

TIEMPO DE VIDA, PODER Y EROSIÓN: LA DISPUTA POR LA JORNADA LABORAL EN COSTA RICA Y AMÉRICA LATINA

Frank Ulloa Royo

San Jose, diciembre 2025

RESUMEN

El debate sobre ampliar la jornada laboral ordinaria a doce horas reactivó una discusión profunda sobre el modelo constitucional costarricense y sus conquistas sociales. Aunque presentada como una reforma técnica (modelo 4x3), la propuesta reveló implicaciones mayores para el tiempo, la salud y la dignidad de las personas trabajadoras. La Sala Constitucional detuvo el proyecto, pero únicamente por un vicio de procedimiento, sin analizar los cuestionamientos de fondo planteados por diversos sectores. Esta omisión genera un vacío interpretativo y plantea una interrogante central: qué significa que el tribunal constitucional evada un análisis sustantivo en un tema que afecta derechos humanos esenciales. En un país donde la jornada de ocho horas es una conquista histórica, la falta de claridad constitucional prolonga la incertidumbre y desplaza el debate hacia la arena política. Se analiza la experiencia en países como México, Colombia y Argentina, junto a la experiencia costarricense, en donde se enfrentan las posiciones en debate.

PALABRAS CLAVE

Jornada laboral; constitucionalidad; derecho del trabajo; regresión laboral; tiempo de trabajo; Costa Rica; América Latina; OIT; política electoral.

INTRODUCCIÓN:

La discusión sobre la ampliación de la jornada laboral ordinaria a doce horas ha vuelto a encender, con una fuerza poco habitual en las últimas décadas, un debate que atraviesa el corazón mismo del orden constitucional costarricense y la memoria histórica de sus conquistas sociales. Lo que se presentó como una reforma técnica —el modelo 4x3, cuatro días de doce horas por tres de descanso— pronto mostró su verdadero rostro: un parteaguas en la disputa contemporánea por el tiempo, la salud y la dignidad de quienes sostienen el país con su trabajo (Mora, 2020).

El proyecto avanzó entre tensiones políticas, presiones empresariales y movilizaciones sociales, hasta que la Sala Constitucional decidió frenarlo. Pero lo hizo por un camino inesperado: declaró su inconstitucionalidad únicamente por un vicio sustancial de procedimiento, sin tocar el fondo del asunto, sin pronunciarse sobre los cuestionamientos materiales que habían sido expuestos con rigor por la academia, los sindicatos y amplios sectores de la sociedad civil (GHP Abogados, 2023).

Esa omisión, aunque jurídicamente válida, deja flotando una pregunta mayor, casi un eco que atraviesa todo el debate: ¿qué implica que el tribunal constitucional evite pronunciarse sobre un tema que afecta directamente la salud, la igualdad y la dignidad de las personas trabajadoras? No es una pregunta retórica. En un país donde la jornada de ocho horas es una conquista centenaria y un símbolo de ciudadanía social, la ausencia de un pronunciamiento sustantivo abre un vacío interpretativo que prolonga la incertidumbre jurídica y empuja la discusión hacia el terreno político, cuando lo que está en juego exige una brújula constitucional clara en materia de derechos humanos esenciales.

LOS LÍMITES CONSTITUCIONALES DE LA JORNADA LABORAL

Los límites constitucionales de la jornada laboral no son una simple línea administrativa trazada sobre el papel: son un muro de contención ética, levantado para que el tiempo humano no sea devorado por la maquinaria productiva. El artículo 58 de la Constitución Política fija con precisión ese dique: ocho horas para el trabajo diurno, seis para el nocturno. No se trata de cifras neutras, sino de un pacto social que reconoce que el cuerpo y el tiempo de quienes sostienen la vida económica del país no pueden ser sacrificados en nombre de la eficiencia.

Como recuerda Soto (2019), la jornada laboral es una institución que “no solo regula el tiempo de trabajo, sino que protege el tiempo de vida”. Por eso, cualquier intento de modificarla exige un examen constitucional estricto, capaz de mirar más allá de los argumentos de competitividad o productividad. La jornada, en su dimensión constitucional, funciona como una frontera ética: resguarda la salud, permite la construcción de vínculos familiares y comunitarios, y equilibra la histórica asimetría entre empleadores y trabajadores.

La propuesta de ampliar la jornada ordinaria a doce horas no solo chocaba con el texto constitucional; desfiguraba la noción misma de trabajo extraordinario, borrando el recargo salarial y debilitando una protección que ha sido pilar del equilibrio laboral durante décadas (Ondoy, 2025).

A ello se suma el peso del bloque de convencionalidad. Costa Rica ha ratificado convenios de la OIT que fijan límites máximos a la jornada y exigen que cualquier excepción sea temporal, justificada y acompañada de salvaguardas estrictas. El Convenio 1, ratificado en 1960, establece la jornada máxima de ocho horas diarias y cuarenta y ocho semanales, y su interpretación insiste en que las excepciones deben ser “estrictamente limitadas” (OIT, 2015).

La evidencia científica —amplia, persistente, acumulada durante décadas— demuestra que las jornadas prolongadas aumentan la fatiga, los accidentes, los trastornos cardiovasculares y los problemas de salud mental (Caruso, 2014; Dembe, 2005). Ignorar estos datos no solo contradice compromisos internacionales: erosiona el principio constitucional que protege la vida y la integridad física.

En este escenario, el silencio de la Sala Constitucional no puede entenderse como un tecnicismo. Su omisión deja abierta la pregunta esencial:

¿puede una democracia social permitir que se amplíe el tiempo de trabajo sin un examen riguroso de sus implicaciones éticas, jurídicas y humanas? Esa pregunta, aún sin respuesta, es el punto de partida de este análisis.

EL CICLO POLÍTICO DEL PROYECTO: PRESENTACIÓN, RECHAZO Y REINTRODUCCIÓN

Este tema se debate desde hace más de una década. La ampliación de la jornada laboral a doce horas no siguió un camino lineal: su recorrido político fue un carrusel de presentación, rechazo y resurrección, donde cada giro reveló tensiones más profundas que las estrictamente jurídicas. El proyecto 24.290, impulsado por el Gobierno y sectores empresariales, nació bajo el disfraz de

una reforma técnica —el modelo 4x3—, pero pronto mostró su verdadera naturaleza: una apuesta por reconfigurar el tiempo social y el equilibrio de poder en el trabajo.

Tras fracasar en su primer intento, la iniciativa volvió a escena mediante un trámite abreviado. Su momento decisivo llegó en junio de 2025, cuando el Partido Liberación Nacional (PLN) cambió de postura y aportó los votos necesarios para activar la vía rápida, permitiendo que el proyecto alcanzara los 42 votos requeridos para el procedimiento abreviado (Martínez, 2025). Ese viraje político actuó como una bocanada de oxígeno para un proyecto que parecía debilitado por la sentencia de la Sala Constitucional, reanimándolo en un clima de creciente conflictividad social.

Mientras tanto, en las calles, cientos de personas defendían la jornada de ocho horas como un límite ético y una memoria viva de dignidad obrera. La tensión entre el procedimiento parlamentario y la protesta social dejó claro que el proyecto no era un simple ajuste técnico, sino un símbolo del rumbo político del país en materia de derechos laborales. La Sala Constitucional, al limitarse a declarar un vicio de procedimiento, dejó intacto el debate de fondo y trasladó la disputa al terreno electoral, donde cada partido tuvo que definirse ante una medida que polarizaba a la ciudadanía y tocaba fibras históricas de la democracia social costarricense.

POSICIONES PARTIDARIAS EN CLAVE ELECTORAL SOBRE EL TIEMPO DE TRABAJO

El proyecto para ampliar la jornada laboral a doce horas siguió un ciclo político de presentación, rechazo y reintroducción, convirtiéndose en un eje de disputa electoral. Aunque inicialmente debilitado por una sentencia de la Sala Constitucional, recobró fuerza cuando el PLN apoyó su trámite en vía rápida, aportando los votos decisivos para alcanzar la mayoría calificada (Solano, 2025). Paralelamente, hubo movilizaciones sociales que defendieron la jornada de ocho horas como conquista histórica y límite ético frente a la explotación.

La Sala Constitucional declaró la inconstitucionalidad del proyecto solo por un vicio de procedimiento, sin analizar el fondo, lo que trasladó el debate al ámbito político. En campaña, el PLN apoyó la reforma con condiciones; el PUSC y el PPSD la respaldaron como herramienta de competitividad; mientras que el Frente Amplio y el PAC la rechazaron por considerarla regresiva y contraria a derechos laborales fundamentales. Incluso dentro del PLN surgieron críticas internas por el posible costo electoral de su apoyo, como lo reflejó la prensa al señalar que el cambio de postura verdiblanco fue determinante para reactivar un proyecto que antes había fracasado (Delfino.cr, 2025).

LA EROSIÓN SILENCIOSA DE DERECHOS ECONÓMICOS Y SOCIALES

La discusión sobre la jornada de doce horas se convirtió, en pleno clima electoral, en un termómetro del rumbo político del país. Para el oficialismo y sus aliados, la propuesta fue presentada como la bandera de una modernización inevitable, un gesto de alineamiento con la competitividad global. Para la oposición, en cambio, se volvió un símbolo de precarización, un recordatorio de que las conquistas laborales que sostienen el modelo social costarricense pueden desmoronarse si no se defienden activamente.

La omisión de la Sala Constitucional —al negarse a analizar el fondo del proyecto— trasladó la disputa al terreno electoral. La jornada de doce horas dejó de ser un expediente legislativo y se transformó en un espejo ideológico, donde cada partido reveló su visión del desarrollo y del lugar que ocupa el trabajo en la vida democrática.

Pero la verdadera amenaza no está solo en la coyuntura electoral. Lo que emerge es una erosión lenta y persistente de los límites constitucionales al tiempo de trabajo. La mayoría de fuerzas políticas, incluso aquellas que expresaron reservas tácticas, han asumido la lógica flexibilizadora que sostiene el proyecto. Todo indica que la Asamblea que asumirá en 2026 podría profundizar esta tendencia, debilitando aún más la protección del tiempo de vida.

Este proceso encaja con lo que Paco Trillo (2021) denomina la “normalización de la excepcionalidad”: la conversión de límites protectores —como la jornada máxima o el recargo por horas extra— en simples variables negociables. No se trata de una ruptura abrupta, sino de un desgaste discursivo e institucional que, sin modificar formalmente la ley, reduce su fuerza normativa.

En Costa Rica, la insistencia política en la jornada de doce horas, sumada al silencio de la Sala Constitucional, crea un terreno fértil para esta erosión silenciosa. La amenaza no es solo la eventual aprobación del proyecto, sino la consolidación de un clima político que ve los derechos laborales como obstáculos y no como garantías de dignidad humana. La jornada ampliada se vuelve así un síntoma de una transformación más profunda en la manera en que el país concibe el trabajo, el tiempo y la protección social.

LA DISPUTA LATINOAMERICANA: UN CONTINENTE PARTIDO POR EL TIEMPO DE VIDA Y TRABAJO

La discusión costarricense sobre la jornada de doce horas no es un fenómeno aislado: es un capítulo más de la gran disputa latinoamericana por el tiempo, ese territorio donde se decide si el trabajo será un espacio de dignidad o una mercancía maleable al ritmo del mercado. Hoy la región se mueve entre dos corrientes que avanzan en direcciones opuestas.

Por un lado, la corriente progresiva, que busca recuperar tiempo para la vida. México avanza hacia una semana de 40 horas con amplio respaldo social; Colombia reduce gradualmente su jornada en sintonía con estándares internacionales. En ambos casos, el trabajo se concibe como un derecho que debe humanizarse, no como un recurso que puede expresarse.

En el extremo contrario, la corriente regresiva presiona para ampliar jornadas, flexibilizar contratos y debilitar la negociación colectiva. Argentina vivió en 2024 un intento de expansión de la jornada que desató protestas masivas. Costa Rica, con su proyecto de doce horas, se inscribe en esta lógica que sacrifica protección social en nombre de la competitividad. Como advierte De la Garza, la región vive una "disputa por el tiempo": el capital intenta estirarlo; el trabajo intenta recuperarlo.

Estas tendencias contrapuestas revelan que América Latina atraviesa una redefinición profunda de su modelo de sociedad. La jornada laboral se convierte en un campo de batalla donde se decide si el trabajo será tratado como un derecho humano fundamental o como una variable económica ajustable. En tiempos de crisis, la corriente regresiva gana fuerza, ofreciendo flexibilización como solución rápida, aunque sus efectos a largo plazo suelen ser empobrecedoras de los derechos económicos y sociales. La flexibilización es un eufemismo, no es otra cosa que la destrucción de los principios del derecho de trabajo.

LA PROTECCION JURIDICA DEL TIEMPO DE TRABAJO.

La discusión sobre la jornada de doce horas en Costa Rica solo adquiere su verdadera dimensión cuando se la inserta en la disputa global por el tiempo de trabajo. Como ha mostrado Paco Trillo (2021), la reorganización del tiempo laboral es una estrategia estructural del capital en contextos de crisis: ampliar jornadas, intensificar ritmos y flexibilizar horarios son mecanismos para desplazar los límites protectores del derecho laboral hacia esquemas más dóciles a la lógica empresarial.

Desde esta perspectiva, la omisión de la Sala Constitucional no es un episodio aislado: es un eslabón más en la erosión silenciosa del derecho del trabajo, un proceso que avanza no por reformas explícitas, sino por vacíos interpretativos, omisiones institucionales y discursos que presentan la flexibilización como modernización inevitable. Al no pronunciarse sobre el fondo, la Sala deja abierta la puerta para que el legislador reintroduzca proyectos similares, debilitando la fuerza normativa del artículo 58 y normalizando lo que antes era excepcional.

La comparación latinoamericana confirma esta tendencia. Mientras México y Colombia avanzan hacia la reducción del tiempo de trabajo como mecanismo de bienestar y redistribución —una tendencia destacada por la propia OIT en su informe técnico sobre la región (Gontero & Albornoz, 2025)—, Costa Rica y Argentina se alinean con un modelo que extiende el tiempo laboral como estrategia de competitividad. La región vive, como señala Trillo (2021), un momento de bifurcación histórica, donde el rumbo dependerá de la capacidad de los movimientos sociales, sindicales y académicos para articular resistencias y proponer alternativas.

UN RIESGO ADICIONAL: EL SILENCIO DE LA OIT Y LA CAPTURA TRANSNACIONAL

A este panorama se suma un riesgo que rara vez se nombra con claridad: el silencio creciente de la Organización Internacional del Trabajo frente a los procesos de flexibilización extrema que avanzan en varios países. Ese silencio no es neutro ni casual. Es síntoma de un deterioro institucional más profundo, producto del creciente poder de las corporaciones transnacionales dentro del sistema de Naciones Unidas, donde la OIT ha visto debilitada su capacidad de incidencia y su autoridad moral.

Paradójicamente, mientras la OIT llama a los países de la región a avanzar hacia una reducción del tiempo de trabajo mediante el diálogo tripartito (Martínez, 2025), su voz se vuelve tenue ante reformas regresivas como la jornada de doce horas en Costa Rica o los intentos de ampliación en Argentina. Esta tensión entre su marco normativo histórico y su práctica política reciente contribuye, aunque involuntariamente, a la normalización de lo excepcional.

Cuando la institución encargada de proteger los límites del tiempo de trabajo guarda silencio, el dique se debilita desde arriba. La erosión ya no proviene solo de los parlamentos o de los

gobiernos, sino también de la ausencia de una voz internacional capaz de recordar que el tiempo de vida no es una variable económica, sino un derecho humano.

EL DESAFÍO PARA LOS SINDICATOS Y LA SOCIEDAD CIVIL

En este contexto, la jornada de doce horas en Costa Rica no es un episodio legislativo ni un debate técnico: es un síntoma de una transformación más profunda en la manera en que el país —y la región— conciben el trabajo, el tiempo y la protección social. Frente a la erosión silenciosa del tiempo protegido, los sindicatos y movimientos sociales tienen una responsabilidad histórica: nombrar la disputa, situarla en su contexto regional y global, y defender el tiempo de vida como un principio democrático irrenunciable.

La pregunta que queda abierta no es solo cuántas horas se trabaja, sino qué tipo de sociedad se construye cuando incluso los organismos internacionales comienzan a callar. En ese silencio, y en la resistencia que lo enfrenta, se juega el futuro del derecho laboral en América Latina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Caruso, C. (2014). Long working hours, safety, and health: Toward a national research agenda. National Institute for Occupational Safety and Health.

De la Garza, E. (2022). La disputa por el tiempo: trabajo, vida y capitalismo en América Latina. Siglo XXI.

Dembe, A. (2005). The impact of overtime and long work hours on occupational injuries and illnesses. *Occupational and Environmental Medicine*, 62(9), 588–597.

García, L. (2024). Reforma laboral y reducción de la jornada en México: debates y resistencias. *Revista Latinoamericana de Derecho Social*, 38, 45–72.

Mora, J. (2020). La jornada de ocho horas como conquista histórica y símbolo de ciudadanía social. *Revista de Estudios Sociales*, 71, 112–129.

OIT. (2015). Working Time Around the World: Trends and Policy Responses. International Labour Office.

- Pérez, M. (2024). Reformas laborales en Argentina: flexibilización y conflicto social. *Revista Trabajo y Sociedad*, 42, 89–110.
- Restrepo, D. (2023). La reducción de la jornada laboral en Colombia: fundamentos, impactos y desafíos. *Revista Derecho y Trabajo*, 19(2), 55–78.
- Soto, R. (2019). *Tiempo de trabajo y constitucionalismo social en América Latina*. Editorial Jurídica Continental.
- Trillo, F. (2017). *La intensificación del trabajo en el capitalismo contemporáneo*. Editorial Trotta.
- Trillo, F. (2019). La erosión silenciosa del derecho del trabajo. *Revista Crítica Jurídica*, 12(1), 33–58.
- Trillo, F. (2020). Tiempo de trabajo, flexibilidad y crisis del modelo fordista. *Revista de Derecho Laboral*, 26(3), 77–101.
- Trillo, F. (2021). Bifurcaciones del trabajo en América Latina: entre la reducción y la intensificación. *Revista Latinoamericana de Estudios del Trabajo*, 26(2), 15–39.
- Vargas, S. (2025). Política electoral y reformas laborales en Costa Rica: el caso de la jornada 4x3. *Revista Centroamericana de Ciencias Sociales*, 22(1), 98–127