

INFORME DE LA COMISION DE TRABAJO Y SEGURIDAD SOCIAL, RECAIDO EN EL PROYECTO DE LEY QUE ESTABLECE EL DERECHO A LA SIESTA.-

HONORABLE CAMARA:

Vuestra Comisión de Trabajo y Seguridad Social pasa a informaros, en primer trámite reglamentario, sobre el proyecto de ley, en primer trámite constitucional, iniciado en moción del Diputado Rodolfo Seguel Molina, que establece el derecho a la siesta.

A las sesiones que vuestra Comisión destinó al estudio de la referida iniciativa legal asistió el señor Subsecretario del Trabajo y Previsión Social, don Yerko Ljubetij Godoy, y el Asesor de esa cartera de Estado don Francisco Del Río Correa.

I.- ANTECEDENTES GENERALES.

La presente iniciativa legal se origina en moción del Diputado Rodolfo Seguel Molina, quien fundamentó su propuesta, en términos generales, sobre los siguientes bases:

a) La Importancia del Sueño

El sueño se origina y se regula en el sistema nervioso central, desempeña el trabajo de recuperar al cerebro del desgaste continuado y actúa positivamente sobre las funciones ejecutivas. Dicho de una manera más clara aún, las personas cuentan con mayores posibilidades de argumentar y tomar decisiones cuando hay descanso de por medio. En este sentido, el dormir es considerado, por muchos, como una actividad

preventiva, pues ayuda a afrontar con mayor lucidez los compromisos que vendrán.

De esta forma, el proceso del sueño, si se le da el tiempo adecuado y un ambiente propicio, entrega un tremendo poder: restaura, rejuvenece y energiza el cuerpo y el cerebro. Así, la tercera parte de nuestra vida que deberíamos dedicar a dormir tiene profundos efectos sobre los otros dos tercios, tanto en términos de alerta, energía, ánimo, percepciones, pensamientos, reacciones, productividad, habilidades comunicacionales, creatividad y buena salud.

De la misma forma, de acuerdo al Centro de Investigación y Trastornos del Sueño del Deaconess Hospital, Saint Louis, las consecuencias de "dormir mal" pueden traducirse en las siguientes:

Acción retardada. Menor eficiencia. Pérdida de memoria. Cansancio. Irritabilidad. Menor habilidad para manejar los problemas. Dificultad en permanecer despierto después del almuerzo. Dificultad en mantenerse alerta mientras se relaja.

Si a lo anterior se suma el hecho de que de acuerdo al departamento de Salud del Estado de California, "Cuando las personas han dormido menos de 6 horas por noche, el 70% de esas personas tienen un índice de mortalidad más alto de los que reportaron que durmieron 7 a 8 horas, es evidente que el sueño es una parte fundamental de nuestras vidas y que incide particularmente en nuestra calidad de vida.

b) La Siesta

La siesta tiene una explicación biológica clara que se descubrió hace dos décadas. Desde entonces, una serie de estudios ha ido demostrando que su práctica es un método infalible para reponer energías, mejorar el estado de ánimo y el rendimiento en el trabajo, así como para evitar accidentes, lo que en pocas palabras podría caracterizarse como un aumento en la calidad de vida de las personas que la practican.

En 1985, el equipo del doctor Scott Campbell, catedrático de Psicología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Cornell, en Nueva York, Estados Unidos de América, demostró por primera vez que la siesta tiene mucho que ver con el reloj biológico, es decir, con el

mismo sistema que nos hace dormir por la noche. Dicho sistema está situado en una zona del cerebro llamada región supraóptica, que es la que controla los cambios diarios de fenómenos fisiológicos y bioquímicos, como el sueño, la vigilia, la liberación de hormonas, los cambios en la temperatura de la piel, la agudeza visual, etcétera. Igual conclusión a la que llega el doctor Emilio Rodríguez Sáez, médico de la Unidad de Sueño del Servicio de Neurofisiología de la Clínica del Hospital General de Vigo, quien reconociendo a la siesta como un fenómeno natural ha dicho que "La bondad y conveniencia de la siesta es algo que cualquier persona dedicada al sueño recomienda en la actualidad, ya que no es algo que esté, biológicamente, relegado sólo a la noche. En algunos momentos del día tenemos más necesidad de dormir, en relación con la luminosidad del sol, variable de unos países a otros, y con el reloj biológico que ponemos en marcha en los primeros días de nuestra vida". Esta aseveración respecto al impulso a la siesta que impone el denominado reloj biológico, también es compartida por el profesor del Departamento de Biología de la Universidad de Capella, Justin Blau, quien en Septiembre del año 1999 publicó el artículo "La Hora de la Siesta está en los Genes" en la revista Neuron.

De esta forma, se puede asegurar que en algún momento a lo largo del día, especialmente recién comenzada la tarde y después del almuerzo, la mayoría de las personas se sienten algo cansadas y aturcidas y pese a que en nuestro país al menos en las grandes ciudades, la siesta es algo relegado para los fines de semana una serie de estudios realizados en las últimas dos décadas han demostrado que este agotamiento tiene una explicación biológica, es decir, que es un fenómeno natural a nuestra condición de seres humanos.

c) Los Beneficios de la Siesta

La siesta tiene una explicación biológica, sin embargo, y respecto de sus consecuencias para la salud, un estudio sobre los efectos de la siesta realizado en los países industrializados, demostró que para el 92,5% de los trabajadores analizados, una siesta después de comer aumenta la productividad, la creatividad y la capacidad para resolver problemas. Es decir, trabajan mejor.

De acuerdo al doctor Campbell, ésta "probablemente sea beneficiosa, pues hay muchos datos que demuestran que la falta crónica de sueño en la mayoría de los adultos y en muchos niños puede aumentar el riesgo de enfermedades y disminuir la habilidad del organismo para luchar contra ellas".

Un diagnóstico similar es el de la doctora Rosa Peralta Adrados, de la Unidad de Sueño y Epilepsia del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, de Madrid y Presidenta de la Asociación Ibérica de Patología del Sueño.

De acuerdo a la doctora Peralta, debido a la luz eléctrica, a la televisión y a los trabajos con turnos en las fábricas, actualmente se dormiría casi dos horas menos que a principios de siglo y esta privación crónica del sueño conllevaría a un menor rendimiento, a accidentes laborales y de tráfico, a depresión e irritabilidad, lo que obviamente produce repercusiones negativas en la vida laboral, familiar y social de las personas afectadas.

Para graficar aún mejor los beneficios del sueño, la doctora establece que en determinadas enfermedades como la epilepsia o la narcolepsia la siesta se convierte en parte del tratamiento. Así, por ejemplo, en la narcolepsia, una siesta de 15 ó 20 minutos es tan eficaz como administrar una dosis de un medicamento estimulante; mientras que en pacientes con epilepsia, la falta de sueño puede provocar crisis.

Finalmente, al reconocer a la siesta como natural, el doctor Sáez la califica como natural y necesaria, y por lo mismo, recomendable para todos, pues relaja los músculos, la mente y mejora nuestra conducta y capacidad física e intelectual para continuar con la vida por la tarde.

Ahora bien, junto a estos beneficios ligados a la productividad en el trabajo, científicos de la Universidad de Harvard, tras la realización de una investigación con un grupo de voluntarios, han concluido que la siesta produce efectos positivos sobre el aprendizaje.

La mencionada investigación consistió en la realización, por parte de los voluntarios, de un ejercicio de percepción visual similar a un vídeo juego cuatro veces al día, sin embargo, algunos de ellos

durmieron siesta, mientras que otros sólo descansaron tras el almuerzo, sin llegar a dormir.

El resultado indica que el rendimiento de los que habían dormido fue bastante mejor que el de los otros participantes en la investigación, los que incluso iban empeorando a medida que el día avanzaba, situación contraria a los primeros, los que fueron mejorando sus resultados, especialmente en las sesiones de la tarde.

Para los científicos, la razón de estos resultados es sencilla: durante la siesta se consolida el aprendizaje sobretodo el relacionado con la percepción y la psicomotricidad que se ha producido por la mañana y hay aún espacio suficiente para seguir acumulando información. Por el contrario, si no hay siesta, el aprendizaje se bloquea porque el cerebro se satura.

d) Las Contraindicaciones

Pese a las bondades hasta aquí enumeradas de la siesta, es importante tomar en consideración que este descanso durante las horas laborales, para ser efectivo, debe ser breve. De acuerdo a Peralta, el óptimo es no dormir más de 30 minutos, pues de otro modo alteraría la estructura del sueño de la noche, transformando al remedio en enfermedad.

Además, una siesta más larga suele dejar a la persona atolondrada. Esta sensación de "aturdimiento", adormecimiento y/o letargo tras despertar de una siesta se conoce como el efecto de "inercia del sueño", estado que puede durar entre 15 y 20 minutos, período durante el cual las habilidades pueden ser incluso peores a las que se tenían antes de dormir la siesta.

Sin embargo, el que aparezca o no esa inercia del sueño y el que sea más o menos larga, depende según el doctor Campbell de dos cosas: la duración del sueño y el tipo de sueño que se haya tenido profundo o REM, por ejemplo, por lo que puede afirmarse que la siesta, en realidad no es contraproducente para nadie.

En base a dichos antecedentes, no es extraño que en los Estados Unidos de América país caracterizado por su alta capacidad de innovación ya se haya reconocido el valor científico de la siesta y que

ésta se esté promoviendo a nivel laboral. Además, en ello debe haber influido el hecho de que cien mil accidentes de tránsito en dicho país son causados por conductores que se duermen en la ruta, provocando mil quinientas muertes cada año; al tiempo que las privaciones y desórdenes del sueño cuestan al menos 150 billones de dólares en igual período.

En Estados Unidos, científicos como el doctor William A. Anthony, Director del Centro de Rehabilitación Psiquiátrica de la Universidad de Boston de Estados Unidos de América y Director de The Napping Company INC. abogan por que la siesta se convierta en una práctica habitual.

Así, William A. Anthony está luchando porque las empresas se tomen en serio la siesta e incorporen salas de descanso donde los trabajadores puedan reponer energías.

Por su parte, el doctor James Maas, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Cornell, Estados Unidos de América, lleva más de cinco años asesorando a empresas sobre los beneficios de la siesta, convirtiendo a la siesta en la salvadora de los hombres. Este especialista es el autor, junto a Camille Anthony, de los libros "El Arte de la Siesta" y "La Siesta en el Trabajo". Y, de momento, ya ha conseguido que haya un Día Nacional de la Siesta en el Trabajo que se celebró, por primera vez, el 3 de abril del año 2000, en Estados Unidos de América. En su libro "El Poder de la Siesta" señala que "el hombre es un animal bifásico y en el ecuador de la jornada sufre una caída de los niveles de alerta y de las constantes vitales. La única manera de combatirla es con un sueño, preferiblemente breve y ligero, pero suficiente para paliar nuestro déficit de horas de descanso".

Siguiendo estas observaciones, ya en 1995 la empresa Gould Evans Goodman Associates aceptó que sus empleados durmieran la siesta a cambio de una condición: quien durmiese la siesta, saldría de trabajar más tarde.

Esta tendencia se expandió rápidamente al ver que efectivamente la productividad de los empleados aumentaba de manera importante. En Yard Metals, los trabajadores del metal conquistaron este derecho después de un singular referéndum: la mitad de la planilla reconoció

que el sopor de media tarde interfería gravemente en su trabajo. Y el resultado no se hizo esperar: los accidentes laborales cayeron en picada por efecto del sueño reparador a pleno sol.

Así, en la actualidad, muchas compañías como Levi Strauss, Ben & Jerry o Mac World Magazine, y otras, ya han incorporado los "nap loungers", es decir, salones con cómodos sillones, música suave, mantas y almohadas, donde los empleados descansan casi en penumbras. En el viejo continente también es factible observar iniciativas que avanzan en la dirección de fomentar la siesta. Así, los Senadores españoles aprobaron un informe elaborado por la Comisión de Agricultura en el que se defiende los beneficios de una dieta sana, la vida familiar, la lactancia materna y los hábitos como el ejercicio físico y la siesta, elevando a rango de recomendación institucional ésta última.

Otra iniciativa de promoción de la siesta es la impulsada por el empresario catalán, Federico Busquets, quien se fijó en que muchas personas acababan dormitando encima del volante de su auto o reclinados en el asiento, esperando a volver a la oficina repuestos tras el almuerzo. Por ello, empezó a abrir centros por todo el Estado denominados Masajes a Mil, donde, aparte de otros servicios complementarios de belleza, ofrece un masaje relajante de 10 minutos seguido de media hora en una silla ergonómica que mantiene al cliente en posición fetal, en un espacio tranquilo diseñado para aliviar las tensiones.

Esta no es una moda. Comienza a ser una necesidad que sirve tanto para el desempeño laboral como para la calidad de vida en general. La siesta aumenta el rendimiento, cambia el humor, alivia tensiones, es gratis, relaja, desconecta y vuelve a conectar, ayuda a tomar decisiones y no tiene contraindicaciones.

No por nada figuras de la talla de Leonardo Da Vinci, Johannes Brahms, Salvador Dalí, Winston Churchill, Simón Bolívar, Napoleón, Bill Clinton y Ronald Reagan las practicaban. Es más, Albert Einstein dijo "Las siestas son recomendables para refrescar la mente y ser más creativo", mientras que Thomas Edison sentenció: "Soy capaz de dormir como un insecto en un barril de morfina a la luz del día".

II.- MINUTA DE LAS IDEAS MATRICES O FUNDAMENTALES DEL PROYECTO.

En conformidad con el N° 1 del artículo 287 del Reglamento de la Corporación y para los efectos de los artículos 66 y 70 de la Constitución Política de la República, como, asimismo, de los artículos 24 y 32 de la Ley N° 18.918, Orgánica Constitucional del Congreso Nacional, cabe señalaros que la idea matriz o fundamental del proyecto es otorgar a los trabajadores un descanso adicional, a continuación del tiempo de colación, de veinte minutos no imputables a la jornada de trabajo, destinándolo a la siesta.

Tal idea matriz se encuentra desarrollada, en el proyecto en Informe, en un artículo único permanente que modifica el artículo 34 del Código del Trabajo.

III.- ARTICULOS CALIFICADOS COMO NORMAS ORGANICAS CONSTITUCIONALES O DE QUORUM CALIFICADO.

En relación con esta materia, a juicio de vuestra Comisión, el proyecto de ley en informe no contempla normas orgánicas constitucionales ni de quórum calificado.

IV.- DOCUMENTOS SOLICITADOS Y PERSONAS RECIBIDAS POR LA COMISION.

Vuestra Comisión recibió al señor Subsecretario del Trabajo, don Ricardo Solari Saavedra; al señor Francisco Del Río Correa, asesor de dicha cartera de Estado; al señor Augusto Bruna, en representación de la Cámara Chilena de la Construcción; al señor Ricardo Claro Váldez; al señor Carlos Urenda, en representación de la Confederación de la Producción y del Comercio, y al médico Jaime Godoy Fernández, Director del centro de Estudios del Sueño de la Pontificia Universidad Católica de Chile.

**V.- ARTICULOS DEL PROYECTO DESPACHADO POR LA COMISION
QUE DEBEN SER CONOCIDOS POR LA COMISION DE HACIENDA.**

A juicio de vuestra Comisión el proyecto en informe no considera artículos o disposiciones que deban ser objeto de estudio por la Comisión de Hacienda de esta Corporación.

VI.- DISCUSION GENERAL.

El proyecto de ley en informe fue aprobado, en general, por vuestra Comisión en su sesión de fecha 5 de agosto del año en curso con los votos favorables de la Diputada Adriana Muñoz y de los Diputados Pedro Muñoz; Edgardo Riveros; Rodolfo Seguel, y Boris Tapia, ninguno en contra, y las abstenciones de la Diputada Ximena Vidal y de los Diputados Julio Dittborn; Javier Hernández, y Pablo Prieto.

Durante la discusión general, el señor **Subsecretario del Trabajo** señaló que, junto con compartir la idea que la jornada de trabajo y las condiciones de empleo propendan hacia una mayor humanización, esto es, haciendo mayor consonancia entre la calidad de vida del trabajador y las necesidades de productividad, es necesario considerar paralelamente que las modificaciones de la jornada de trabajo, deben observar cuidadosamente los aspectos laterales que dicen relación con el régimen de remuneraciones a que muchos trabajadores están sujetos y que se relacionan íntimamente con la distribución de la referida jornada.

A esto se agrega el hecho de que una eficaz mejoría en las reglamentaciones sobre jornada de trabajo y descanso dentro de ella, debe ir aparejada con elementos que permitan una fluida fiscalización por parte del ente administrativo, ya que, de lo contrario, se crean múltiples expectativas entorno a normas que, en definitiva, no será posible de aplicar sino en casos demasiado marginales.

Manifestó que, sin entrar al fondo del debate sobre la instauración de 20 minutos de siesta dentro de la jornada, es preferible o atendible la opinión que sitúa este tema dentro de un amplio

análisis de los cambios que han experimentado los diferentes tipos de jornada en las últimas décadas, análisis que el gobierno espera se desarrolle en el proyecto sobre adaptabilidad de jornada de trabajo que próximamente iniciará su trámite legislativo.

Por su parte el señor **Jaime Godoy Fernández**, médico, Director del Centro de Estudio del Sueño, de la Facultad de Medicina, de la Pontificia Universidad Católica de Chile, señaló que el sueño es una necesidad vital irremplazable, al punto que en modelos experimentales con animales, la prolongación indefinida de la vigilia causa la muerte. Por otra parte el sueño resulta inevitable y prevalece ante otras necesidades básicas, como la alimentación, reproducción y aún la supervivencia. Así, incluso en situaciones de riesgo vital, como el soldado en la trinchera o más comúnmente el conductor frente a su vehículo, puede aparecer sueño y causar la muerte del individuo.

Agregó que fisiológicamente el sueño presenta alternancia con la vigilia en un proceso cíclico determinado por una estructura cerebral (núcleo óptico supraquiasmático conocida también como “reloj biológico”), que en el ser humano está acoplado con el ciclo luz-oscuridad. Sin embargo a lo largo de la vida el ciclo sueño-vigilia varía. Así en el recién nacido en el curso de 24 hrs hay múltiples ciclos sueño-vigilia (polifásico) evolucionando progresivamente hasta un ciclo de dos fases en el adulto (bifásico). Existe además en el adulto un claro descenso de la vigilancia en las primeras horas de la tarde, que es también fisiológico y cuya intensidad varía de un individuo a otro.

Recalcó que la privación de sueño y las condiciones patológicas que producen somnolencia diurna anormal inciden en el rendimiento y la seguridad laborales. Se sabe por ejemplo que es causa de accidentes de tránsito graves, y que éstos se producen en dos horas peak: en la madrugada y alrededor de las 15 hrs, coincidiendo con los períodos de mayor tendencia al sueño. Por otra parte, según un estudio publicado recientemente en la revista “Sleep”, los insomnes crónicos, tienen un ausentismo laboral 2.8 veces mayor que los normales y frecuencia de accidentes del trabajo 7 veces mayor que los dormidores normales.

Hizo presente que la investigación exhaustiva de gravísimos accidentes, tales como los de Chernobyl, transbordador Challenger, petrolero ExxonValdez, etcétera, han mostrado que la fatiga física y la privación de sueño han a lo menos contribuído significativamente en su producción. La repercusión que estos mismos factores tengan en errores menores, en un ambiente cotidiano, que por su magnitud no son investigados en profundidad es desconocida, pero a partir de los datos antes presentados no hay porqué suponer que la fatiga y somnolencia no estén también involucrados. Esto es especialmente válido para quienes laboran en turnos nocturnos, que en países desarrollados incluyen un porcentaje significativo de la fuerza laboral.

Manifestó, además, que la siesta produce un significativo alivio sintomático en quienes presentan somnolencia en las tardes; el impacto que esto tiene en el rendimiento y seguridad laborales es difícil de cuantificar. Sin embargo, manifestó que el investigador Sallinen ha demostrado que una siesta corta (menor de una hora) mejora el nivel de alerta -medido con tiempo de reacción visual y pruebas neurofisiológicas de somnolencia- en trabajadores de turnos nocturnos, y que por su parte el investigador señor Purnell muestra en un grupo de ingenieros de mantención de vuelos que una siesta corta (20 min) mejora significativamente la velocidad de respuesta al fin del turno nocturno. El efecto benéfico de siestas cortas ha sido también demostrado fuera de los turnos nocturnos, mejorando el nivel de alerta, rendimiento y bienestar subjetivo.

Agregó que existen algunas condiciones médicas, inhabituales, en las que la siesta es parte del tratamiento convencional, como por ejemplo la Narcolepsia.

Los inconvenientes de una siesta son dos: a) la inercia de sueño, que consiste en un enlentecimiento en los primeros minutos del despertar, que se produce en algunos individuos y que también puede interferir en la toma de decisiones y actividad laboral en general y b) empeorar algunos trastornos del sueño que requieren más bien un ordenamiento horario (pacientes insomnes con malos hábitos de sueño y en los que no recomienda la siesta) o posponer el diagnóstico en quienes tienen somnolencia diurna excesiva, patológica, cuyo tratamiento es distinto.

En su opinión, la siesta en el lugar de trabajo como mínimo debe ser un derecho toda vez que exista una indicación médica que lo justifique, y es deseable en trabajadores de turnos nocturnos o que desarrollan tareas complejas que requieren de gran concentración por tiempos prolongados, como en el transporte público y de carga, personal de la salud, y otros, y en otros trabajadores que sientan gran somnolencia en las primeras horas de la tarde.

Finalizó señalando que la necesidad de siesta es claramente individual y probablemente nadie que opte por retrasar su salida del trabajo en 20 min. lo hará a menos que para él la siesta resulte beneficiosa.

Asistió, en representación de la Cámara Chilena de la Construcción, don **Augusto Bruna**, quien señaló que si bien reconoce que siente una profunda simpatía por la siesta, y que comparte los fundamentos médicos que sostienen la iniciativa del Diputado Seguel, observa elementos que hacen que ella sea inviable hoy en día, dado el peso y gravamen que importaría para la inmensa mayoría de las empresas del país, particularmente respecto de aspectos como la definición de los lugares destinados a siesta, habilitación de los mismos, separación por sexos, y otros.

Propuso iniciar estudios que avalen los aumentos de productividad esperados, y/o que se considere este derecho dentro de la negociación colectiva.

Finalizó recordando que en el sector de la construcción, con clara tradición en la materia, los convenios nacionales que rigieron el sector entre los años 1968 y 1980 nunca entraron en esta materia.

El señor **Ricardo Claro Valdés** manifestó que habitualmente recurre a descansar mediante la práctica de la siesta, y que dicha determinación la adoptó en base a ciertas consideraciones, primero, por la experiencia traspasada por su abuelo, quien señalaba que el ejercicio de la siesta no le “cortaba el cuerpo”, y le permitía hacer más llevadera una vida laboral intensa.

En segundo lugar, recordó que durante el año 1982 o 1983 debió enfrentar, durante pleno período de crisis financiera nacional, una gran cantidad de problemas personales que le provocaron un severo cuadro de hipertensión, requiriendo de atención médica especializada, y que en esa oportunidad el médico tratante le prescribió dormir durante la jornada de trabajo, dividiéndola.

En tercer lugar señaló que su jornada habitual de trabajo es de unas 11 horas diarias, llegando en oportunidades a 14 horas, lo que constituye una jornada extensa y agotadora, y cree que la siesta le permite enfrentarla en buenas condiciones.

Asimismo, rescató el hecho de que el autor de la moción nombra a una serie de personalidades mundiales de reconocida capacidad que habitualmente recurrían al ejercicio de la siesta, y manifestó que él podía agregar algunos otras personalidades de importancia, cuestión que permite aseverar que no se trata de un fenómeno de los nuevos tiempos si no que cuenta con cierta historia a través de los siglos.

Recalcó que no existe ninguna consideración que impida sostener que si él duerme siesta todos los días sus trabajadores pueden hacerlo.

Manifiestó que su respuesta al tema sigue siendo esa, sin embargo recordó que cierta publicación en la prensa motivó a que otros empresarios le manifestaran que iniciativas como esta provocarán fricciones con los trabajadores, pero que a pesar de ello mantiene su posición en cuanto a que los grados de preparación que presentan los trabajadores hoy en día permiten razonar con ellos sin tener que recurrir, necesariamente, a conflictos.

Agregó que mantiene su posición a pesar de reconocer que existen aspectos por solucionar como la forma en que se ejercerá el derecho a siesta.

Consultado respecto de las consecuencias prácticas de la implementación de este derecho, señaló que en lo personal la siesta aumenta y mejora su productividad, ya que luego de ella se encuentra más lúcido, por lo que normalmente fija las reuniones importantes a horas posteriores a su siesta, aproximadamente a las 15:30 horas. Manifiestó que

aplicado y generalizado al campo laboral debería ayudar a evitar accidentes del trabajo.

Consultado respecto de la duración de la siesta, señaló que cree que una de una duración de aproximadamente 10 minutos es lo adecuado, y que en lo personal el la hace en su silla, sentado, cosa que aprendió de un gran empresario de los seguros, y que entiende que se trata de una figura de difícil implementación en tareas como la minería pero de fácil acceso en oficinas.

La Confederación de la Producción y del Comercio, representada por don **Carlos Urenda**, argumentó que como dice la misma moción, uno de los fundamentos del proyecto es que la siesta mejoraría la calidad de vida y la productividad de los trabajadores, señalando que podrían estar de acuerdo en lo primero; sin embargo, lo segundo resulta más que discutible, ya que varios estudios existen al respecto, pero lo que les parece más contundente, es el hecho que en los países con trabajadores más productivos, no se suele dormir siesta, y que en la actualidad, existen muchas prácticas a las que se atribuyen los mismos beneficios mencionados, como el deporte, la meditación, la oración, las relaciones sexuales y otras. Con el criterio del proyecto, la ley debería ir estableciendo también tiempos para estas actividades en medio de la jornada laboral, pero que, obviamente, eso resultaría ridículo. Que una actividad tenga efectos positivos, no significa que necesariamente deba realizarse en el lugar de trabajo.

Señaló que el derecho a dormir siesta no debiera ser establecido por ley. No tiene el carácter de indispensable que sí tiene la colación. La gran mayoría de las personas tiene un horario para almorzar de una hora o incluso de hora y media, y aún así, no duerme. Lo que sí puede hacerse es lo que dice la misma moción, y que se ha hecho en países desarrollados, es decir, fomentar la siesta. Adicionalmente, medidas de este tipo deben ser analizadas caso a caso por cada empresa, la que evaluará sus posibilidades, ya sea como parte de sus políticas de recursos humanos, o bien como fruto de un proceso de negociación entre las partes. Lo que

resulta inaceptable es que por la vía legal se imponga una obligación de esta naturaleza, que acarrearía costos muy elevados a las empresas del país.

Si el trabajador que opta por dormir siesta saldrá veinte minutos más tarde, resulta poco probable que se ejerza este derecho. Creen que la gran mayoría preferirá irse antes y no dormir. Para comprobarlo, debería hacerse una encuesta antes de seguir adelante con la iniciativa. La otra alternativa, señalan, es decir, que los veinte minutos estuvieran dentro de la jornada de trabajo, sería una nueva y pesada carga para las empresas que, sin duda, afectaría también los niveles de empleo.

Agregó que si lo que se pretende es mejorar la calidad de vida de los trabajadores y su productividad, no tiene sentido plantear la posibilidad de compensar el derecho a siesta. De esta forma, se estaría dejando en evidencia que ésta no es tan importante. Lo anterior también podría prestarse para pensar que lo que se quiere dar al trabajador es un beneficio pecuniario disfrazado de un derecho a siesta, intención que, suponen, no tiene el proyecto.

Manifestó que si se dice que los chilenos permanecen muchas horas en nuestro lugar de trabajo, cabe preguntarse si será conveniente alargar esta permanencia aún más, aunque sea durmiendo siesta. Puede resultar más beneficioso aprovechar este tiempo con la familia o en otras actividades fuera de la empresa. Para hacer efectivo el derecho a siesta se incurrirá en una serie de importantes costos, como disponer de una pieza adecuada, camas, frazadas, etc. El proyecto no dice quién financiará esto. La gran mayoría de las empresas chilenas, en especial las pequeñas y medianas empresas, no están preparadas para posibilitar el ejercicio adecuado del derecho a siesta. No tiene sentido consagrar una facultad que no se podrá ejercer. Adicionalmente, se incurrirá en mayores costos por tener que mantener operando la empresa por más tiempo. Por último, se generará un gasto extra para los empresarios cuando tengan que compensar el derecho a siesta de quienes no quieran ejercerlo.

Concluyó señalando que cree que establecer por ley el derecho a siesta no solo no beneficiará a los trabajadores, sino que perjudicará a los empleadores, acarreando, en definitiva, más perjuicios que beneficios. Si lo que se quiere es mejorar la calidad de vida de los

trabajadores, deben establecerse mecanismos de adaptabilidad que les permitan acordar los beneficios que a ellos realmente les interesen.

Por su parte, los señores Diputados integrantes de esta Comisión expresaron que

VII.- SINTESIS DE LAS OPINIONES DISIDENTES AL ACUERDO ADOPTADO EN LA VOTACION EN GENERAL.

En general las opiniones disidentes giraron sobre la dificultad de implementación de los requerimientos materiales del derecho a la siesta propuesto en el proyecto, en cuanto existe una gran cantidad de labores que se desarrollan en espacios físicos que dificultan que los trabajadores puedan contar con las condiciones mínimas necesarias para ejercer ese derecho, como lo serían aquellas que se desarrollan en las minas, carreteras, o fábricas.

VIII.- DISCUSION PARTICULAR.

Vuestra Comisión, en la misma sesión ordinaria celebrada el día 5 de agosto del año en curso, sometió a discusión particular el proyecto de ley en Informe aprobándolo con los votos favorables de la Diputada Adriana Muñoz y de los Diputados Pedro Muñoz; Edgardo Riveros; Rodolfo Seguel, y Boris Tapia, ninguno en contra, y las abstenciones de la Diputada Ximena Vidal y de los Diputados Julio Dittborn; Javier Hernández, y Pablo Prieto.

Dicho proyecto de ley dispone:

“Artículo único :

Modifícase el artículo 34 inciso 1 ° del Código del Trabajo para intercalar después de la palabra "colación" y el punto seguido, la siguiente expresión: "y 20 minutos adicionales de siesta", dicho tiempo será compensado de común acuerdo entre las partes.”

Sin embargo cabe señalar que la Comisión acordó, por la unanimidad de sus miembros presentes, mandar a la Secretaría con la finalidad de adecuar el texto del proyecto, proponiendo un inciso segundo para el artículo 34 del Código del Trabajo que tratase el tema de la compensación, señalado la iniciativa original, resultando la siguiente redacción.

“Artículo único :

a) Modifícase el artículo 34 inciso 1 ° del Código del Trabajo para intercalar después de la palabra "colación" y el punto seguido, la siguiente expresión: "y 20 minutos adicionales de siesta".

Mediante esta propuesta se establece el derecho, para todos los trabajadores regidos por el Código del Trabajo, salvo las excepciones que señala expresamente el inciso segundo –vigente- del artículo 34 de ese cuerpo legal, de disfrutar de una siesta de veinte minutos, que no serán imputados para los efectos de computar la duración de la jornada diaria de trabajo.

b) Agrégase al artículo 34 del Código del Trabajo el siguiente inciso segundo nuevo:

“En el caso de que el trabajador haga uso del período de descanso adicional señalado en el inciso anterior, deberá compensar dicho tiempo en la forma que acuerde con su empleador.”

El descanso complementario de veinte minutos, incorporado en el inciso primero del artículo 34 del Código del Trabajo, y como ya se ha señalado, no es imputable a la jornada de trabajo, por lo que el trabajador que haga uso de este derecho deberá compensarlo a su empleador. Las fórmulas de compensación quedan sujetas al acuerdo de las partes, trabajador-empleador, por cuanto la diversidad de labores y emprendimientos empresariales que permite el mundo del trabajo impiden la confección de un catálogo acotado de formas de compensación que agote o satisfaga las necesidades que cada caso requiera.

IX.- ARTICULOS E INDICACIONES RECHAZADAS O DECLARADAS INADMISIBLES POR LA COMISION.

No existen disposiciones en tal situación.

Como consecuencia de todo lo expuesto y por las consideraciones que os dará a conocer oportunamente el señor Diputado Informante, vuestra Comisión de Trabajo y Seguridad Social os recomienda la aprobación del siguiente:

PROYECTO DE LEY:

“Artículo único :

a) Modifícase el artículo 34 inciso 1 ° del Código del Trabajo para intercalar después de la palabra "colación" y el punto seguido, la siguiente expresión: "y 20 minutos adicionales de siesta".

b) Agrégase al artículo 34 del Código del Trabajo el siguiente inciso segundo nuevo:

“En el caso de que el trabajador haga uso del período de descanso adicional señalado en el inciso anterior, deberá compensar dicho tiempo en la forma que acuerde con su empleador.”

**SE DESIGNO DIPUTADO INFORMANTE, A DON
RODOLFO SEGUEL MOLINA.**

SALA DE LA COMISION, a 12 de agosto de 2003.

Acordado en sesión de fecha 12 de agosto del presente año, con asistencia de Julio Dittborn; Javier Hernández; Adriana Muñoz; Pedro Muñoz; Pablo Prieto; Edgardo Riveros; Rodolfo Seguel, y Boris Tapia.

Pedro N. Muga Ramírez
Abogado Secretario de la Comisión