSTRACT

This article examines the relationship between working hours and the subjective well-being of Mexicans, considering gender and type of employment. To this end, a work-life balance approach is employed. An ordered logistic model is estimated using information from the 2019 National Time Use Survey. The results suggest that workdays exceeding 48 hours reduce the likelihood of higher satisfaction, with a stronger correlation observed among women. This negative relationship is significant for both formal and informal employees, but not for the self-employed. Working fewer hours (1-28 hours) has a positive effect on the well-being of women and formal employees; however, it has a negative effect on men and is not significant in the well-being reports of informal and self-employed individuals. The highest level of well-being is achieved through working a formal job of between 29 and 40 hours per week, provided income is maintained.

**Keywords:** Subjective well-being, labor market, work-life balance, types of employment, logistics model.

**JEL classification:** I31 and J81.

\* Fecha de recepción: 20/09/2023. Fecha de aceptación: 20/05/2024. Fecha de publicación: 31/12/2024.

\*\* Universidad Autónoma de Coahuila, México. E-mail: [jhchavezr@gmail.com](mailto:jhchavezr@gmail.com). ORCID: 0000-0001-5682-8593.

\*\*\* Universidad Autónoma de Coahuila, México. E-mail: [david.castro@uadec.edu.mx](mailto:david.castro@uadec.edu.mx). ORCID: 0000-0003-0130-7197.

## INTRODUCCIÓN

En Latinoamérica, a inicios de 2023, Chile aprobó una reforma laboral sobre duración de la jornada de trabajo, reduciendo de 45 a 40 horas a la semana, lo mismo sucedió en Colombia en 2021 al pasar de 48 a 42 horas semanales (Trucco, 2023). En fechas recientes se ha empezado a discutir en la esfera política la reducción de la jornada laboral de los mexicanos, de hecho, en abril de 2023 se aprobó en la comisión de Puntos Constitucionales la discusión de la reforma al artículo 123 constitucional, con el objetivo de establecer una jornada laboral de 40 horas repartidas en cinco días con dos días de descanso (Cámara de Diputados LXV Legislatura, 2023). De entre los países miembros de la OECD, se ha documentado que México es el que más horas trabaja al año, aproximadamente 2,400 horas (OECD, 2022). Como referencia, gran parte de los países europeos y Estados Unidos trabajan en promedio de 1,500 y 1,800 horas.

Aunque por todo el mundo se ha estudiado la relación de las horas trabajadas sobre diferentes aspectos de bienestar de las personas, en México no se sabe a ciencia cierta cuál es la relación de la duración de la jornada laboral y el bienestar. Tratar de incrementar el bienestar, enfocado únicamente en el crecimiento, puede limitar el alcance de las políticas públicas. Los incrementos salariales tienen un efecto positivo inmediato sobre el bienestar de los individuos, sin embargo, este no es permanente en el tiempo, tal y como ha quedado demostrado en estudios seminales (Easterlin, 1974). En dicho artículo se sustentó que los individuos en el pasado no eran necesariamente más infelices por no tener acceso a los bienes y servicios que la actualidad ofrece. Además, se ha comprobado que conforme el ingreso de las personas se incrementa, el efecto positivo sobre el bienestar subjetivo disminuye, es decir, presentan rendimientos decrecientes. Por otra parte, aumentar la producción o el ingreso a costa de jornadas más largas puede traer consecuencias negativas al medio ambiente y en la salud mental y física, dando como resultado un efecto neto negativo sobre el bienestar de las personas (Voglino *et al.*, 2022).

En años recientes, destaca un mayor número de estudios empíricos orientados a encontrar la relación entre horas trabajadas, características de las personas y el bienestar (Drolet y Morissette, 1997; Golden y Wiens-Tuers, 2006; Holly y Mohnen, 2012; Voglino *et al.*, 2022). Para el caso de México, resulta relevante hacer un análisis por tipo de empleo, ya que el empleo informal y el autoempleo están extendidos en el mercado laboral. Se ha comprobado que el trabajo informal tiene una relación negativa sobre el bienestar subjetivo de los individuos (Temkin, 2016; Temkin y Cruz Ibarra, 2018); sin embargo, permite a los trabajadores desempeñarse profesionalmente cuando se excluyen del mercado laboral formal y así evitar el desempleo (Rojas, 2013; Piore, 2014; Sidón, Novela y Carrillo, 2023). Los empleados formales son los que tienen menor capacidad de determinar sus horas de

trabajo, ya que están establecidas por ley y por contrato laboral. Por otra parte, el empleado informal puede encontrarse en una situación donde no cubre las horas de trabajo suficientes para obtener el ingreso deseado o trabaja demasiadas horas con un pago por hora por debajo del salario mínimo. Finalmente, el autoempleado, al decidir la cantidad de horas que trabajará, probablemente sea capaz de maximizar su bienestar dependiendo de lo que considera como buen balance trabajo-vida. En la revisión de literatura no se encontró un análisis de la relación entre la duración de la jornada laboral y el bienestar del individuo que identifique si la magnitud es diferente por tipo de empleo.

El objetivo de este artículo es examinar la relación de la jornada laboral y el bienestar subjetivo de los mexicanos, considerando sexo y tipo de empleo. Las preguntas centrales son: ¿trabajar más o menos horas que la jornada laboral legal (41-48 horas) deteriora la percepción de bienestar? Si es así, ¿la relación entre jornada y bienestar es diferente por sexo y tipo de empleo? Para contestar estas preguntas se utiliza un modelo logístico ordenado que compara el nivel de bienestar subjetivo entre personas que trabajan una jornada laboral regular (41 a 48 horas) con sus contrapartes que trabajan menos horas, de una a 28 horas, y de 29 a 40 horas, y aquellas que trabajan más (de 49 a 56 y de 57 a 75 horas por semana).

La hipótesis planteada es que se presenta una relación negativa entre el bienestar subjetivo de las personas y trabajar jornadas laborales superiores a las establecidas por ley, comportamiento que puede estar vinculado con la perturbación del balance trabajo-vida. También se espera una relación en el mismo sentido cuando trabajan jornadas inferiores a 40 horas, relación que puede estar sustentada en el desequilibrio del costo marginal de la hora trabajada con su beneficio marginal. En cuanto a los tipos de empleo, se espera que los empleados formales busquen que la jornada laboral legal sea más corta, sin afectar sus ingresos. En cambio, los empleados informales buscarán una jornada laboral que no sea tan corta y pueda mejorar su situación económica (Rojas, 2013; Temkin, 2016; Temkin y Cruz Ibarra, 2018). En lo que concierne a los autoempleados al ser ellos mismos quienes definen las horas que trabajan se encontrarán individuos que están tan satisfechos trabajando muy pocas horas o muchas horas, al obtener beneficios originados en la utilidad procedural (Hundley, 2001; Hessel, Rietveld y van der Zwan, 2017; Braga, 2023). Por sexo, se espera encontrar una fuerte influencia de los roles, puesto que se siguen asignando responsabilidades del hogar a las mujeres y la de proveedor del hogar al hombre (Cunningham, 2001; Booth y van Ours, 2008, 2013). Esto significa que para las mujeres la relación negativa entre la jornada laboral y el bienestar será mayor en comparación a los hombres.

Este documento aporta dos contribuciones: *i*) estudia la relación entre la jornada laboral y el bienestar de las personas en México, considerando diferencias por sexo y tipo de empleo (autoempleado, empleado formal e informal), y *ii*) utiliza

un enfoque balance trabajo-vida, donde se exploran costos y beneficios de las horas trabajadas en diferentes dominios de vida. Estos dos aportes proporcionan un punto de vista que permite diseñar una política de la jornada laboral más apegada al bienestar general de las personas y su balance trabajo-vida.

El resto del documento se divide en cuatro partes, además de la introducción, se presenta la revisión de literatura donde se especifica el enfoque del análisis y los resultados que se han encontrado en estudios similares. En seguida, se expone la metodología y fuente de información. Los resultados se abordan en el apartado tres, para finalizar con conclusiones y recomendaciones.

## I. REVISIÓN DE LITERATURA

### I.1. *El balance trabajo-vida mediado por las características de la persona*

En la literatura del bienestar subjetivo se ha estudiado un amplio espectro de temas alrededor del uso del tiempo de las personas, pero definitivamente la que más ha llamado la atención es la relacionada con el trabajo (Oinas y Anttila, 2021). Cuando se habla de jornada laboral y bienestar subjetivo, nos podemos referir a los estudios realizados alrededor del balance trabajo-vida o trabajo-familia o trabajo-ocio (Fagan *et al.*, 2012). Se debe notar que el nivel de satisfacción con la vida en general es un resultado neto de los niveles de satisfacción con diferentes dominios de vida (Rojas, 2007; Leyva, Bustos y Romo, 2016). Esto permite apreciar cómo un aumento en las horas trabajadas pudiera dar como resultado un incremento de la satisfacción con la situación económica, pero reducción en la satisfacción con la familia o la vida social. Cuando usamos este enfoque, se habla de un balance trabajo-vida<sup>1</sup> (Holly y Mohnen, 2012; Henriques, Marcenaro-Gutierrez y Lopez-Agudo, 2020) y permite llegar a observaciones más completas sobre el estado general de bienestar que si sólo usáramos el ingreso de los individuos. El balance trabajo-vida es sensible a las características del individuo, por ejemplo, los hombres maximizan su bienestar trabajando más horas y dedicando menos horas a la familia que las mujeres (Geurts *et al.*, 2009; Gash, Mertens y Gordo, 2012; Collewet, De Grip y De Koning, 2015).

La teoría económica del trabajo sugiere que las personas deben elegir cuántas horas trabajan de manera que su beneficio marginal se iguale al costo marginal, y supone que las personas han logrado maximizar la utilidad. La diferencia del enfoque de bienestar subjetivo radica en que las personas tienen limitaciones en las decisiones que toman sobre la duración de su trabajo y pueden encontrarse en una

---

<sup>1</sup> Para efecto de este documento se utilizará de manera similar los conceptos: trabajo-vida, trabajo-familia o trabajo-ocio.

jornada laboral que no maximiza su bienestar o satisfacción con la vida (Rojas, 2007; Charles-Leija, Aboites y Llamas, 2018). Esto significa que podrían terminar trabajando excesivamente, y el aumento de ingresos por esas últimas horas sólo provoquen un pequeño incremento en su satisfacción económica en comparación con la disminución incurrida en su satisfacción con otros dominios de sus vidas, como la familia o la vida social. La situación contraria también se puede presentar donde el individuo trabaja pocas horas y el costo en satisfacción con la familia o su vida social es bajo comparado con el beneficio que obtendría en su satisfacción con la situación económica.

Para lograr el balance trabajo-vida que maximice el bienestar, científicos de la salud y economistas aproximan el problema comparando a los que trabajan la jornada legal con los que trabajan sólo unas cuantas horas y a los que trabajan muchas horas. Al diferenciar entre estas categorías, se ha encontrado en Estados Unidos, Alemania, Canadá y Suecia que el efecto de largas jornadas puede ser positivo sobre la satisfacción con el trabajo o la situación económica. Sin embargo, el efecto neto de trabajar muchas horas en la satisfacción con la vida en general y el resto de los dominios de vida es negativo (Drolet y Morissette, 1997; Golden y Wiens-Tuers, 2006; Holly y Mohnen, 2012; Voglino *et al.*, 2022). Con esta misma mecánica de análisis se ha encontrado que aquellos que trabajan menos horas que la jornada laboral legal del país, podrían alcanzar mayores niveles de bienestar general al trabajar más horas (Booth y van Ours, 2008, 2013; Henriques, Marcenaro-Gutierrez y Lopez-Agudo, 2020). Básicamente, se encuentra el balance trabajo-ocio que maximiza el bienestar.

Es evidente que el equilibrio entre trabajo-familia variará dependiendo de las características individuales. Las diferencias más pronunciadas del balance trabajo-vida se dan entre hombres y mujeres. En Suecia, España, Reino Unido, Australia, Corea, China, Europa y Alemania, las mujeres se ven más afectadas por jornadas de mayor duración que los hombres. Cuando se ha tomado en cuenta su situación familiar, el efecto negativo es aún mayor para las mujeres que tienen hijos y viven en pareja, indicando que estas diferencias se dan por la imposibilidad de efectuar actividades relacionadas con su hogar. El argumento que más se avanza para justificar estas discrepancias es que siguen manteniendo un rol más importante en el hogar (Artazcoz *et al.*, 2007; Booth y van Ours, 2008, 2013; von Thiele Schwarz, Lindfors y Lundberg, 2008; Gash, Mertens y Gordo, 2012; Rudolf, 2014; Angrave y Charlwood, 2015; Milner, Smith y LaMontagne, 2015; Tan *et al.*, 2022).

Otras características de los individuos que prefieren esquemas de medio tiempo son los adultos con más de un hijo y las personas con alguna enfermedad (Henriques, Marcenaro-Gutiérrez y López-Agudo, 2020). También se han encontrado diferencias originadas en la etapa de la vida, el grado escolar y el nivel de ingresos. Por ejemplo, cuando las personas están cerrando su ciclo laboral, preferirán trabajar

menos horas que los que están iniciando su carrera profesional (Collewet, De Grip y De Koning, 2015). Además, el efecto negativo sobre el bienestar subjetivo ocasionado por trabajar más horas es más pronunciado para los trabajadores calificados y de ingresos medios que para los trabajadores no calificados y de ingresos bajos o altos (Milner, Smith y LaMontagne, 2015; Shao, 2022).

## *1.2. Variables del trabajo que median la relación de la duración de la jornada laboral*

Se ha comprobado que las personas que trabajan se encuentran más satisfechas que las que no trabajan (Helliwell y Huang, 2014; Aliyev, 2021). Sin embargo, aunque en términos de bienestar subjetivo estar desempleado es netamente desfavorable, los trabajadores reportan sentimientos negativos durante sus horas laborales, e incrementan los sentimientos positivos durante sus horas de ocio, lo cual confirma el beneficio decreciente de las horas de ocio (Knabe *et al.*, 2010). Por lo tanto, debe haber un esquema laboral que maximice el bienestar subjetivo de las personas, donde la satisfacción económica marginal obtenida por una hora más de trabajo sea igual al costo marginal en satisfacción con otros dominios de vida.

La flexibilidad y los turnos pueden modificar el bienestar percibido. Cuando se da oportunidad a las personas de elegir el horario y la cantidad de horas aumenta la felicidad, pero si la persona debe trabajar en turno nocturno, es probable que reduzca su felicidad (Geurts *et al.*, 2009; Shevchuk, Strebkov y Davis, 2019; Awosoga *et al.*, 2020). Estos resultados van en línea con la hipótesis de balancear los dominios trabajo-vida, ya que cuando hay flexibilidad, pueden descansar las horas necesarias y recuperarse emocional y físicamente.

También se sabe que, dependiendo si se trabaja en el sector privado o público, los trabajadores laboran cierto número de horas modificando la situación de bienestar subjetivo. Los empleados en el sector privado estarían más satisfechos si se redujeran las jornadas laborales, en cambio, los empleados en el sector público no muestran dicha preferencia (Shao, 2022).

Como se ha presentado en la revisión de literatura, la duración de la jornada laboral se relaciona con el bienestar y las preferencias se dan por características del individuo y del trabajo. Estos van desde el sexo, el tipo de familia, la edad, el nivel de calificación y de ingresos hasta la flexibilidad laboral, el turno en el que se labora y el sector en el que trabajan. Una de las principales aportaciones de este estudio es analizar el efecto de las horas trabajadas sobre los empleados formales, informales y autoempleados.

Cuando se revisa la literatura sobre los empleados formales, informales y autoempleados, se ha encontrado que los dos últimos tipos de empleo relacionados a

la informalidad se caracterizan por jornadas laborales más cortas, con salarios más bajos y con un efecto negativo en los reportes de bienestar (Temkin, 2009, 2016; Rojas, 2013; Temkin y Cruz Ibarra, 2018). La literatura empírica sobre informalidad ha encontrado frecuentemente que existe una jerarquía tanto de bienestar como de ingresos de los tres tipos de empleo, siendo los empleados formales los que reportan los niveles más altos seguidos por los autoempleados y al final los empleados informales (Temkin y Cruz Ibarra, 2018; Duval-Hernández, 2023). En este sentido, cada tipo de empleo debe presentar preferencias diferentes con relación al número de horas laboradas.

Por un lado, se espera que los empleados formales busquen trabajar menos horas manteniendo el mismo ingreso, ya que la gran mayoría trabaja la jornada legal de 48 horas y a veces cubren horas extras. En cambio, las personas que trabajan por su cuenta en su mayoría relacionan su éxito con la cantidad de horas que trabajan, por lo que puede ser que se encuentren más satisfechos con jornadas más largas, además este tipo de trabajo trae beneficios no pecuniarios relacionados con la utilidad procedural como es la flexibilidad, el uso de las habilidades del individuo y la variedad de tareas (Hundley, 2001; Hessels, Rietveld y van der Zwan, 2017; Braga, 2023).

Por el lado de los empleados informales, los más insatisfechos con la vida, se esperan pautas heterogéneas: individuos que laboran pocas horas y reportan bajos niveles de satisfacción, debido a una situación económica deteriorada e individuos que laboran demasiadas horas y de igual forma reportan menores niveles de bienestar, puesto que reciben salarios más bajos que el resto de las personas y no gozan de las prestaciones que los empleados formales (Temkin, 2016; Temkin y Cruz Ibarra, 2018).

## II. METODOLOGÍA Y DATOS

### II.1. *Método*

Desde el enfoque de economía clásica se plantea que el trabajo genera desutilidad que es compensada por el pago. En un modelo econométrico de salarios sólo se puede hipotetizar que la desutilidad es igual al ingreso que se recibe por su trabajo. En cambio, con el enfoque del bienestar subjetivo se puede utilizar una ecuación de felicidad, la cual utiliza el reporte de bienestar del individuo como variable dependiente y como variables independientes sus características socio demográficas, laborales e ingreso. La ecuación de salarios asume que los individuos perciben un ingreso por hora que es igual al costo en ocio, o sea, están maximizando su bienestar. En la ecuación de felicidad se permite el desequilibrio entre satisfacción

económica y otros dominios, es decir, el ingreso que reciben por hora no necesariamente es igual al costo en bienestar. Además, se puede identificar qué características de las personas modifican la valoración de cada dominio de vida en el resultado neto de bienestar subjetivo (Rojas, 2007).

La ecuación de la felicidad permite estimar la relación entre el ingreso y el nivel de satisfacción del individuo (Easterlin, 1974) y otras variables como las horas trabajadas. En realidad, cuando no se incluye el tiempo trabajado para estimar el bienestar asociado al ingreso, se puede estar subestimando la importancia real, ya que al incluir las horas trabajadas en la ecuación de felicidad se captura el costo por incrementar el ingreso y se sustrae la desutilidad del trabajo (Pouwels, Siegers y Vlasblom, 2008).

Diferentes métodos y datos se han utilizado, por ejemplo, modelos probit o logit con bases de datos a nivel nacional en países como Australia, Canadá, Corea, Estados Unidos, Francia, Países Bajos y Reino Unido, al igual que con bases de datos regionales de Europa y Latinoamérica (Geurts *et al.*, 2009; De Simone *et al.*, 2014; Rudolf, 2014; Milner, Smith y LaMontagne, 2015; Valente y Berry, 2016; Awosoga *et al.*, 2020; Shao, 2022). En este trabajo se usa un modelo logit ordenado estimado en R con el paquete MASS que permite obtener los ratios de probabilidad de estar en un nivel más alto de bienestar subjetivo (Agresti, 2013; UCLA, 2014). La ecuación de felicidad de referencia utilizada en los modelos es la siguiente:

$$BS_i = \alpha + \beta_1 1\sim 28h_i + \beta_2 28\sim 40h_i + \beta_3 48\sim 56h_i + \beta_4 56\sim 75h_i + \beta_x X_i + \epsilon$$

Donde  $BS_i$  es la variable dependiente que mide el bienestar subjetivo ya sea en general o en dominios específicos de la vida. Las variables independientes serán el vector de características sociodemográficas  $X_i$ , que incluye el ingreso, y las categorías de horas trabajadas,<sup>2</sup> cada con su coeficiente ( $\beta$ ) y el intercepto ( $\alpha$ ). Los coeficientes que se obtienen se transforman en ratios de probabilidad. Si se encuentra un ratio por encima de 1, es que la probabilidad de incrementar el bienestar mejora, en cambio, si el ratio es menor a 1, la probabilidad de estar en un nivel superior de bienestar cae.

Para obtener una apreciación del balance trabajo-vida, se estiman ecuaciones con las variables dependientes de satisfacción con la situación económica, la familia y la vida social. De esta manera se distingue la relación positiva que pudiera tener que trabajar más horas en la situación económica y el vínculo negativo de las mismas horas sobre la vida social o la vida familiar. El resultado neto de bienestar se obtiene al correr el modelo con la variable de satisfacción con la vida como variable dependiente. Primero se estiman los modelos para la muestra en general y posteriormente por sexo y tipo de trabajo.

---

<sup>2</sup> La categoría de referencia son los individuos con una jornada semanal de 41 a 48 horas.

## II.2. Datos

La Encuesta Nacional de Usos de Tiempo 2019 (ENUT 2019) es una muestra representativa a nivel nacional de los hogares mexicanos, y recaba información detallada de más de 27,000 hogares y 93,000 individuos. La encuesta se aplica a las personas mayores de 12 años y abarca diferentes dimensiones como: composición y características del hogar y perfil sociodemográfico de los individuos. Se obtiene información sobre el uso de su tiempo en la semana anterior. En este estudio usamos las observaciones de las personas de 16 a 70 años que trabajan entre una y 75 horas semanales.

En la ENUT 2019, las variables sobre bienestar en general y en dominios de vida, se obtienen de las preguntas: *Por favor, dígame ¿cómo se siente con su... vida en general?, vida familiar?, vida social?, y situación económica?* Estas preguntas se utilizarán como variables dependientes para analizar la relación de la duración de la jornada laboral y el bienestar subjetivo. Las escalas que se emplean para responder a dichas preguntas van desde el 1 al 5, siendo las categorías: 1 nada satisfecho, 2 poco satisfecho, 3 más o menos satisfecho, 4 satisfecho y 5 muy satisfecho.

En cuanto a la variable de la duración de la jornada laboral, es posible obtenerla, puesto que se cuenta con las horas y minutos del tiempo trabajado durante la semana. Esto permite hacer un análisis de la relación de la duración de la jornada, al agruparlos en cinco categorías, de una a 28 horas, de 29 a 40, de 41 a 48, de 49 a 56 y de 57 a 75 horas por semana.

Al igual que en estudios previos sobre la relación de la jornada laboral y el bienestar subjetivo, los modelos incluyen controles por características personales, del trabajo y nivel de ingreso. Se pone especial atención al tipo de trabajo categorizado en empleado formal, si trabaja para una empresa y tiene servicio médico de alguna institución pública (IMSS, ISSSTE, entre otros) e informal, cuando trabaja para una empresa y no recibe dicha prestación. Una tercera categoría son los que trabajan por cuenta propia o se consideran autoempleados.<sup>3</sup>

En una primera aproximación a la base de datos se hace un análisis descriptivo de las características de los individuos y del trabajo, poniendo especial interés en las variables de bienestar subjetivo y duración de la jornada laboral en general, por sexo y para cada tipo de empleo. En seguida se construye un modelo de regresión logit ordenado que nos permite analizar los ratios de probabilidad o razones de probabilidad de cada categoría de duración del trabajo y el nivel de bienestar.

---

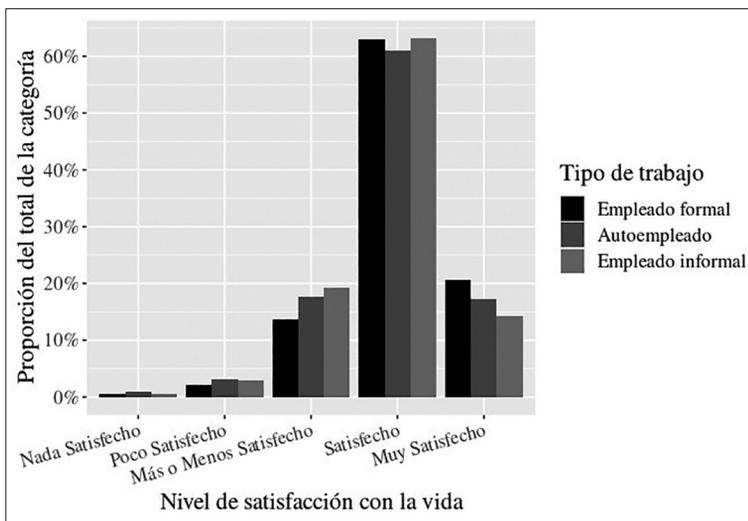
<sup>3</sup> En este trabajo no se consideran a los que están fuera de la fuerza laboral, o trabajaron para un negocio familiar sin pago por su tiempo.

### III. RESULTADOS

#### III.1. Estadística descriptiva

En el cuadro A1 (anexo) se presentan los resultados de la estadística descriptiva. En general, como se aprecia en la figura 1, los individuos están satisfechos con su vida, 62.5 por ciento reportan estar satisfechos, 17.6 muy satisfechos y 16.6 más o menos satisfechos con la vida (96.7 por ciento de la muestra). Sin embargo, al comparar entre diferentes arreglos de jornada laboral, el promedio más alto de satisfacción con la vida se encuentra al trabajar entre 29 y 40 horas por semana, y el promedio más bajo lo tienen los individuos con las jornadas extremas; de una a 28 horas o 57 a 75 horas semanales. El promedio más bajo de satisfacción con la situación económica es de quienes trabajan hasta 28 horas, en cambio, la menor satisfacción con la familia la tienen aquellos que trabajan más de 56 horas. Esto apunta a que los extremos no son una opción viable para tener un balance trabajo-vida y que existen beneficios marginales decrecientes y costos crecientes por hora trabajada (Golden y Wiens-Tuers, 2006; Geurts *et al.*, 2009; Gray *et al.*, 2020).

Figura 1. México, distribución de satisfacción con la vida por tipo de empleo, 2019.



Fuente: Elaboración propia con datos de la ENUT 2019.

Cuando se analiza por sexo (cuadro 1) se encuentra que las mujeres tienden a estar más satisfechas con la vida cuando las jornadas de trabajo son cortas, en cambio, los hombres reducen su satisfacción, además están representados en

menor medida en esa misma situación, pero tienen mayor participación en las categorías de jornadas más largas. Como lo presentan en la literatura, el balance trabajo-vida es diferente dependiendo del sexo, lo cual puede ser originado por los roles de género que siguen vigentes para México y el mundo (Artazcoz *et al.*, 2007; Booth y van Ours, 2008, 2013; Gash, Mertens y Gordo, 2012; Milner, Smith y LaMontagne, 2015).

Cuadro 1. *México, distribución de la jornada laboral por sexo y promedio de satisfacción, 2019.*

Duración jornada semanal (en horas)...	Proporción hombres	Satisfacción con la vida hombres	Proporción mujeres	Satisfacción con la vida mujeres
$\geq 1$ a $\leq 28$	0.13	3.89	0.30	3.93
29 a $\leq 40$	0.19	3.98	0.25	3.97
41 a $\leq 48$	0.27	3.98	0.22	3.91
49 a $\leq 56$	0.19	3.96	0.13	3.88
57 a $\leq 75$	0.22	3.95	0.11	3.77
Total	18,977.00	3.95	14,296.00	3.89

**Nota:** La satisfacción con la vida asume valores del 1 al 5, en orden creciente.

**Fuente:** Elaboración propia con datos de la ENUT 2019.

La distribución de la muestra por tipo de empleo y duración de la jornada (cuadro 2) indica que una baja proporción de empleados formales trabajan menos de 29 horas. En cambio, los autoempleados trabajan mayormente jornadas cortas y, aunque la distribución de los empleados informales es más homogénea, también son más los que trabajan pocas horas (entre una y 28).

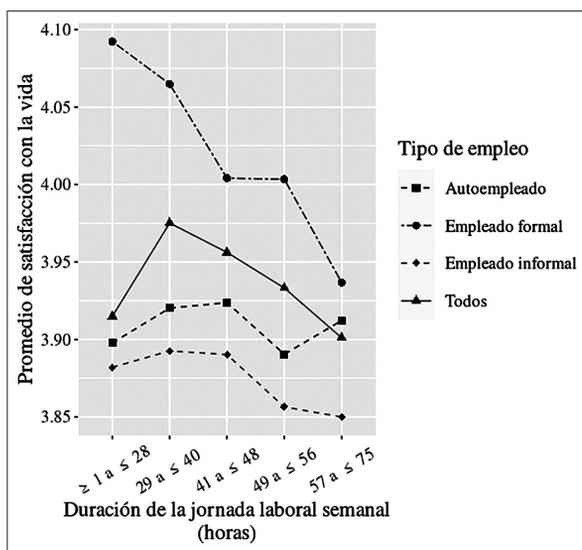
Cuadro 2. *México, distribución de la jornada laboral por tipo de empleo, 2019.*

Duración jornada semanal (horas)...	% de empleados formales	% de autoempleados	% de empleados informales	% del total
$\geq 1$ a $\leq 28$	6.2	38.6	25.1	20.5
29 a $\leq 40$	23.3	18.9	20.6	21.3
41 a $\leq 48$	32.6	14.4	22.2	24.6
49 a $\leq 56$	19.5	12.9	15.6	16.6
57 a $\leq 75$	18.4	15.2	16.6	17.0
Total	13,578.0	7,647.0	12,048.0	33,273.0

**Fuente:** Elaboración propia con datos de la ENUT 2019.

Cuando se observan los promedios de satisfacción con la vida por categoría de trabajo y duración de la jornada laboral (figura 2), lo que más resalta es que sin importar la duración de la jornada los trabajadores formales están más satisfechos que los informales y autoempleados, algo que ha sido registrado en la literatura sobre informalidad y bienestar subjetivo (Moyano Díaz, Castillo Guevara y Lizana Lizana, 2008; Rojas, 2013; Temkin, 2016). El análisis de la satisfacción con la vida por tipo de empleo y duración de la jornada (figura 2) revela que conforme disminuyen las horas trabajadas de los empleados formales aumenta el promedio de satisfacción con la vida.

Figura 2. México, satisfacción con la vida promedio por tipo de empleo y jornada laboral, 2019.



**Nota:** La satisfacción con la vida asume valores del 1 al 5, en orden creciente.

**Fuente:** Elaboración propia con datos de la ENUT 2019.

La historia es diferente para los autoempleados, pues destaca que los valores más bajos de satisfacción con la vida se encuentran cuando trabajan menos de 29 horas o más de 48 horas. Un fenómeno similar se aprecia para los trabajadores informales. Indicando que, en el sector informal, trabajar pocas horas no necesariamente es algo que se relaciona con mayores niveles de bienestar. Para explicar este fenómeno se puede acudir a las características del autoempleo en México, ya que cuando tratan de describirlos se revela que estos no necesariamente son emprendedores que encuentran atractivo ser sus propios jefes, como se ha planteado para

países desarrollados y a veces para México, al contrario, la evidencia empírica apunta que son personas con características sociodemográficas relacionadas con la exclusión de oportunidades de empleo formal y que deben de buscar una fuente de ingresos. En cuanto a los empleados informales, se esperaría que tuvieran un comportamiento similar a los empleados formales por no tener tanto control sobre su jornada; sin embargo, los trabajadores informales también están insatisfechos cuando se trabajan pocas horas.

El análisis descriptivo de los datos revela que trabajar pocas horas no necesariamente da como resultado mayor satisfacción, pero que, sin importar el sexo o la categoría de empleo, la relación entre largas jornadas laborales y la satisfacción con la vida será negativa. A continuación, se hace el análisis con la ecuación de felicidad para controlar por las características de las personas.

### III.2. *La ecuación de felicidad y el balance trabajo-vida*

#### III.2.1. Resultados generales: ratios de probabilidad globales

A continuación, se presentan los resultados de la ecuación de felicidad expresada en ratios de probabilidad sobre las variables de referencia para toda la muestra. Si se encuentra un ratio por encima de 1, significa que la probabilidad de incrementar el bienestar mejora; en cambio, si el ratio es menor a 1, la probabilidad de estar en un nivel superior de bienestar cae. Las columnas (1-4) del cuadro 3 corresponden a estimaciones sin controles. La primera columna del cuadro 3 revela que los individuos reducen sus probabilidades de incrementar su satisfacción con la vida, en los extremos, si se trabajan muchas o pocas horas, lo cual sería coherente con la teoría económica clásica del beneficio marginal decreciente y costo marginal creciente del uso del tiempo, ya que en dicho modelo en las jornadas cortas se captura el efecto de bajos ingresos (al no estar controlando por el ingreso).

Controlar por diferentes características de los individuos (cuadro 3, columna 5) modifica los resultados e indica que los individuos están más satisfechos si trabajaran menos horas (entre 29 y 40 horas) en comparación al grupo de referencia, de 41 a 48 horas. También revela que trabajar pocas horas (menos de 29) no se relaciona significativamente en la satisfacción con la vida. Las variables de control aíslan la relación entre jornada y bienestar, por ejemplo, el ingreso tiene un coeficiente positivo y significativo mostrando que es un elemento importante en la determinación de la satisfacción con la vida y cambia la interpretación del coeficiente (ya no se captura la relación de bajos ingresos y satisfacción en jornadas cortas). También ser empleado formal y ser hombre tienen parámetros posi-

tivos y significativos y, por lo tanto, incluirlos permiten aislar la relación entre jornada laboral y bienestar. Otras características sociodemográficas también están relacionadas con la satisfacción con la vida, como el grado escolar y tener pareja. Finalmente, elementos de estilo de vida como las horas de sueño y practicar un deporte se relacionan con reportes de bienestar más altos en todos los dominios.

Al observar los dominios de vida se aprecia que el balance trabajo-vida entra en juego y que el costo en satisfacción con la situación económica (cuadro 3, columna 6) de trabajar muy pocas horas (menos de 29 horas) es equiparable a la mejoría en la satisfacción con la familia (cuadro 3, columna 7), corroborando la hipótesis de balance trabajo-vida (Drolet y Morissette, 1997; Golden y Wiens-Tuers, 2006; Holly y Mohnen, 2012; Voglino *et al.*, 2022) y el enfoque de bienestar por dominios de vida (Van Praag, Frijters y Ferrer-i-Carbonell, 2003; Rojas, 2007).

Cuadro 3. México, ratios de probabilidad de la duración de la jornada laboral sobre el bienestar subjetivo, 2019.

Ratios de probabilidad								
Variable dependiente: Satisfacción con...								
	la vida en general	la situación económica	la vida familiar	la vida social	la vida en general	la situación económica	la vida familiar	la vida social
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
Jornada semanal....								
de 1 a 28 horas	0.914***	0.848***	0.986	0.949	1.017	0.862***	1.096***	1.028
de 29 a 40 horas	1.088***	1.063**	1.103***	1.041	1.054**	1.020	1.075***	1.051**
de 49 a 56 horas	0.948	0.986	1.017	0.930**	0.940**	0.974	1.012	0.922***
de 57 a 75 horas	0.865***	0.949	0.981	0.858***	0.888***	0.994	0.995	0.869***
Observations	33,273	33,273	33,273	33,273	33,215	33,215	33,215	33,215

Notas: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Categoría de referencia jornada semanal de 41 a 48 horas. Los modelos del (5) al (8) incluyen los controles: tipo de empleo, quintil de ingresos, ingresos por hora, nivel educativo, sexo, vive en pareja, edad, edad al cuadrado, horas de sueño si hace deporte o estaba enfermo, si vive en ciudad y en que región de México.

**Nota:** Tabla completa disponible en: <https://jorgechavez.ameyalimexico.com/home/tablas/>.

**Fuente:** Elaboración propia con datos de la ENUT 2019.

Se encuentra que ambas categorías de jornadas largas, de 49 a 56 horas y de 57 a 75 horas, tienen una relación negativa con la satisfacción con la vida (cuadro 3, columna 5). Y aunque se esperaría una mayor satisfacción económica por el esfuerzo percibido del individuo, el ratio no es significativo (columna 6). En la satisfacción con la familia no se presentan cambios, lo cual se espera porque se ha demostrado que en condiciones económicas adversas la satisfacción con la familia disminuye (Blom, Kraaykamp y Verbakel, 2019), de ahí que el incremento de horas de trabajo

se asocia con mejores condiciones económicas para sus familiares (hijos o pareja) y, por lo tanto, no se presenta una modificación significativa. Sin embargo, trabajar muchas horas deja poca disponibilidad de tiempo para relacionarse con otras personas, por lo tanto, la probabilidad de mejorar la satisfacción con la vida social disminuye.

Para resumir, cuando se analizan los modelos de dominios de vida en la categoría de 29 a 40 horas trabajadas (cuadro 3, modelos del 6 al 8) se aprecia que hay una mejoría en la satisfacción con la familia y no hay un costo significativo en la satisfacción económica indicando que el beneficio en satisfacción familiar es superior al costo en satisfacción con la situación económica y se revela como una opción que mejoraría el nivel de bienestar de las personas. Sin embargo, existen atributos personales que influyen en las preferencias y, como resultado, pueden tener comportamientos distintos. Uno de estos atributos es el sexo, que se analizará a continuación.

### III.2.2. Resultados por sexo: la influencia de los roles en el hogar sobre la satisfacción con la vida

En la revisión de la literatura se señala que uno de los principales mediadores de la relación entre la jornada laboral y el bienestar es el sexo, por este motivo, en el análisis se consideran centrales. Por ejemplo, se aprecia en el cuadro 4 que trabajar muy pocas horas (de una a 28 horas a la semana) puede tener una relación positiva con la satisfacción con la vida de las mujeres, pero negativa en el caso de hombres. Las mujeres que trabajan entre 29 y 40 horas a la semana tienen mayores probabilidades de estar más satisfechas con su familia (cuadro 4, columna 6). Para los hombres, la reducción de la jornada a las mismas horas es positiva en la vida social, pero insignificante con la situación económica y con la vida en general.

Los resultados apuntan a que las mujeres logran encontrar usos de su tiempo en el dominio de vida de la familia que mejoren sus reportes de satisfacción. Esto implica que los roles de proveedor y responsable del hogar están asociados fuertemente con el sexo y además influyen en la percepción de bienestar de la persona, en línea con resultados de otros países o regiones, como Alemania, Australia, Cataluña y el Reino Unido (Artazcoz *et al.*, 2007; Booth y van Ours, 2008, 2013; Gash, Mertens y Gordo, 2012; Collewet, De Grip y De Koning, 2015).

Cuadro 4. *México, ratios de probabilidad por diferencias en la duración de la jornada laboral sobre el bienestar subjetivo para hombres y mujeres, 2019.*

Ratios de probabilidad								
Variable dependiente: satisfacción con..								
	la vida en general		la situación económica		la vida familiar		la vida social	
	Hombre (1)	Mujer (2)	Hombre (3)	Mujer (4)	Hombre (5)	Mujer (6)	Hombre (7)	Mujer (8)
Jornada semanal...								
de 1 a 28 horas	0.854***	1.152***	0.733***	0.928**	1.037	1.209***	0.982	1.047
de 29 a 40 horas	1.014	1.115***	0.993	1.046	1.051	1.140***	1.075**	1.034
de 49 a 56 horas	0.925**	0.958	0.969	0.984	0.974	1.064	0.920**	0.917**
de 57 a 75 horas	0.922**	0.766***	1.004	0.963	1.005	0.893***	0.874***	0.823***
Observations	18,956	14,259	18,956	14,259	18,956	14,259	18,956	14,259
Notas:	*p<0.1; **p<0.05; ***p<0.01							
	Categoría de referencia jornada semanal de 40 a 48 horas. Todos los modelos incluyen los controles: tipo de empleo, quintil de ingresos, ingresos por hora, nivel educativo, vive en pareja, edad, edad al cuadrado, horas de sueño si hace deporte o estaba enfermo, si vive en ciudad y en que región de México.							

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENUT 2019. Tabla completa disponible en: <https://jorgechavez.ameyalimexico.com/home/tablas/>.

Aunque trabajar de 57 a 75 horas tiene una relación negativa en el bienestar de ambos sexos, la probabilidad de que descienda el nivel de bienestar es mayor en mujeres; probablemente porque en los roles de género a ellas se les atribuyen responsabilidades más allá del trabajo y a los hombres no. Estos hallazgos representan una novedad en el contexto mexicano, aunque se han corroborado previamente en otras partes del mundo.

### III.2.3. Resultados por tipo de empleo: un balance trabajo-vida diferenciado

El cuadro 5 presenta los resultados de las estimaciones del modelo de satisfacción con diferentes dominios de la vida para empleados formales, informales y auto-empleados y en el cuadro 6 se encuentran los resultados netos de la relación entre jornada laboral y la satisfacción con la vida en general. El propósito de esta exposición de resultados es destacar las variaciones en la relación entre la jornada laboral, los diferentes dominios de vida, y el resultado neto de bienestar según el tipo de empleo.

Los empleados formales que laboran muy pocas horas (de una a 28 horas) revelan una disminución en la satisfacción con la situación económica con relación

a tener jornadas de 41 a 48, pero un incremento en la probabilidad de estar más satisfecho con la familia y la vida social. A partir de este comportamiento, se podría afirmar que el vínculo neto para el trabajador formal es positivo sobre la satisfacción con la vida (cuadro 6, columna 1). Para los empleados informales y autoempleados, jornadas más cortas, (de una a 28 horas) incrementan la probabilidad de mejorar su satisfacción con la familia en 11.2 y 9.3 por ciento respectivamente, por otra parte, la probabilidad de que el bienestar asociado a la situación económica se deteriora es de 19.3 y 15.2 por ciento respectivamente (cuadro 5). Lo anterior parece indicar que la posible mejoría en el bienestar vinculado a la vida familiar no compensa la reducción de satisfacción con la situación económica, indicando que, para los trabajadores informales y autoempleados, pasar de una jornada laboral de 41 a 48 horas hacia una de una a 28 horas semanales no implica cambios en la valoración general de bienestar (cuadro 6).

Los empleados formales que trabajan entre 29 y 40 horas semanales tienen mayor probabilidad de incrementar su nivel de bienestar con la vida social, y además tienen ratios positivos (aunque no significativos) en los otros dos dominios (cuadro 5). Así, podemos afirmar que una reducción de la jornada laboral se asocia con un incremento en el bienestar general de los trabajadores formales (cuadro 6, columna 1). En cambio, para los autoempleados, aunque la relación es directa en la satisfacción con la situación económica (menor jornada menos satisfacción), e inversa con la vida familiar (cuadro 5, columna 2 y 5), en general no se presentan cambios significativos en la condición de bienestar, con relación a la jornada laboral de referencia (cuadro 6, columna 2). Los empleados informales reflejan cambios negativos no significativos en la situación económica y positivos en la vida familiar; sin embargo, la jornada de 29 a 40 horas tampoco se ve reflejada en mayor probabilidad de satisfacción con la vida, como en el caso de los autoempleados.

Cuadro 5. México, ratios de probabilidad de la duración de la jornada laboral sobre el bienestar subjetivo por tipo de empleo, 2019.

	Ratios de probabilidad								
	Variable dependiente: satisfacción con...								
	la situación económica			la vida familiar			la vida social		
Empleado formal (1)	Autoempleado (2)	Empleado informal (3)	Empleado formal (4)	Autoempleado (5)	Empleado informal (6)	Empleado formal (7)	Autoempleado (8)	Empleado informal (9)	
Jornada semanal...									
de 1 a 28 horas	0.793***	0.848***	0.807***	1.127***	1.093**	1.112***	1.056**	1.045	0.974
de 29 a 40 horas	1.033	0.933	0.996	1.055	1.148***	1.069*	1.115***	1.056	0.979
de 49 a 56 horas	1.002	0.872***	0.972	1.035	1.031	0.982	0.977	0.986	0.817***
de 57 a 75 horas	1.032	1.014	0.926	0.953	1.067	1.017	0.839***	0.903**	0.886***
Observations	13,578	7,613	12,024	13,578	7,613	12,024	13,578	7,613	12,024

Notas: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Categoría de referencia jornada semanal de 41 a 48 horas. Todos los modelos incluyen los controles: quintil de ingresos, ingresos por hora, nivel educativo, sexo, vive en pareja, edad, edad al cuadrado, horas de sueño si hace deporte o estaba enfermo, si vive en ciudad y en que región de México.

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENUT 2019. Tabla completa disponible en: <https://jorgechavez.ameyalimexico.com/home/tablas/>.

Pasando a las categorías de horas trabajadas por encima de las definidas en la ley, jornadas laborales de 49 a 56 horas, en ningún momento reflejaron un incremento significativo en los reportes de satisfacción con la situación económica de los empleados, tanto formales como informales, aunque sí presentan una relación negativa en la satisfacción con la vida social en los empleados informales. Los autoempleados reportan menor satisfacción económica cuando tienen que trabajar muchas horas, lo cual indica que no necesariamente reciben una retribución por dicho esfuerzo.

El vínculo con relación al bienestar global es mixto (cuadro 6) cuando se bajan jornadas largas (de 49 a 56 horas). No se presenta un cambio significativo en el bienestar general para los empleados formales, pero sí para los empleados informales. Se pudiera decir que el estar en un empleo formal requiere de “ponerse la camiseta” y, por lo tanto, asumen el esfuerzo. En cambio, en el trabajo informal las personas pueden revelar su insatisfacción con respecto al arreglo laboral que deben cumplir y que probablemente el incremento en bienestar con su situación económica por el aumento del ingreso es bajo. Se requiere llevar al extremo la duración de la jornada, de 57 a 75 horas por semana, para que se presente una reducción sobre la satisfacción con la vida de los empleados formales.

Cuadro 6. México, ratios de probabilidad de la duración de la jornada laboral sobre el comportamiento de la satisfacción con la vida por tipo de empleo (resultado neto en el bienestar), 2019.

	Ratios de probabilidad		
	Variable dependiente:		
	Empleado formal (1)	Autoempleado (2)	Empleado informal (3)
Jornada semanal....			
de 1 a 28 horas	1.133***	0.930*	1.006
de 29 a 40 horas	1.108**	0.998	1.014
de 49 a 56 horas	0.982	0.894**	0.906**
de 57 a 75 horas	0.823***	0.962	0.906**
Observations	13,578	7,613	12,024

Notas: \*p<0.1; \*\*p<0.05; \*\*\*p<0.01

Categoría de referencia jornada semanal de 41 a 48 horas. Todos los modelos incluyen los controles: quintil de ingresos, ingresos por hora, nivel educativo, sexo, vive en pareja, edad, edad al cuadrado, horas de sueño si hace deporte o estaba enfermo, si vive en ciudad y en que región de México.

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENUT 2019. Tabla completa disponible en: <https://jorgechavez.ameyalimexico.com/home/tablas/>.

Por otro lado, los autoempleados son esos *bichos raros* que encuentran su balance trabajo-vida a su manera, se pudiera decir que son los únicos que maximizan su

bienestar y cumplen con los supuestos del modelo de trabajo presentado por la economía clásica. En ellos, la duración de la jornada laboral no parece tener una relación sobre el bienestar. Habrá autoempleados que encuentran su balance trabajando muchas horas y otros que lo encuentran trabajando pocas horas.

En México, y tal como se ha comprobado por diferentes investigaciones, ser autoempleado implica que muy probablemente no se cuentan con las características sociodemográficas para encontrar un empleo formal. Como la decisión de la duración de la jornada laboral semanal se encuentra en sus manos, el autoempleado compara sus costos (satisfacción con otros dominios de la vida) y sus beneficios (satisfacción con su situación económica) para elegir aquella duración que mejor le convenga en ese momento (Parasuraman y Simmers, 2001).

Los resultados globales del enfoque de balance trabajo-vida en México revelan que las personas intentan maximizar su bienestar subjetivo global (la satisfacción con la vida) considerando costos y beneficios. Tal como lo presenta la teoría clásica del análisis del mercado laboral, los individuos tienen costos crecientes (cada hora extra de trabajo impacta en mayor medida en la satisfacción con los demás dominios de vida) y beneficios decrecientes (el ingreso por cada hora extra de trabajo mejora en menor medida la satisfacción con la situación económica). Sin embargo, dicha teoría está limitada por el supuesto de que los individuos no tienen ningún impedimento para maximizar su utilidad; en cambio, el enfoque de bienestar subjetivo permite identificar cómo muchos trabajadores, aunque intenten maximizar su bienestar, se verán afectados por la norma legal y social de la duración de la jornada laboral. En coherencia con los resultados presentados previamente, se puede afirmar que las personas con una jornada moderadamente corta (de 29 a 40 horas) en un empleo formal tienen mayor probabilidad de estar más satisfechos con su vida.

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

El objetivo del documento fue examinar la relación de la jornada laboral y el bienestar subjetivo de los mexicanos, considerando sexo y tipo de empleo. Al respecto, se puede afirmar que la duración de la jornada laboral en México tiene una relación con el bienestar de los trabajadores, por lo tanto, no se puede rechazar la hipótesis planteada. Los resultados muestran elementos en el sentido que existe una relación negativa entre el bienestar subjetivo de las personas y trabajar jornadas laborales superiores a las establecidas por ley; comportamiento vinculado con la perturbación del balance trabajo-vida y al beneficio marginal decreciente del incremento del ingreso.

Por otra parte, manteniendo el nivel de ingreso, cuando se reduce la jornada laboral a una de 29 a 40 horas semanales, se incrementa la probabilidad de mayor nivel de bienestar subjetivo y mejor balance trabajo-vida para la población en general. Como se observó en estudios para otros países, para el caso de México, el comportamiento es distinto entre hombres y mujeres. Para estas últimas jornadas superiores a 40 horas se asocian con una reducción de bienestar más grande que para los hombres. Además, en jornadas laborales menores o iguales a 40 horas, las mujeres presentan una probabilidad positiva de mejorar el bienestar con relación a la jornada de referencia. Este comportamiento no se observa en hombres; al contrario, en jornadas cortas (de una a 28 horas) su bienestar disminuye. Esto parece indicar que las mujeres encuentran un rol importante fuera del trabajo remunerado y los hombres asumen el rol de proveedores del hogar.

Por tipo de empleo, también se encontraron comportamientos diferenciados. Los trabajadores formales incrementan su satisfacción con la vida al reducir la jornada laboral. Aunque la relación con la situación económica es negativa, la mejora que los trabajadores presentan en la satisfacción con la familia y su vida social permite compensar. Además, se demuestra que laborar jornadas superiores a las establecidas por la ley (más de 57 horas) se vincula con una reducción del nivel de bienestar.

En el caso de autoempleados, variaciones en la jornada laboral no presentan relación con el bienestar general, comportamiento que se justifica en el hecho de que cada autoempleado elige de acuerdo a sus costos (satisfacción con otros dominios de vida) y beneficios (satisfacción con su situación económica) y maximizan en diferentes equilibrios (cada uno tiene un balance trabajo-vida distinto), aunado a que obtienen un beneficio procedimental de su trabajo como la revisión de literatura lo sugiere. Es el único arreglo laboral que permite al individuo maximizar la utilidad según la teoría del mercado de trabajo clásica.

En cambio, los trabajadores informales encuentran que trabajar pocas horas se vincula con bajos niveles de satisfacción con la situación económica, pero con mayor bienestar en lo familiar, generando una relación invariante en la satisfacción con la vida. Sin embargo, también se encuentra que las jornadas largas de trabajo (más de 48 horas) mantienen una relación negativa sobre su bienestar. Lo anterior parece indicar que los trabajadores informales se apegan a una norma social cercana a lo establecido en la legislación mexicana, pero sin recibir los beneficios y en niveles de satisfacción con la vida más bajos que los formales.

Los trabajadores formales son los que se reportan más satisfechos con su vida, lo cual apunta a que tienen beneficios que los autoempleados y empleados informales no tienen. Además, se puede decir que jornadas laborales extremas no incrementan el bienestar, al contrario, lo reducen. Tal hallazgo apunta que el tiempo de las personas tiene un costo marginal creciente y un beneficio marginal decreciente, como se plantea en la teoría económica del mercado laboral.

Los resultados observados en México para los diferentes tipos de trabajadores, así como por sexo, indica que se encuentran alineados al comportamiento esperado, de acuerdo con las hipótesis planteadas y con los resultados de estudios previos además de contribuir a mejorar la comprensión de la relación entre jornada laboral y el bienestar subjetivo. Una línea de trabajo que se abre es entender la relación por grupos de edad, especialmente de mujeres con y sin hijos pequeños. Además, en un país heterogéneo como México sería interesante presentar las diferencias con respecto a las preferencias de duración del trabajo por región del país.

Finalmente, dada la relación entre jornada laboral y bienestar documentada en México parece razonable implementar una política pública vinculada con la reducción de la jornada laboral en los términos que establece la ley, la cual podría incrementar el bienestar general de la población trabajadora, además de alinear el marco jurídico a la tendencia internacional.

## Cuadros anexos

Cuadro A1. *Estadística descriptiva de la Encuesta Nacional de Usos de Tiempo, 2019.*

### Estadística descriptiva

Variable	Observaciones	Proporción	Satisfacción con la vida	... económica	... con la familia	...social
<b>Duración jornada:</b>	<b>33,273</b>	<b>1.000</b>	<b>3.939</b>	<b>3.286</b>	<b>4.113</b>	<b>3.787</b>
(1,28]	6,826	0.205	3.915	3.215	4.101	3.781
(28,40]	7,078	0.213	3.975	3.333	4.142	3.814
(40,48]	8,199	0.246	3.956	3.308	4.111	3.808
(48,56]	5,510	0.166	3.933	3.295	4.113	3.774
(56,75]	5,660	0.170	3.901	3.275	4.096	3.741
<b>Categoría de trabajo:</b>	<b>33,273</b>					
Empleado formal	13,578	0.408	4.011	3.401	4.179	3.821
Autoempleado	7,647	0.230	3.907	3.257	4.091	3.773
Empleado informal	12,048	0.362	3.877	3.175	4.053	3.757
<b>Región de exposición:</b>	<b>33,273</b>					
Alta exposición	12,995	0.391	3.964	3.350	4.130	3.794
Media exposición	9,942	0.299	3.926	3.250	4.111	3.778
Baja exposición	10,336	0.311	3.919	3.241	4.094	3.785
<b>Sexo:</b>	<b>33,273</b>					
Hombre	18,977	0.570	3.959	3.318	4.125	3.835
Mujer	14,296	0.430	3.911	3.243	4.098	3.722
<b>Edad:</b>	<b>33,273</b>					
(16,25]	6,943	0.209	3.956	3.390	4.116	3.833
(25,33]	6,623	0.199	3.978	3.324	4.168	3.783
(33,41]	6,090	0.183	3.935	3.244	4.133	3.760
(41,51]	7,044	0.212	3.929	3.214	4.110	3.775
(51,70]	6,217	0.187	3.894	3.242	4.040	3.773
<b>Nivel educativo:</b>	<b>33,273</b>					
básica	17,101	0.514	3.871	3.178	4.050	3.756
media	8,886	0.267	3.957	3.337	4.138	3.801
superior	7,286	0.219	4.075	3.478	4.232	3.842
<b>Quintil de ingresos (mxn, mensual):</b>	<b>33,273</b>					
(100,1.5e+03]	7,331	0.220	3.835	3.050	4.008	3.741
(1.5e+03,2.4e+03]	5,992	0.180	3.887	3.191	4.084	3.757
(2.4e+03,3.5e+03]	6,988	0.210	3.941	3.301	4.121	3.787
(3.5e+03,5.16e+03]	6,248	0.188	3.982	3.375	4.157	3.806
(5.16e+03,7.66e+04]	6,656	0.200	4.059	3.537	4.209	3.845
<b>Estado civil:</b>	<b>33,273</b>					
Soltero	13,446	0.404	3.880	3.267	4.019	3.766
Con pareja	19,827	0.596	3.979	3.299	4.177	3.800
<b>Hace deporte?:</b>	<b>33,273</b>					
No hace deporte	23,273	0.699	3.907	3.246	4.092	3.754
Sí hace deporte	10,000	0.301	4.011	3.379	4.164	3.862

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENUT 2019.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agresti, A. (2013), *Categorical Data Analysis*, John Wiley & Sons, disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/0471249688>.
- Aliyev, K. (2021), “Unemployment and (un)happiness: Life satisfaction approach to enhance policy efficiency for developing countries”, *Journal Of International Studies*, 14 (4), pp. 220-235, disponible en: <https://doi.org/10.14254/2071-8330.2021/14-4/15>.
- Angrave, D. y Charlwood, A. (2015), “What is the relationship between long working hours, over-employment, under-employment and the subjective well-being of workers? Longitudinal evidence from the UK”, *Human Relations*, 68 (9), pp. 1491-1515, disponible en: <https://doi.org/10.1177/0018726714559752>.
- Artazcoz, L. et al. (2007), “Gender perspective in the analysis of the relationship between long workhours, health and health-related behavior”, *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, pp. 344-350, disponible en: <https://www.jstor.org/stable/40967664>.
- Awosoga, O. et al. (2020), “Exploring the role of shift work in the self-reported health and wellbeing of long-term and assisted-living professional caregivers in Alberta, Canada”, *Human Resources for Health*, 18 (1), p. 70., disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00515-6>.
- Blanchflower, D. G. y Oswald, A. J. (1998), “What makes an entrepreneur?”, *Journal of Labor Economics*, 16 (1), pp. 26-60, disponible en: <https://doi.org/10.1086/209881>.
- Blom, N.; Kraaykamp, G. y Verbakel, E. (2019), “Current and Expected Economic Hardship and Satisfaction With Family Life in Europe”, *Journal of Family Issues*, 40 (1), pp. 3-32, disponible en: <https://doi.org/10.1177/0192513X18802328>.
- Booth, A. L. y van Ours, J. C. (2008), “Job Satisfaction and Family Happiness: The Part-Time Work Puzzle”, *The Economic Journal*, 118 (526), pp. F77-F99, disponible en: <https://www.jstor.org.ezproxy.inn.no/stable/20108792>, (consultado el 5 Agosto 2022).
- (2013), “Part-time jobs: what women want?”, *Journal of Population Economics*, 26 (1), pp. 263-283, disponible en: <https://doi.org/10.1007/s00148-012-0417-9>.
- Braga, D. (2023), “Self-employed people in the U.S. are more likely than other workers to be highly satisfied with their jobs”, *Pew Research Center*, 30 June, disponible en: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/06/30/self-employed-people-in-the-us-are-more-likely-than-other-workers-to-be-highly-satisfied-with-their-jobs/>, consultado el 11 July 2023).
- Cámara de Diputados LXV Legislatura (2023), “Validó Comisión de Puntos Constitucionales modificar la Carta Magna, en materia de días de descanso laboral”, Comisión de Puntos Constitucionales, disponible en: <http://comunicacionsocial.diputados.gob.mx/index.php/boletines/valido-comision-de-puntos-constitu->

- cionales-modificar-la-carta-magna-en-materia-de-dias-de-descanso-laboral, (consultado el: 16 Agosto 2023).
- Charles-Leija, H.; Aboites, G. y Llamas, I. (2018), “Una revisión de aportaciones que contribuyeron al estudio de la utilidad y la felicidad en la economía”, *Análisis Económico*, 33, pp. 57-76, disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-66552018000300057&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-66552018000300057&nrm=iso).
- Collewet, M.; De Grip, A. y De Koning, J. (2015), “Conspicuous work: Peer working Time, labour supply and happiness for male workers”, <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.2601697>.
- Cunningham, W. (2001), “Breadwinner versus caregiver: Labor force participation and sectoral choice over the Mexican business cycle”, *The Economics of Fender in Mexico: Work, Family, State, and Market*, pp. 85-132.
- De Simone, S. et al. (2014), “Influences of work-family interface on job and life satisfaction”, *Applied Research in Quality of Life*, 9 (4), pp. 831-861, <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9272-4>.
- Drolet, M. y Morissette, R. (1997), “Working more? Working less?: What do Canadian workers prefer?”, <https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.10779>.
- Duval-Hernández, R. (2023), “Informal work in urban Mexico: Characteristics, dynamics, and workers’ preferences”, pp. 200-226, disponible en: <https://doi.org/10.1093/oso/9780192867339.003.0009>.
- Easterlin, R. A. (1974), “Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence”, in P. A. David y M. W. Reder (eds.), *Academic Press*, pp. 89-125, disponible en: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>.
- Evans, D. y Jovanovic, B. (1989), “An Estimated Model of Entrepreneurial Choice under Liquidity Constraints”, *Journal of Political Economy*, 97 (4), pp. 808-27, disponible en: [https://econpapers.repec.org/article/ucpjpolec/v\\_3a97\\_3ay\\_3a1989\\_3ai\\_3a4\\_3ap\\_3a808-27.htm](https://econpapers.repec.org/article/ucpjpolec/v_3a97_3ay_3a1989_3ai_3a4_3ap_3a808-27.htm), (consultado el 15 Agosto 2023).
- Fagan, C. et al. (2012), “The influence of working time arrangements on work-life integration or ‘balance’: a review of the international evidence”, ILO Geneva, <http://www.ilo.org/travail/info/working/lang--en/index.htm>.
- Gash, V.; Mertens, A. y Gordo, L. R. (2012), “The influence of changing hours of work on women’s life satisfaction”, *The Manchester School*, 80 (1), pp. 51-74, disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9957.2011.02255.x>.
- Geurts, S. A. E. et al. (2009), “Worktime Demands and Work-Family Interference: Does Worktime Control Buffer the Adverse Effects of High Demands?”, *Journal of Business Ethics*, 84 (Suppl 2), pp. 229-241, disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10551-008-9699-y>.
- Golden, L. y Wiens-Tuers, B. (2006), “To your happiness? Extra hours of labor supply and worker well-being”, *The Journal of Socio-Economics*, 35 (2), pp. 382-397, disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.socec.2005.11.039>.

- Gray, M. *et al.* (2020), “Long Work Hours and the Wellbeing of Fathers and their Families”, *Australian Journal of Labour Economics*, 7 (2), pp. 255-273, disponible en: <https://doi.org/10.3316/ielapa.072475979217429>.
- Helliwell, J. F. y Huang, H. (2014), “New Measures of the Costs of Unemployment: Evidence from the Subjective Well-Being of 3.3 Million Americans”, *Economic Inquiry*, 52 (4), pp. 1485-1502, disponible en: <https://doi.org/10.1111/ecin.12093>.
- Henriques, C. O.; Marcenaro-Gutierrez, O. D. y Lopez-Agudo, L. A. (2020), “Getting a balance in the life satisfaction determinants of full-time and part-time European workers”, *Economic Analysis and Policy*, 67, pp. 87-113, disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.eap.2020.07.002>.
- Hessels, J.; Rietveld, C. A. y van der Zwan, P. (2017), “Self-employment and work-related stress: The mediating role of job control and job demand”, *Journal of Business Venturing*, 32 (2), pp. 178-196, disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jbusvent.2016.10.007>.
- Holly, S. y Mohnen, A. (2012), “Impact of working hours on work-life balance”.
- Hundley, G. (2001), “Why and when are the self-employed more satisfied with their work?”, *Industrial Relations: A Journal of Economy and Society*, 40 (2), pp. 293-316.
- Knabe, A. *et al.* (2010), “Dissatisfied with Life but Having a Good Day: Time-use and Well-being of the Unemployed”, *The Economic Journal*, 120 (547), pp. 867-889, disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2009.02347.x>.
- Knabe, A. y Rätzel, S. (2011), “Scarring or scaring? The psychological impact of past unemployment and future unemployment risk”, *Economica*, 78 (310), pp. 283-293, disponible en: <https://doi.org/10.1111/j.1468-0335.2009.00816.x>.
- Leyva, G.; Bustos, A. y Romo, A. M. (2016), “Life Satisfaction and Happiness in Mexico: Correlates and Redundancies”, in M. Rojas (ed.), *Handbook of Happiness Research in Latin America*, Dordrecht, Springer Netherlands (International Handbooks of Quality-of-Life), pp. 579-611, disponible en: [https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7\\_32](https://doi.org/10.1007/978-94-017-7203-7_32).
- Maloney, W. F. (2004), “Informality Revisited”, *World Development*, 32 (7), pp. 1159-1178, disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2004.01.008>.
- Milner, A.; Smith, P. y LaMontagne, A. D. (2015), “Working hours and mental health in Australia: evidence from an Australian population-based cohort, 2001-2012”, *Occupational and Environmental Medicine*, 72 (8), pp. 573-579, disponible en: <https://doi.org/10.1136/oemed-2014-102791>.
- Moyano Díaz, E.; Castillo Guevara, R. y Lizana Lizana, J. (2008), “Trabajo informal: motivos, bienestar subjetivo, salud, y felicidad en vendedores ambulantes”, *Psicología Em Estudo*, 13, pp. 693-701. [http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722008000400007](http://old.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722008000400007).
- OECD (2022), *OECD Employment Outlook 2022*, disponible en: <https://doi.org/10.1787/1b-b305a6-en>.

- Oinas, T. y Anttila, T. (2021), *Social situation monitor: working time and working time reduction*, Publications Office, Luxembourg, disponible en: [https://op.europa.eu/publication/manifestation\\_identifier/pub\\_ke0221048enn](https://op.europa.eu/publication/manifestation_identifier/pub_ke0221048enn), (consultado el 7 July 2023).
- Parasuraman, S. y Simmers, C. (2001), “Type of employment, work–family conflict and well-being: A comparative study”, *Journal of Organizational Behavior*, 22 (5), pp. 551-568, disponible en: <https://doi.org/10.1002/job.102>.
- Piore, M. J. (2014), “The dual labor market: theory and implications”, in *Social Stratification*, 4th ed., Routledge, p. 12, disponible en: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429494642-75/dual-labor-market-michael-piore>.
- Pouwels, B.; Siegers, J. y Vlasblom, J. D. (2008), “Income, working hours, and happiness”, *Economics Letters*, 99 (1), pp. 72-74, disponible en: [https://econpapers.repec.org/article/eeeecolet/v\\_3a99\\_3ay\\_3a2008\\_3ai\\_3a1\\_3ap\\_3a72-74.htm](https://econpapers.repec.org/article/eeeecolet/v_3a99_3ay_3a2008_3ai_3a1_3ap_3a72-74.htm), (consultado el 3 Agosto 2022).
- Rojas, M. (2007), “The complexity of wellbeing: a life-satisfaction conception and a domains-of-life approach”, in I. Gough y J. A. McGregor (eds.), *Wellbeing in Developing Countries*, 1ª ed., Cambridge University Press, pp. 259-280, disponible en: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511488986.013>.
- (2013), “The subjective well-being of people in informal employment: empirical evidence from Mexico”, *Evidence-based HRM: a Global Forum for Empirical Scholarship*, 1 (2), pp. 169-186, disponible en: <https://doi.org/10.1108/EBHRM-04-2013-0006>.
- Rudolf, R. (2014), “Work Shorter, Be Happier? Longitudinal Evidence from the Korean Five-Day Working Policy”, *Journal of Happiness Studies*, 15 (5), pp. 1139-1163, disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9468-1>.
- Shao, Q. (2022), “Does less working time improve life satisfaction? Evidence from European Social Survey”, *Health Economics Review*, 12 (1), p. 50, disponible en: <https://doi.org/10.1186/s13561-022-00396-6>.
- Shevchuk, A.; Strebkov, D. y Davis, S. N. (2019), “The Autonomy Paradox: How Night Work Undermines Subjective Well-Being of Internet-Based Freelancers”, *ILR Review*, 72 (1), pp. 75-100, disponible en: <https://doi.org/10.1177/0019793918767114>.
- Sidón, G. M.; Novela, G. O. y Carrillo, A. L. M. (2023), “Determinantes del salario de reserva de los microempresarios en México”, *Economía Teoría y Práctica*, (58), pp. 49-70, disponible en: <https://doi.org/10.24275/etypuam/ne/582023/Martinez>.
- Tan, X. et al. (2022), “Restless sleep and emotional wellbeing among European full-time dual-earner couples: gendered impacts of children and workplace demands”, *Contemporary Social Science*, 17 (4), pp. 396-411, disponible en: <https://doi.org/10.1080/21582041.2022.2033305>.
- Temkin, B. (2009), “Informal self-employment in developing countries: entrepreneurship or survivalist strategy? Some implications for public policy”, *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 9 (1), pp. 135-156, <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2009.01174.x>.

- \_\_\_\_ (2016), “The Negative Influence of Labor Informality on Subjective Well-Being”, *Global Labour Journal*, 7, disponible en: <https://doi.org/10.15173/glj.v7i1.2545>.
- Temkin, B. y Cruz Ibarra, J. (2018), “Las dimensiones de la actividad laboral y la satisfacción con el trabajo y con la vida: el caso de México”, *Estudios Sociológicos*, 36 (108), pp. 507-538, disponible en: <https://doi.org/10.24201/es.2018v36n108.1608>.
- von Thiele Schwarz, U.; Lindfors, P. y Lundberg, U. (2008), “Health-related effects of worksite interventions involving physical exercise and reduced workhours”, *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 34 (3), pp. 179-188, disponible en: <https://doi.org/10.5271/sjweh.1227>.
- Trucco, F. (2023), “El Congreso de Chile aprueba proyecto de ley que reduce gradualmente la jornada laboral a 40 horas semanales”, CNN, 11 abril, disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2023/04/11/congreso-chile-aprueba-proyecto-ley-reduce-gradualmente-jornada-laboral-40-horas-semanales-orix/>, (consultado el 16 agosto 2023).
- UCLA (2014), “Ordinal logistic regression, R data analysis examples”, *UCLA Statistical Methods and Data Analytics*, disponible en: <https://stats.oarc.ucla.edu/r/dae/ordinal-logistic-regression/>.
- Valente, R. R. y Berry, B. J. L. (2016), “Working Hours and Life Satisfaction: A Cross-Cultural Comparison of Latin America and the United States”, *Journal of Happiness Studies*, 17 (3), pp. 1173-1204, disponible en: <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9637-5>.
- Van Praag, B. M.; Frijters, P. y Ferrer-i-Carbonell, A. (2003), “The anatomy of subjective well-being”, *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51 (1), pp. 29-49.
- Voglino, G. et al. (2022), “How the reduction of working hours could influence health outcomes: a systematic review of published studies”, *BMJ Open*, 12 (4), p. e051131, disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051131>.

