Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

El tiempo naturalizado en la disputa digital: escala 6x1, vida cotidiana y sufrimiento laboral en el debate público brasileño.

La naturalización del tiempo y la contestación digital: el horario laboral 6x1, la vida cotidiana y el sufrimiento relacionado con el trabajo en el debate público brasileño.

1Cassio Alan Paes de Almeida - Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG)
2Lucas Jaimi Indi - Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG)
3Bruno Henrique Guzo - Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG)
4Carlos Eduardo Coradassi - Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG)

Resumen: Este artículo analiza la jornada laboral 6x1 como una forma históricamente naturalizada de organización del tiempo de trabajo y como objeto de controversia pública en el Brasil contemporáneo. El análisis parte de la premisa de que la jornada semanal no se limita a la distribución formal entre días laborables y de descanso, sino que participa en la organización concreta de la vida cotidiana, interfiriendo con las condiciones de descanso, convivencia, salud, participación social y acceso al tiempo de vida. La investigación adopta un enfoque cualitativo e interpretativo, articulando análisis contextual, reconstrucción histórico-social, revisión bibliográfica y análisis de discursos digitales. El enfoque analítico considera la formación histórica de la jornada laboral en Brasil, los impactos sociales de la jornada 6x1 en las experiencias de los trabajadores y la circulación del tema en plataformas digitales. Se argumenta que la controversia en torno a la jornada 6x1 revela una disputa más amplia sobre los significados sociales de la fatiga, la productividad, la dignidad y el derecho al descanso. Al visibilizar experiencias previamente vividas de forma dispersa, el debate digital contribuye a trasladar el sufrimiento laboral del ámbito de la adaptación individual al ámbito de la crítica social.

Palabras clave: escala 6x1; tiempo social; sufrimiento relacionado con el trabajo; esfera pública digital; vida cotidiana.

Resumen: Este estudio examina el horario de trabajo 6x1 como una forma históricamente naturalizada de organización del tiempo laboral y como objeto de controversia pública en el Brasil contemporáneo. El análisis parte de la premisa de que el horario laboral semanal no se limita a la distribución formal entre días laborables y un día de descanso. Participa en la organización concreta de la vida cotidiana, interfiriendo con las condiciones de descanso, interacción social, salud, participación social y acceso al tiempo vital. La investigación adopta un enfoque cualitativo e interpretativo, articulando el análisis de coyunturas, la reconstrucción sociohistórica, la revisión bibliográfica y el análisis de discursos digitales. La trayectoria analítica considera la formación histórica del horario laboral en Brasil, los impactos sociales del turno 6x1 en las experiencias de los trabajadores y la circulación del tema en plataformas digitales. Se argumenta que la controversia en torno al turno 6x1 revela una disputa más amplia sobre los significados sociales de la fatiga, la productividad, la dignidad y el derecho al descanso. Al hacer públicas experiencias que antes se vivían de forma dispersa, el debate digital contribuye a trasladar el sufrimiento relacionado con el trabajo del ámbito de la adaptación individual al ámbito de la crítica social.

Palabras clave: horario de turnos 6x1; equipo social; sufrimiento relacionado con el trabajo; esfera pública digital; vida cotidiana

---

[1] Psicóloga clínica, especialista en psicología clínica con especialización en terapia cognitivo-conductual (TCC), estudiante de maestría en Ciencias Sociales Aplicadas en la Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG). Correo electrónico: almeidacassio007@gmail.com Teléfono: (42) 998193011.
Este artículo fue desarrollado bajo la dirección del Profesor Dr. Carlos Eduardo Coradassi.

[2] Sociólogo. Candidato a doctorado en Ciencias Sociales Aplicadas en la Universidad Estatal de Ponta Grossa - UEPG.

3. Licenciatura en Psicología por el Instituto Superior de Educación Secundaria Sant'Ana (IESSA); estudiante de máster en Ciencias Sociales Aplicadas por la Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG); psicólogo clínico.

4. Profesor Doctor del Programa de Posgrado en Ciencias Sociales Aplicadas de la Universidad Estatal de Ponta Grossa (UEPG). Correo electrónico: coradassi@uepg.br. Teléfono: (42) 98433-3739.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

1. INTRODUCCIÓN

El debate en torno al horario laboral 6x1 cobró visibilidad en Brasil al plantear interrogantes sobre cómo...
El tiempo de trabajo se distribuye a lo largo de la vida diaria. Aunque a menudo se trata como un
Si bien el modelo técnico del horario laboral semanal es importante, esta escala implica cuestiones sociales más amplias. Trabajar
Trabajar seis días consecutivos y descansar solo uno no significa simplemente cumplir con una determinada carga de trabajo.
Significa organizar la semana, el cuerpo, el descanso, las relaciones y las posibilidades de la vida en consecuencia.
partiendo de una lógica productiva que ocupa la mayor parte del tiempo disponible.
La escala 6x1 está presente en sectores caracterizados por un funcionamiento continuo, como el comercio,
Servicios y actividades operativas. Su presencia continua suele estar justificada por la necesidad.
factores productivos, demandas económicas y hábitos de organización del trabajo establecidos. Sin embargo, el
La fuerza de este modelo no puede explicarse únicamente por su utilidad práctica. Con el tiempo, ciertas
Las formas de distribuir el trabajo y el descanso se incorporaron a la vida social como si fueran
natural, inevitable o suficiente. Lo que se ha producido históricamente a menudo se convierte en
experimentado como normal.

La cuestión central de este trabajo surge de este cambio. En lugar de simplemente preguntar si la escala
Lo que importa es si el sistema 6x1 es legal, viable o eficiente; lo que importa es comprender cómo impacta en la experiencia cotidiana.
del trabajador. El problema implica la relación entre las horas de trabajo, el descanso, la salud y la interacción social.
Participación social y sufrimiento laboral. Cuando la vida se ve comprimida por la rutina...
En el trabajo, el cansancio deja de ser una mera sensación individual y comienza a manifestarse como una característica social.
de organizar la existencia.
Se plantea la hipótesis de que la escala 6x1 participa en la producción de significados sobre el esfuerzo, el mérito,
Responsabilidad y dignidad. Cuando un viaje se normaliza como parte inevitable de la vida.
Si bien es productivo, sus efectos tienden a interpretarse a nivel individual. Un trabajador cansado puede
entender su agotamiento como una falta de resistencia; la dificultad para mantener conexiones puede parecer como
Desorganización personal; el agotamiento puede interpretarse como una incapacidad subjetiva para adaptarse.
La estructura se mantiene intacta, mientras que el sufrimiento se traslada al individuo.
Sin embargo, este proceso sufre cambios significativos en el entorno digital. Informes de agotamiento, falta de
El tiempo, la ansiedad, la enfermedad y la pérdida de conexión comenzaron a circular en plataformas como
Instagram, TikTok, X, Facebook y otras plataformas de redes sociales. Cuando se comparten estas experiencias,
Encuentran reconocimiento, respuesta y conflicto. Lo que antes podría haber permanecido confinado a la esfera...
La esfera privada se integra en un lenguaje público de crítica, identificación y cuestionamiento de la legitimidad.
El objetivo general de este trabajo es analizar la escala 6x1 como una forma históricamente naturalizada de
Organización del tiempo de trabajo, considerando sus efectos en la vida diaria de los trabajadores.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

y su difusión en la esfera digital. Con este fin, el estudio reconstruye la formación histórica y cultural de Horarios laborales en Brasil, analizando los impactos sociales del horario 6x1 e interpretando los repertorios. Argumentos utilizados en el debate digital por los actores tanto a favor como en contra de su revisión. El enfoque elegido se centra en las dimensiones históricas, sociales y mediáticas de la controversia. No... No pretende realizar un análisis económico en profundidad de la reducción de las horas de trabajo, ni reconstruir un análisis detallado de su procesamiento legal e institucional. Estos aspectos impregnan el debate, pero no Estos forman el núcleo de este trabajo. El principal interés radica en comprender cómo una forma de La organización del tiempo, al producir efectos en la vida cotidiana, llega a ser nombrada y compartida. y fue objeto de controversia pública.

El texto está organizado en cuatro partes. La primera reconstruye la formación histórica y cultural. La escala 6x1 muestra que la organización del tiempo de trabajo no puede tratarse como una realidad. natural. El segundo analiza los impactos sociales de este viaje en el descanso, la salud, las relaciones y Participación colectiva. El tercer apartado examina la circulación del sufrimiento relacionado con el trabajo en la esfera pública digital. La cuarta sección interpreta los regímenes de justificación presentes en la controversia, destacando la disputa entre argumentos centrados en la dignidad, la salud y la esperanza de vida, y argumentos guiados por productividad, costes y viabilidad económica.

2. MARCO TEÓRICO

Adoptamos como marco teórico la dimensión del debate respaldada por los autores que produjeron contribuciones teóricas capaces de ofrecer perspectivas reflexivas e interpretativas sobre el objeto de La investigación ya se ha descrito en la introducción.

2.1. La formación histórica y cultural de la escala 6x1 y la organización social del tiempo.

El horario 6x1 suele aparecer en el debate público como una forma común de organizar la jornada laboral. Semanal: seis días laborables seguidos de un día de descanso. La aparente simplicidad de esto La fórmula, sin embargo, enmascara un problema más profundo. Se trata de una forma específica de distribución. tiempo social, establecer cuánto de la vida se dedicará al trabajo y cuánto quedará Disponible para descanso, compañía, cuidados, participación en grupos y desarrollo personal. Para comprender esta organización es necesario situarla históricamente. Souza (1996), al analizar la organización Coyuntura, afirma que eventos, escenarios, actores, relaciones de poder y estructuras históricas Deben examinarse juntos. El debate actual sobre la escala 6x1 pertenece al presente, pero No se origina únicamente en él. Forma parte de una larga historia brasileña de conflictos laborales. Explotación, derechos, descanso y la legitimidad social de la productividad. En Brasil, la formación de

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

El trabajo libre surgió sobre las profundas cicatrices de la sociedad esclavista.
La Ley N° 3.353, del 13 de mayo de 1888, abolió legalmente la esclavitud, pero la libertad formal no era la norma.
No implicaba el acceso inmediato a la protección social, la tierra, los ingresos, el reconocimiento o la igualdad material.
Ríos y Mattos (2004) destacan el período posterior a la abolición como un problema histórico en sí mismo, precisamente porque
La abolición no acabó con las desigualdades producidas por la esclavitud. La transición al trabajo
La sociedad libre mantuvo jerarquías sociales, raciales y económicas que continuaron condicionando la posición de...
trabajadores en la sociedad brasileña.

En este escenario, el tiempo de trabajo siguió siendo una dimensión central en la apropiación de la vida por
sujetos. El descanso aún no se presentaba como un derecho social consolidado, sino como un intervalo.
subordinada a las exigencias de la producción. Por lo tanto, la organización de la jornada laboral no puede interpretarse únicamente
como un asunto administrativo. Desde su inicio, ha involucrado disputas sobre quién controla el tiempo,
¿Quién define sus usos legítimos y qué límites deben imponerse a la explotación laboral?
Las primeras décadas del siglo XX hicieron más visibles estas disputas. La urbanización, la
La industrialización y el crecimiento del trabajo asalariado intensificaron los conflictos en torno a
condiciones de trabajo. La Huelga General de 1917 expresó esta acumulación de tensiones transformando la
Duración de la jornada laboral, salarios y condiciones de trabajo en las demandas públicas. Toledo (2017)
Esto demuestra que ese año estuvo marcado por huelgas, revueltas y la circulación de ideas dentro del movimiento.
Un trabajador brasileño indicó que la jornada laboral ya era motivo de disputa.
política y social.

A partir de la década de 1930, algunas de estas demandas comenzaron a ser absorbidas por el Estado brasileño.
La regulación de la jornada laboral de ocho horas, la Constitución de 1934, la Consolidación de las Leyes Laborales...
La ley laboral de 1943 y la regulación del descanso semanal remunerado en 1949 contribuyeron a
Institucionalizar límites a la explotación laboral. El logro de los derechos laborales representó
Esto supuso un importante paso adelante, pero también produjo una estabilización normativa de ciertas formas de distribución.
Trabajo y descanso. Berger y Luckmann (2004) ayudan a comprender este proceso. Para los autores,
Las prácticas humanas pueden institucionalizarse cuando se vuelven habituales, tipificadas y...
socialmente reconocido. Con el tiempo, aquello que fue producido por la acción humana se convierte en...
presentarse como una realidad objetiva y externa dotada de fuerza propia. Aplicado al campo de
Desde esta perspectiva, podemos comprender cómo ciertas formas de trabajo dejan de ser...
Aunque se perciben como acuerdos históricos, acaban funcionando como normas sociales.
La escala 6x1 encaja en este movimiento. Aunque no proviene de un mandato constitucional directo,
Se ha consolidado como una forma práctica de organizar la semana en sectores como el comercio, los servicios y
Actividades operativas continuas. Su fortaleza no reside únicamente en la disposición legal de períodos de descanso.
Semanalmente o según las necesidades operativas de las empresas.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

También depende de un reconocimiento cultural más amplio, según el cual trabajar seis días y el descanso parece suficiente, esperado o inevitable. Bourdieu (1989) nos permite profundizar en esto. La lectura muestra que el poder simbólico opera cuando ciertas clasificaciones sociales son... reconocidas como legítimas sin que se revelen claramente sus condiciones de producción. Lo que podría percibirse como arbitrario comienza a parecer natural. En el caso de la escala 6x1, la distribución La distribución desigual del tiempo de trabajo y de descanso tiende a ser aceptada porque se basa en marcos culturales. valorar el esfuerzo, la productividad, la resiliencia y la disponibilidad constante para el trabajar.

La naturalización de la jornada laboral, por lo tanto, no se produce únicamente a nivel jurídico o económico. También... Se basa en significados socialmente compartidos sobre lo que significa ser trabajador, productivo, responsable o merecedor. Cuando estos sentidos se estabilizan, el desgaste producido por el viaje Puede dejar de leerse como un efecto de una organización social del tiempo y comenzar a interpretarse. como un problema de adaptación individual. La fatiga se convierte en falta de resistencia; falta de tiempo, dificultad para organizarse; agotamiento, fragilidad personal. Herrera Flores (2009) contribuye a ampliar este debate al comprender la Los derechos humanos como procesos de lucha por el acceso a los bienes necesarios para una vida digna. Dignidad, Desde esta perspectiva, no se limita al reconocimiento formal de derechos, ya que depende de ciertas condiciones. Pasos concretos para su realización. Tiempo para el descanso, la socialización, el ocio, la formación y la participación. Los bienes sociales comprenden este campo de bienes esenciales para la vida. Por lo tanto, la discusión sobre la escala 6x1 Esto aborda directamente la cuestión de quién tiene realmente acceso al tiempo vivido. La reconstrucción histórica muestra que la escala 6:1 no surgió como una realidad natural, sino como una disposición. producido, estabilizado y legitimado con el tiempo. El siguiente paso es observar qué forma El proceso de organización semanal impacta la vida concreta de los trabajadores. El problema deja de ser simplemente... cuándo y cómo se institucionalizó un horario de trabajo en particular, y cómo distribuye los períodos de descanso, Energía, conexiones, atención y oportunidades de participación social.

2.2 Tiempo comprimido, descanso insuficiente y sufrimiento social

La reconstrucción histórica del horario 6x1 nos permite comprender la organización semanal del trabajo. No es una realidad natural, sino una forma socialmente estabilizada de distribuir el tiempo. A partir de este punto, el análisis debe centrarse en la experiencia concreta de los trabajadores. El problema No se trata solo del número de días trabajados, sino de cómo este acuerdo organiza... semana, limita la recuperación física, interfiere con las conexiones sociales y restringe las posibilidades de La vida fuera del trabajo.

Trabajar seis días consecutivos y descansar solo uno genera una rutina marcada por un estrés intenso.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMSD - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

La vida gira en torno a la actividad productiva. En muchos casos, el día libre no funciona.
como un espacio lleno de descanso, pero también como un intervalo comprimido entre dos ciclos de trabajo. En él
La falta de sueño, las tareas domésticas, el cuidado de los familiares, las compras y los desplazamientos diarios se acumulan.
Compromisos personales y preparación para la semana siguiente. El descanso existe formalmente, pero
Su realización concreta depende de condiciones que no siempre están disponibles. Por lo tanto, el análisis
Es necesario considerar el impacto social de la jornada laboral y su relación con el tiempo, el cuerpo y la vida cotidiana.
La rutina de seis por uno no solo regula la presencia del trabajador en el lugar de trabajo. Afecta a...
La forma en que una persona duerme, socializa, se cuida, participa en la vida familiar y se mueve por la ciudad,
Organiza el hogar y planes para el futuro cercano. El tiempo fuera del trabajo, cuando se reduce y fragmenta,
Pierde parte de su poder como espacio para la recomposición, la autonomía y la participación social.

a) Falta de tiempo y reducción de la vida cotidiana

La falta de tiempo aparece como una de las dimensiones centrales de este proceso. La expresión "no ser"
No se refiere únicamente a la falta de tiempo libre, sino también al empobrecimiento de las oportunidades para un uso significativo del mismo.
de tiempo. El trabajador puede incluso tener un día formalmente reservado para el descanso, pero ese día
A menudo nace ya comprometido por las exigencias acumuladas a lo largo de la semana. En la práctica, el
El tiempo libre tiende a adquirir una función ambigua. Es, al mismo tiempo, una promesa de descanso y un momento
Compensación. Reflexionar sobre lo que no se ha reflexionado, resolver lo que no se puede resolver, ocuparse de...
De lo que quedó inconcluso, la semana que comienza de nuevo está mínimamente organizada. La vida fuera del trabajo.
Ahora se administra con carácter de urgencia, como si el tema necesitara condensarse en pocas cosas.
horas, algo que requeriría más tiempo, presencia y disponibilidad.
En este sentido, el descanso puede convertirse en una experiencia incompleta. No se trata solo de estar...
fuera del entorno laboral, pero con el fin de restaurar eficazmente el cuerpo, la atención y la vida.
relacional. Cuando el tiempo libre es absorbido por las tareas acumuladas y la anticipación de volver a
En el trabajo, el tiempo libre deja de experimentarse como una oportunidad para abrirse y comienza a funcionar como una tarea de mantenimiento.
capacidad mínima de producción.
La ansiedad anticipatoria agrava esta situación. Parte del resto se ve interrumpido por la conciencia.
que se acerca el próximo ciclo de trabajo. El domingo, o cualquier día reservado para el descanso, puede
vivir bajo la sombra del próximo viaje. La persona aún no ha regresado al trabajo, pero ya está empezando a...
Reorganiza mentalmente los horarios, los desplazamientos, las demandas y las obligaciones. El cuerpo está en casa;
La semana siguiente ya había consumido parte de la experiencia. Por lo tanto, la falta de tiempo no es solo un...
Una condición cuantitativa. Expresa una forma de restricción de la vida cotidiana. Cuando casi todo
El tiempo disponible está condicionado, entre otras cosas, a la necesidad de trabajar, recuperarse y reincorporarse al trabajo.
Se reducen las dimensiones de la existencia: interacción social, ocio, educación, espiritualidad, participación.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

Comunidad, cultura, descanso creativo y la simple experiencia de no estar bajo presión inmediata.

b) Cuerpo, salud mental y recuperación insuficiente

La compresión del tiempo afecta directamente al cuerpo. Seis días consecutivos de trabajo,

especialmente en trabajos repetitivos, intensos, mal pagados, emocionalmente exigentes o

Si a esto se le suman los largos desplazamientos diarios, pueden provocar fatiga acumulada y dificultades para recuperarse.

En estos casos, un día libre semanal no compensa del todo el desgaste provocado por la rutina.

El trabajador regresa al siguiente ciclo parcialmente cansado, cargando con los desechos para la nueva semana.

aspectos físicos y emocionales de la experiencia previa.

Este proceso puede manifestarse en síntomas cotidianos: sueño irregular, dolores y molestias, irritabilidad, dificultad...

concentración, sensación de pesadez en el cuerpo, disminución de la motivación para realizar actividades fuera del trabajo y

menor tolerancia al conflicto. Tales manifestaciones no deben interpretarse de forma aislada, como si

Pertenecían únicamente al organismo individual. También expresan la relación entre el cuerpo y

Organización social del tiempo.

En el ámbito de la salud mental, la rutina de seis a uno puede propiciar experiencias de estrés persistente.

Desmotivación, ansiedad, sensación de estar atrapado y agotamiento. El sufrimiento no proviene de...

no solo sobre el trabajo realizado, sino sobre la dificultad de separar la vida de la lógica del trabajo. Cuando la

El descanso es breve, fragmentado o se ve absorbido por las obligaciones acumuladas, lo que deja al individuo con pocas oportunidades.

espacio para procesar la propia fatiga, reorganizar la propia experiencia y recuperar significado fuera de

productividad.

La discusión sobre el agotamiento se vuelve relevante en este contexto porque resalta la relación entre

Sufrimiento psicológico y organización del trabajo. El agotamiento laboral no puede...

Se reduce a debilidad individual, falta de disciplina o incapacidad emocional. Se articula en

demandas persistentes, baja recuperación, presión por el rendimiento, inseguridad económica y

dificultad para lograr el distanciamiento subjetivo del trabajo. Aun así, es necesario evitar

Generalizaciones simplistas. La jornada laboral no produce los mismos efectos en todos los trabajadores.

Ingresos, género, raza, edad, red de apoyo, tipo de actividad, condiciones organizativas, tiempo de

El desplazamiento y las responsabilidades familiares alteran profundamente la experiencia concreta de la escala.

El punto central es que el horario semanal de seis por uno crea una condición de mayor vulnerabilidad a

El desgaste se produce cuando se combinan condiciones de trabajo precarias, poca autonomía y escaso tiempo de descanso real.

c) Vínculos sociales, cuidados y participación colectiva

La vida social también se ve afectada por el horario laboral semanal. Participar en reuniones

Familia, actividades religiosas, espacios comunitarios, prácticas culturales, estudios, deportes o acciones

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

La política requiere más que voluntad individual. Requiere tiempo, energía, previsibilidad y algo más...
margen de libertad sobre el propio horario. Cuando el tiempo libre es único y sobrecargado, estos
Las experiencias tienden a posponerse, reducirse o vivirse de forma fragmentada.
El debilitamiento de los vínculos no necesariamente ocurre a través de una ruptura explícita. A menudo,
Se instala silenciosamente, a través de la ausencia repetida. El trabajador deja de ir a las reuniones, falta al trabajo.
cumpleaños, visitas reducidas, actividades grupales perdidas, proyectos personales pospuestos y respuestas a mensajes.
con retraso, no porque los bonos hayan perdido importancia, sino porque la rutina consume el
disponibilidad necesaria para brindarles apoyo.
La dimensión del cuidado hace que este tema sea aún más delicado. Para los trabajadores responsables de
Para los niños, los ancianos, los enfermos o los familiares dependientes, el tiempo fuera del trabajo rara vez es...
Tiempo libre. Está ocupado por tareas de cuidado, desplazamientos, organización del hogar y gestión.
Las necesidades de los demás. En el caso de las mujeres, la división desigual del trabajo doméstico tiende a...
intensificando esta sobrecarga, transformando el tiempo libre formal en una continuación de otro día de trabajo, muchos
a veces invisibles y no remuneradas.
La participación social también depende del tiempo. Estudiar, asistir a espacios de formación, involucrarse...
ya sea en asociaciones, sindicatos, grupos religiosos, colectivos culturales o movimientos políticos requiere
una disponibilidad que la rutina de seis días a la semana a menudo dificulta. Por lo tanto, la organización
La naturaleza de la jornada laboral interfiere no solo en la esfera privada, sino también en las condiciones de presencia pública de
Trabajadores. Menos tiempo libre también significa menos oportunidades para la participación colectiva.
Por lo tanto, la discusión sobre el programa 6x1 no se trata solo del descanso individual. Implica
La cuestión es qué tipo de vida social se vuelve posible cuando la mayor parte de la semana está ocupada.
A través del trabajo. Una sociedad que comprime el tiempo libre de amplios sectores de la población.
También limita sus posibilidades de coexistencia, cuidado, educación, expresión cultural y
participación democrática.

d) Naturalización de la fatiga e individualización del sufrimiento.

La normalización de la jornada laboral contribuye a que sus efectos se interpreten como problemas.
personal. Cuando trabajar seis días y descansar uno parece una parte normal de la vida productiva,
Resulta más difícil percibir la fatiga como resultado de una organización social del tiempo.
El desgaste puede filtrarse a través de categorías como resistencia, adaptación, fuerza de voluntad,
Productividad y capacidad individual para afrontar la rutina.
En este movimiento, el sufrimiento cambia de enfoque. El cansancio puede interpretarse como una falta de resistencia;
Dificultad para mantener relaciones, como la desorganización individual; agotamiento, como la fragilidad.
Subjetivo. La estructura de la jornada laboral se mantiene como normal, mientras que el trabajador

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

Entonces uno se hace responsable de soportar sus efectos. Este cambio tiene fuerza.
Es simbólico porque transforma un problema social en un dilema individual. En lugar de preguntar cuál...
Estas condiciones provocan agotamiento, y uno se pregunta por qué algunas personas no pueden sobrellevarlas.
En lugar de analizar la distribución social del tiempo, el debate se centra en la capacidad subjetiva de adaptación.
La crítica a la organización del trabajo se ve así parcialmente bloqueada por la moralización del esfuerzo y por
Valoración cultural de la resistencia.
Individualizar el sufrimiento no significa negar la singularidad de las experiencias. Cada
El trabajador experimenta fatiga en función de su historial, sus condiciones materiales y su puesto de trabajo.
social. Sin embargo, cuando se repiten relatos similares entre diferentes sujetos, sectores y
Trayectorias, el análisis debe ir más allá del nivel de la experiencia aislada. La repetición social del desgaste indica que el
sufrimiento no puede explicarse únicamente por la psicología individual. Es en este punto que
El horario 6x1 adquiere relevancia sociológica. Organiza no solo la jornada laboral, sino también...
participa en la producción de interpretaciones sobre lo que significa cansarse, resistir, fracasar, merecer el descanso.
o tener derecho a disponer de su propio tiempo. El sufrimiento relacionado con el trabajo, cuando se normaliza, tiende a persistir.
silencioso o privatizado. Cuando se reconoce como una experiencia común, puede convertirse en una cuestión de
Crítica social.

e) Del cansancio individual al problema público

Los impactos sociales del horario 6x1 revelan que la jornada laboral regula mucho más que...
esa presencia en el trabajo. Impregna el cuerpo, el hogar, las relaciones, la salud, el cuidado y el
posibilidades de participación. Por lo tanto, discutir la organización semanal del trabajo significa discutir...
también las condiciones concretas para una vida digna.
La siguiente parte del análisis se deriva de este punto. El sufrimiento producido o intensificado por
Una organización particular del tiempo no siempre se limita al silencio de la experiencia privada.
En el entorno digital, son frecuentes los informes sobre agotamiento, falta de tiempo, enfermedades y pérdida de conexiones.
Circulación, respuesta y reconocimiento. Cuando se comparten experiencias previamente dispersas...
Comienzan a formar un lenguaje colectivo de crítica, en el que el cansancio deja de aparecer únicamente
Lo que comienza como una dificultad individual empieza a ser percibido como un problema público.

2.3 Sufrimiento laboral y conflictos públicos en plataformas digitales

El análisis de los impactos sociales de la escala 6x1 muestra que la fatiga producida por la organización
La experiencia laboral semanal no se limita necesariamente a la experiencia individual. En contexto
contemporáneo, aquello que antes solo podía circular en conversaciones privadas, dentro del ámbito familiar.
o entre compañeros de trabajo, gana visibilidad en plataformas digitales. Agotamiento, falta de

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

El tiempo, la ansiedad, la enfermedad y la pérdida de conexión se convierten en temas compartidos y discutidos.
ridiculizado y puesto en tela de juicio públicamente.

En este proceso, las redes sociales funcionan como espacios de reconocimiento y conflicto.
Instagram, TikTok, X, Facebook, LinkedIn y otras plataformas permiten experiencias
Las singularidades se exponen a un público más amplio, ganan aceptación, son cuestionadas y se convierten en...
integrar repertorios colectivos de interpretación. La escala 6x1 deja de aparecer solo como una rutina de
ciertos sectores del mercado laboral y llega a describirse como un problema social relacionado.
al tiempo, la salud, el descanso y la dignidad. Esto tiene relevancia directa porque interfiere con la forma
Cómo se entiende el sufrimiento relacionado con el trabajo.

Cuando un trabajador informa que no puede descansar, pasar tiempo con su familia u organizarse.
En cuanto a su vida fuera del trabajo, sus palabras podrían ser recibidas como una experiencia aislada. Sin embargo,
Cuando miles de personas comparten narrativas similares, la repetición produce otro efecto:
El problema deja de parecer exclusivamente individual y comienza a indicar una condición social común.

a) Reconocimiento, identificación y desindividualización del sufrimiento

Las plataformas digitales facilitan los procesos de identificación entre los trabajadores sometidos a tareas rutinarias.
Similar. Un testimonio sobre el cansancio, una imagen sobre el tiempo libre consumido por las tareas.
tareas domésticas o un video que se burla del regreso al trabajo después de un solo día libre pueden
para producir un reconocimiento inmediato. La fuerza de este contenido no reside solo en la información que
Transmiten [el mensaje], pero con la posibilidad de que otros sujetos se vean reflejados en esa experiencia.
En este proceso, el sufrimiento comienza a cambiar de estatus. Deja de experimentarse únicamente como...
Una sensación privada se convierte en algo que recibe un nombre, una imagen y comentarios públicos. El trabajador que se da cuenta...
Solo y exhausto, encuentra en las redes sociales historias similares a la suya. La frase "ese soy yo" o
“Eso es exactamente” no es solo una reacción emocional; indica una forma de reconocimiento social.
Lo que parecía un fracaso individual comienza a aparecer como una experiencia compartida.
Sin embargo, la desindividualización no elimina el conflicto. Las redes también exponen las interpretaciones.
opiniones divergentes sobre el mismo fenómeno. Un informe de fatiga puede aceptarse como una queja de
Explotación, pero también puede explicarse como falta de esfuerzo, victimismo o ignorancia.
de la realidad económica. La visibilidad del sufrimiento, por lo tanto, no garantiza el consenso. Abre una
ámbito de disputa sobre el significado de la experiencia.

b) De la experiencia dispersa a la agenda pública

En el material analizado, el debate sobre el fin de la escala 6x1 aparece asociado a la expansión de la circulación.
El contenido digital del tema. Las encuestas mencionadas en el corpus indican un gran volumen de publicaciones y

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

predominio de posturas favorables a la revisión de la jornada laboral, especialmente en cuanto a su contenido.
vinculado a la defensa de un mayor tiempo de descanso, la salud mental, la calidad de vida y la dignidad laboral.
Estos datos son importantes porque muestran un cambio en la magnitud de la controversia. El debate se está alejando de...
pertenecientes únicamente a sindicatos, especialistas, juristas, parlamentarios o entidades comerciales.
es apropiada por trabajadores, personas influyentes, movimientos sociales, comunicadores y
usuarios comunes de las plataformas. El viaje semanal al trabajo se convierte en un tema diario, debatido desde la perspectiva de
experiencias concretas, no solo categorías técnicas.
Al ganar terreno en las redes sociales, la escala 6x1 también comienza a funcionar como un símbolo. Condensa
Insatisfacciones más generalizadas con respecto al trabajo, el tiempo, la fatiga, el salario, el transporte, la salud, la atención médica y la vida en general.
Es algo familiar. Por eso, muchas publicaciones no se limitan a hablar de la fórmula de "seis días de trabajo y un día de descanso".
"Descanso". Abordan la sensación de no vivir, la falta de tiempo para los hijos, la imposibilidad.
de estudiar, de agotamiento por los desplazamientos, de perder los domingos y de la dificultad de imaginar un
Una rutina menos agotadora.

c) Lenguajes digitales: testimonios, memes, vídeos e imágenes

El aspecto singular del debate en estas plataformas reside en las formas de lenguaje que emplean.
La controversia en torno a la escala 6x1 no gira únicamente en torno a textos explicativos o argumentos formales.
Aparece en testimonios personales, vídeos cortos, memes, comentarios irónicos y tarjetas.
Segmentos informativos, fragmentos de discursos públicos e imágenes con un fuerte impacto emocional.
Los testimonios personales aportan una profundidad concreta al tema. Al narrar sus propias rutinas,
Un trabajador transforma una discusión abstracta sobre las horas de trabajo en una escena social: despertarse temprano, enfrentarse
transporte, cumplir con las horas de trabajo, regresar a casa cansado, acumular tareas domésticas, tratar de descansar y
Prepárate para empezar de nuevo. Este tipo de narración ofrece evidencia basada en la experiencia.
lo cual no sustituye los datos, sino que da sustancia al problema.
Los memes funcionan de manera diferente, condensando experiencias en imágenes rápidas y exageradas y
Fácilmente reconocible. El trabajador exhausto, el tiempo libre que desaparece, la ansiedad ante...
El lunes y la ironía de "no tener vida" se convierten en formas de crítica social mediadas por el humor.
En este caso, reír no significa vaciar el sufrimiento. A menudo, el humor funciona como una forma de lenguaje.
Es posible decir qué se ha vuelto demasiado normal como para ser denunciado directamente.
Los videos y las imágenes también contribuyen a la construcción pública del problema. Cuerpos cansados,
Relojes, calendarios, uniformes, autobuses abarrotados, entornos laborales y escenas domésticas contribuyen a...
Para representar visualmente la relación entre el tiempo de trabajo y el agotamiento. Por lo tanto, el análisis del debate
Las plataformas digitales no pueden tener en cuenta únicamente el contenido verbal de las publicaciones.
Las formas visuales también producen significado, afecto e identificación.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

d) Conflicto de interpretaciones y construcción de legitimidad

La circulación digital del sufrimiento en el lugar de trabajo transforma el horario laboral 6x1 en un objeto de disputa moral y política. Una misma experiencia puede interpretarse de manera diferente según el actor involucrado. interpreta. Para quienes abogan por el final de la escala, la fatiga recurrente indica una organización injusta. de tiempo, incompatible con la salud, la dignidad y la participación social. Para los opositores, la reducción de Este horario laboral puede suponer un riesgo para la productividad, el empleo, las pequeñas empresas y... Sostenibilidad económica.

La controversia, por lo tanto, no se limita a la existencia o no del sufrimiento. En muchos casos, la fatiga... Se reconoce, pero su significado es objeto de debate. El punto decisivo pasa a ser otro: este desgaste. ¿Debería justificar cambios estructurales en la organización de la jornada laboral, o debería gestionarse dentro de los límites de la realidad económica actual? Es en esta diferencia de interpretación donde reside la clave del éxito. densidad. En las redes sociales, los argumentos a favor de revisar la escala tienden a movilizar categorías como dignidad, salud mental, esperanza de vida, vida familiar, justicia social y explotación. Mientras tanto, Los contraargumentos frecuentemente recurren a términos como productividad, costo, competitividad, responsabilidad económica, creación de empleo y la necesidad de transición Gradual. El debate digital, por lo tanto, pone de relieve diferentes criterios de legitimidad en los conflictos.

e) Las plataformas digitales como un escenario ambivalente

Las plataformas digitales desempeñan un papel ambivalente en este proceso. Por un lado, amplían el visibilidad de experiencias previamente dispersas y permite a los trabajadores reconocer la dimensión Una expresión colectiva del sufrimiento experimentado individualmente. Fomentan la construcción de un lenguaje. Es común describir el cansancio, la falta de tiempo y el agotamiento asociados con el horario de trabajo 6x1. Por otro lado, estos mismos espacios también pueden simplificar argumentos, intensificar polarizaciones, transformando experiencias complejas en eslóganes y sometiendo el debate a la lógica de Participación. La crítica social gana alcance, pero también comienza a competir por la atención en diversos entornos. caracterizada por la velocidad, la fragmentación y el conflicto constante. Por lo tanto, la visibilidad no es igual a Profundizando automáticamente la exploración.

Sin embargo, la presencia del tema en las redes sociales altera las condiciones públicas de la controversia. El sufrimiento Los problemas laborales dejan de ser un asunto exclusivamente privado y se convierten en algo que se narra, se comparte y se debate. y se transformó en un problema colectivo. La escala 6x1 se convierte así en objeto de disputa simbólica: El debate gira en torno a la jornada laboral, pero también al valor del descanso, los límites de la productividad y el derecho a existir. Más allá del ámbito laboral. La visibilidad digital amplifica el conflicto, pero no define, por sí sola, su significado. Una vez que el sufrimiento en el lugar de trabajo sale a la luz pública, comienza a interpretarse de diferentes maneras. gramáticas de legitimidad. Por lo tanto, se hace necesario examinar qué argumentos autorizan,

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

Minimizan o cuestionan la continuidad de la escala salarial 6x1 en el debate público.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

Se adoptó un enfoque cualitativo e interpretativo como procedimiento metodológico.
basado en el análisis del discurso. El análisis e interpretación del contenido digital en Instagram en
La sesión centrada en los medios de comunicación se desarrolló en dos etapas complementarias, articulando:
procedimientos de interpretación cualitativa y el software Consensus (IA) como herramienta auxiliar
para apoyar la identificación, agrupación y visualización de patrones semánticos presentes en
publicaciones analizadas.
Inicialmente, se realizó una lectura sistemática de las publicaciones seleccionadas en los perfiles de Instagram.
quienes participaron en el debate sobre el horario de trabajo 6x1. Se examinó el contenido textual,
medios visuales y audiovisuales, considerando que la comunicación en plataformas digitales se produce a través de
a través de la articulación de múltiples lenguas y no solo a través del texto escrito. Basándonos en esta lectura,
Se extrajeron palabras clave para resumir la idea central de cada publicación.
Las palabras clave no necesariamente correspondían a los términos utilizados literalmente por
Sin embargo, los autores buscaron representar el núcleo argumentativo predominante en cada texto.
En los casos en que las publicaciones consistían predominantemente en texto, la identificación de
Los temas centrales se exploraron mediante el análisis directo de los argumentos presentados. En las publicaciones...
que consiste en imágenes, fotografías, memes y vídeos con una presencia reducida de lenguaje verbal,
La extracción de las palabras clave requirió una interpretación contextual de los elementos visuales y narrativos.
movilizado (Fairclough 2001, Rose, 2016). Por lo tanto, se reconoce que este procedimiento implica
un componente hermenéutico inherente en la investigación cualitativa (Geertz 1989), ya que la atribución
El significado surge de la interacción entre el material empírico y el marco teórico adoptado por
investigador.
Tras identificar las palabras clave, se utilizó el software Consensus para ayudar en...
organizar los datos y construir tablas analíticas capaces de resaltar patrones recurrentes.
asociaciones temáticas y semánticas, y similitudes conceptuales entre el contenido examinado. El uso
La herramienta tenía un carácter instrumental, funcionando como soporte para la codificación inicial y...
Sistematización de la información. Definición de categorías analíticas, interpretación de resultados.
y la asignación de significados sociológicos seguía siendo nuestra responsabilidad.
Basándose en este procedimiento, las palabras clave se agruparon en campos semánticos que servían para...
como base para identificar los principios de justificación empleados por los diferentes actores
social. En lugar de limitarse a la frecuencia de los términos, el análisis buscó comprender los valores

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

Las normas subyacentes a los argumentos presentados permiten relacionar los discursos observados.
a los regímenes de justificación descritos por la sociología pragmática francesa.
La selección de perfiles buscaba abarcar dos conjuntos distintos de actores: (i) individuos, colectivos y
los influencers digitales que abogan por el fin del horario de trabajo 6x1 y (ii) individuos, organizaciones y
Influencers que se oponen a esta propuesta. El objetivo no era producir una
una muestra estadísticamente representativa de la base de usuarios de la plataforma, pero para construir una
corpus analítico capaz de resaltar los repertorios argumentativos movilizados por los actores con
diferentes posturas sobre el tema.
Entre los actores a favor de poner fin al horario de trabajo 6x1, se seleccionaron los siguientes perfiles: Movimiento del IVA,
Escala_6x1_Já, Laura Sabino, fim_da_escala6x1, Jones Manoel y Gustavo Machado. Entre los actores
Quienes se oponían a la propuesta fueron analizados en función de los perfiles de William Waack, el Movimiento MBL y Lucas.
Pavanato y Leo Picon.

4. Regímenes de justificación en el debate digital a escala 6x1

La evidencia empírica indica un predominio significativo de posiciones favorables a
El fin del horario laboral 6x1 en el entorno digital, con aproximadamente el 67% de los eventos realizándose en redes sociales.
aspectos sociales que se alinean con la propuesta (Rittner, 2024), lo que sugiere una convergencia significativa de
Opinión pública en línea sobre el tema. Este patrón se corrobora mediante una encuesta realizada por
CNN, basándose en aproximadamente 30.000 publicaciones distribuidas en X (anteriormente Twitter), Instagram,
Facebook, TikTok y LinkedIn, donde se observa no solo la hegemonía del contenido favorable.
(67%), pero también una incidencia reducida de posiciones opuestas (7%) y una parte
relevante de publicaciones neutrales o descriptivas (26%).
Esta configuración discursiva resalta una asimetría relevante en el debate digital y refuerza la
interpretación de que la agenda está excediendo los límites de los espacios institucionales tradicionales,
consolidándose progresivamente como un tema incorporado a la dinámica de las conversaciones cotidianas.
público en el entorno conectado.
Mientras que otro estudio realizado por Nexus adoptó un enfoque de dos pasos para evaluar la
Percepción de la población respecto al fin del horario laboral 6x1. Inicialmente, se preguntó a los encuestados:
respecto a su postura a favor o en contra de la propuesta, sin considerar los posibles impactos.
salarios. Luego, a quienes mostraron apoyo a la medida se les preguntó sobre sus
acuerdo si el cambio resultaba en una reducción de los salarios, mientras que aquellos que se posicionaron
A los que estaban en contra se les preguntó si la apoyarían siempre y cuando no hubiera una disminución en
remuneración.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

Los resultados revelan una opinión pública marcada por matices y limitaciones económicas.
Solo el 28% de los encuestados apoya la eliminación del horario laboral 6x1, independientemente de las posibles consecuencias.
En lo que respecta a los salarios, el 40% condiciona su apoyo al mantenimiento de la remuneración íntegra.
Además, el 5% de los encuestados afirmó estar a favor de la propuesta, pero sin una postura definida.
En lo que respecta al tema del salario, la encuesta incluyó a 2.021 participantes de 16 años o más.
o más, distribuidos entre las 27 unidades federativas brasileñas. (Nexus, 2025).
El conjunto de pruebas apunta a una dinámica digital que se intensifica rápidamente en un corto período de tiempo.
período de tiempo, con un crecimiento significativo tanto en el volumen de publicaciones como en las interacciones.
Se observa que las publicaciones aumentaron de 539 a 11.969, lo que representa un aumento de
aproximadamente un 2.120%, mientras que las interacciones evolucionaron de 267.000 a 14,9 millones.
Esto representa una expansión de aproximadamente el 5.513%. Este movimiento indica no solo una mayor circulación.
del tema, pero también su consolidación como un tema de gran impacto en el ecosistema digital.
(Nexus, 2025).
En lo que respecta a las propuestas, el debate en torno al PEC está vinculado a la reconfiguración de la jornada laboral.
trabajo, incluyendo reducirlo a 36 horas por semana y adoptar un horario laboral de cuatro días.
trabajo (modelo 5x2) y el cierre del cronograma 6x1. Este marco regulatorio funciona como
un eje estructurador del debate público, que influye directamente en las formas de adhesión y de oposición.
observado en plataformas digitales. (Nexus, 2025).
El análisis por plataforma revela patrones distintos de participación y percepción, lo que demuestra que
La importancia de la segmentación de la audiencia y sus implicaciones políticas e ideológicas. En X (antiguo
Twitter) muestra un alto nivel de apoyo (87%), con una baja proporción de oposición (8%) y
Neutralidad reducida, lo que indica un entorno de intensa politización del debate. Instagram
Presenta una distribución similar al promedio general, con un 64% de posiciones favorables y un 5%
opuestos, caracterizados por una adhesión constante mediada por contenido visual y narrativo.
En LinkedIn se observa una mayor heterogeneidad, con un 75% a favor y un 9% en contra, lo que refleja
una perspectiva más corporativa y económicamente orientada, en la que mayor
incidencia de críticas. (Nexus, 2025).
Por el contrario, Facebook destaca por su predominio de contenido neutral e informativo, con
baja incidencia de expresiones de opinión explícitas, asumiendo un rol más informativo que
Esa es una fuerza movilizadora. TikTok, por otro lado, muestra el mayor nivel de adhesión a la propuesta, con un 86% del contenido...
favorables y solo un 3% desfavorables, lo que sugiere una fuerte influencia de la dinámica viral y
Compromiso emocional, especialmente entre el público más joven. En el conjunto general, la distribución
La encuesta de opinión revela un 67% de posiciones favorables, un 26% de neutrales y un 7% en contra, consolidando...
un escenario de discurso predominantemente favorable hacia la reestructuración de la jornada laboral, aunque

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

mediado por diferentes lógicas de comunicación entre plataformas. (Nexus, 2025).

En este contexto, el entorno digital no se limita a ampliar la circulación de discursos y demandas,

pero se configura como un espacio estructurador para la movilización social y la producción de legitimidad.

giran en torno a demandas relacionadas con la mejora de las condiciones laborales y el fomento del bienestar.

mano de obra.

A continuación se presenta una tabla resumen de las críticas y sus respectivas justificaciones.

Actores en redes sociales debaten sobre el fin del horario laboral 6x1, utilizando la sociología como base analítica.

El enfoque pragmático de la crítica de Luc Boltanski. Desde esta perspectiva, el análisis del discurso busca identificar cómo

Las diferentes posiciones políticas e ideológicas se construyen públicamente, se legitiman y se enfrentan a ellas.

a través de operaciones de juicio, denuncia, moralización, racionalización y apelación a conceptos

Competidores por el bien común.

5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La siguiente etapa de la investigación consistió en interpretar los campos semánticos identificados a la luz de...

Sociología pragmática de la crítica desde la perspectiva de Luc Boltanski y Laurent Thévenot. Que

Esta perspectiva parte del supuesto de que los actores sociales, bajo el régimen o espíritu del capitalismo,

Movilizan diferentes principios de legitimidad para justificar sus posiciones en situaciones de

controversia. Por lo tanto, el objetivo del análisis no era solo identificar temas recurrentes, sino también

comprender qué concepciones de justicia, bien común y organización social sustentan los argumentos

empleados por cada grupo analizado. (Boltanski; Thévenot, 1991; Boltanski Chiapello, 2009).

En el caso de los actores a favor de eliminar la escala 6x1, se observó un predominio de palabras clave.

relacionado con la justicia social, la vida digna, la explotación, el sufrimiento relacionado con el trabajo, el agotamiento, la salud mental,

Derechos laborales, valoración del trabajo y mejora de las condiciones de vida. Estos elementos fueron...

interpretado como evidencia de la movilización predominante de regímenes de justificación centrados en

dignidad humana, en la protección social y en la crítica de las desigualdades producidas por las relaciones

criterios económicos. Los discursos enfatizaron con frecuencia la necesidad de subordinarlos a...

La productividad y la eficiencia económica son primordiales para preservar el bienestar de los trabajadores.

Por otro lado, entre quienes se oponían a poner fin a la escala 6x1, se observó una mayor incidencia de [consecuencias negativas].

Palabras clave asociadas con la economía, productividad, crecimiento económico, competitividad,

inversión, costes empresariales, creación de empleo y sostenibilidad financiera de

organizaciones. En estos casos, los argumentos tendían a justificar el mantenimiento del horario laboral.

basado en la eficiencia económica, la racionalidad productiva y la preservación de las condiciones

considerado necesario para el funcionamiento del mercado y de las empresas.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

En este sentido, la controversia implica diferentes criterios para evaluar qué se debe tener en cuenta.
justo, necesario, posible o socialmente deseable en la organización del trabajo. En otras palabras,
Los actores no solo se pelean por un horario semanal; se pelean por los principios que rigen ese horario.
Debe ser juzgado. La sociología pragmática de la crítica ofrece importantes perspectivas sobre...
para comprender este proceso. Boltanski y Thévenot (2009) muestran que, en situaciones públicas de
En una controversia dominada por la lógica del capitalismo, los actores buscan justificar sus posturas.
recurriendo a principios de legitimidad que trascienden el interés individual inmediato.

Tabla 1 – Análisis crítico desde la perspectiva de la sociología pragmática de la crítica

Marcos de justificación en el debate sobre el horario laboral 6x1 en las redes sociales.	
Crítica de la escala 6x1	Justificación de las críticas (sector privado/empresas)
Denuncia por explotación: El horario de trabajo 6x1 se considera una forma de desgastar y dominar al trabajador.	Justificación basada en la eficiencia: La jornada laboral es necesaria para garantizar la productividad y el funcionamiento continuo de la economía.
Crítica moral (injusticia): Los trabajadores no tienen tiempo para vivir con dignidad.	Justificación basada en la responsabilidad económica: Las empresas necesitan controlar los costes para sobrevivir.
Crítica social (desigualdad): La escala refuerza las desigualdades y la precariedad.	Justificación basada en la competitividad: Reducir la jornada laboral podría debilitar al país en el mercado global.
Crítica de la alienación: El exceso de trabajo impide la autonomía y la realización personal.	Justificación de la adaptación sistémica: Los cambios deben respetar la "realidad estructural" de la economía.
Crítica al modelo productivista: Producir más no debería tener prioridad sobre vivir mejor.	Justificación basada en la lógica del crecimiento: El crecimiento económico es un requisito previo para cualquier mejora social.
Crítica existencial (calidad de vida): La vida no puede subordinarse al trabajo.	Justificación de la sostenibilidad del sistema: Sin estabilidad económica, no hay empleos ni derechos.
Crítica política: La necesidad de una transformación estructural de las relaciones laborales.	Justificación pragmática: Los cambios deben ser graduales para evitar la crisis y el desempleo.

Fuente: adaptación propia

Esta tabla puede interpretarse, a la luz de Boltanski, Luc; Thévenot, Laurent (1991) y Boltanski y
Chiapello (2009), como la manifestación de un régimen de disputas morales en el que las críticas al modelo
La escala 6x1 se enfrenta continuamente a operaciones de justificación que buscan su
reintegración en la lógica sistémica del capitalismo contemporáneo. En términos analíticos, esto es una
un doble movimiento discursivo que articula, por un lado, formas de contestación y, por otro,
Mecanismos para la reabsorción normativa de estas mismas críticas por parte del régimen de acumulación imperante.
Respecto a la crítica del horario de trabajo 6x1, es posible identificar la articulación de dos
registros analíticos complementarios. El primero corresponde a la crítica social, que destaca

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

desigualdades estructurales, desequilibrios de poder y formas de explotación del tiempo de vida en las zonas rurales de las relaciones laborales. La segunda se refiere a una crítica de naturaleza más existencial o "artística", que rechaza la reducción de la experiencia humana a una racionalidad estrictamente productivista, denunciando La colonización del tiempo vivido por la lógica de la eficiencia económica. Juntos, estos dos Las modalidades críticas operan en la dirección de desestabilizar la legitimidad moral del orden. la legislación laboral actual, cuestionando sus fundamentos normativos implícitos. (Boltanski, Chiapello, 2009; Boltanski, Thévenot, 1991)

Por el contrario, surge una contratraducción justificativa, que consiste en... la reinscripción de estas críticas dentro de un horizonte normativo de validez jerárquicamente superior. En este En este movimiento, no se niega de plano el desgaste ni las condiciones adversas asociadas al régimen. 6x1, sino más bien su reinterpretación como un elemento funcionalmente necesario para el mantenimiento de sistema económico. La injusticia percibida se reconfigura así como un problema de viabilidad. Sistémico, desplazando el foco de la discusión del plano moral al plano de la racionalidad económica. (Boltanski, Chiapello, 2009).

De esta manera, la crítica se incorpora parcialmente y se redirige hacia principios más amplios de factores legitimadores, como la productividad, la competitividad y el crecimiento económico. Estos principios Funcionan como ejemplos superiores de justificación, actuando como portavoces de una un orden de magnitud específico que jerarquiza valores y redefine prioridades normativas. En este En este marco, el valor supremo deja de ser la dignidad inmediata de la vida cotidiana y se convierte en... preservación de las condiciones necesarias para la reproducción del propio sistema económico. (Boltanski, Chiapello, 2009).

En este sentido, el capitalismo no se caracteriza por el rechazo de la crítica, sino, por el contrario, por su la capacidad de incorporarlo selectivamente e inscribirlo dentro de una lógica de necesidad y inevitabilidad. Como argumenta Luc Boltanski (2009), esta es una forma específica de legitimidad que se sustenta precisamente mediante la incorporación de las críticas dirigidas a ella, reconfigurando estos elementos en elementos internos a su propio régimen de justificación.

Por lo tanto, el debate en torno a la escala 6x1 puede entenderse como un campo discursivo. en la que ninguna posición tiene una externalidad absoluta en relación con el sistema de justificaciones. dominante. Lo que emerge, por lo tanto, es una economía moral de la controversia, en la que diferentes Los principios de justicia cuestionan la definición legítima de la realidad social, sin que exista un ejemplo de ello... trascendental capaz de arbitrar definitivamente entre ellos. (Boltanski, Chiapello, 2009).

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

CONSIDERACIONES FINALES

El análisis desarrollado en este trabajo surgió de la comprensión de que la escala 6x1 no puede ser...
reducido a una forma técnica de distribuir el horario de trabajo semanal. Organizando seis días consecutivos.
de trabajo seguido de un solo día de descanso, este modelo participa en la distribución social de
tiempo e interfiere directamente con las condiciones específicas de descanso, convivencia, cuidado, salud y
participación colectiva.

La reconstrucción histórica y cultural mostró que la organización del tiempo de trabajo en Brasil era
producido en medio de disputas sociales, conflictos laborales y procesos de institucionalización legal.
y formas culturales de legitimar la productividad. La escala 6x1, en este contexto, aparece como
un sistema históricamente estabilizado, cuya permanencia depende tanto de las normas como de las necesidades.
significados operacionales y socialmente compartidos sobre el esfuerzo, el mérito, la resistencia y
responsabilidad.

Los datos analizados respaldan la opinión de que los medios digitales, en particular
Las redes sociales ejercen una influencia significativa en el proceso de toma de decisiones políticas, al impactar...
La definición de la agenda y la dinámica de la deliberación institucional.

Esta influencia se evidencia en el procesamiento y la aprobación de la Enmienda Propuesta a la Constitución (PEC).
No. 221/19, que propone la eliminación del horario de trabajo 6x1, cuya deliberación en la comisión especial fue
Concluyó en mayo de 2026, con 34 votos a favor y 4 en contra.

El dictamen elaborado por Prates propone enmendar el Artículo 7 de la Constitución Federal, estableciendo
que la jornada laboral normal no puede exceder las ocho horas diarias y las cuarenta horas semanales,
permitiendo la compensación de horas y la reducción de la jornada laboral mediante acuerdo o convenio.
negociación colectiva. Además, la propuesta establece la concesión de dos días de descanso semanal.
pagados, y uno de ellos preferiblemente en domingo. (Nascimento,
2026).

Al trasladar el análisis a la vida cotidiana de los trabajadores, se observó que el problema de las horas de trabajo...
No se limita al número de días trabajados. La rutina de seis contra uno tiende a comprimir el tiempo fuera del trabajo.
trabajo, obstaculizando el descanso efectivo, la recuperación física y mental, la vida familiar y
Participación comunitaria, estudio, ocio y otras dimensiones de la existencia. Escasez de tiempo.
Por lo tanto, aparece como una de las expresiones centrales de este proceso: no se trata solo de tener
Pocas horas libres, pero ver la vida fuera del trabajo reducida al mínimo indispensable para reponer energías y...
Gestión urgente de las demandas acumuladas. La normalización de este tipo de horario de trabajo contribuye a
para trasladar sus efectos al nivel individual.

Cuando la fatiga se presenta como una parte normal de la vida productiva, resulta más difícil reconocerla.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMSD - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

como resultado de la organización social del tiempo. El trabajador comienza a interpretar su agotamiento.
a través de categorías como resiliencia, adaptación, disciplina o capacidad personal para soportar
rutina. Por lo tanto, el sufrimiento producido en condiciones sociales compartidas puede experimentarse como...
insuficiencia subjetiva.

La circulación del debate en plataformas digitales altera parcialmente este panorama. Al compartir
Los trabajadores experimentan agotamiento, falta de tiempo, ansiedad, enfermedades y pérdida de conexión.
Encuentran formas de reconocimiento mutuo y construyen un lenguaje común para nombrar a los
Desgaste. El sufrimiento, antes experimentado de forma dispersa o silenciosa, ahora compite por hacerse visible.
público. El horario 6x1 deja de ser simplemente una rutina naturalizada y se convierte en objeto de crítica, identificación,
Ironía, denuncia y conflicto.

Sin embargo, la transición del sufrimiento privado a la esfera pública no produce consenso. La controversia
La era digital revela distintos regímenes de justificación. Por un lado, los argumentos centrados en la dignidad, en
La salud, el descanso, la esperanza de vida y la justicia social son los pilares que sustentan el argumento a favor de revisar la escala.
Por otro lado, los argumentos se centraron en la productividad, la competitividad, los costos empresariales y...
Preservar los puestos de trabajo e implementar una transición gradual buscan limitar o condicionar este cambio.
La disputa no se centra únicamente en el calendario, sino también en los criterios que definen qué es un...
La sociedad considera aceptable hacer sacrificios en nombre de la producción.

La contribución de este trabajo radica en comprender la escala 6x1 como un punto de condensación de
tensiones más amplias entre el trabajo y la vida. La jornada laboral organiza los días, pero también organiza
posibilidades: posibilidades de descanso, de presencia familiar, de cuidado, de participación, de
salud y el procesamiento subjetivo de la propia experiencia. Cuando el tiempo libre se comprime, uno no puede
Solo reduce el tiempo libre; reduce el margen concreto de existencia fuera de la lógica de la producción.
Por lo tanto, hablar de la escala 6x1 implica cuestionar cómo la sociedad brasileña distribuye...
La esperanza de vida varía entre los diferentes grupos sociales. El debate sobre su revisión no se limita solo a
Eficiencia en la jornada laboral, pero también el reconocimiento de que el descanso, la compañía, la salud y la participación no son esenciales.
Estos son excedentes de la vida productiva. Son condiciones para una vida digna. Al final, la controversia
El análisis contemporáneo de la escala 6x1 revela una pregunta crucial: ¿cuándo deja de ser fatiga...?
Inicialmente interpretado como un fracaso individual, llega a ser reconocido como una expresión de una organización.
¿La esfera social del tiempo? La respuesta a esta pregunta sigue siendo objeto de debate. Pero su surgimiento en la esfera
La opinión pública ya indica que el sufrimiento en el lugar de trabajo, cuando se nombra colectivamente, puede colapsar parcialmente [el sistema].
Romper el silencio de la normalización y abrir nuevas posibilidades para la crítica social.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

REFERENCIAS

BERGER, Peter L.; LUCKMANN, Thomas. La construcción social de la realidad: un tratado de sociología del saber. Traducido por Floriano de Souza Fernandes. 24.ª ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Ève. El nuevo espíritu del capitalismo. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

BOLTANSKI, Luc; THÉVENOT, Laurent. De la justificación: léconomies de lagrandeur. París: Gallimard, 1991.

BOURDIEU, Pierre. Poder simbólico. Río de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989.
BRASIL. Constitución de la República de los Estados Unidos de Brasil de 1934. Río de Janeiro, 1934. Disponible en: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao34.htm. Consultado el 31 de julio de 2026.

BRASIL. Constitución de la República Federativa de Brasil de 1988. Brasilia, DF: Senado Federal, 1988. Disponible en: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Consultado el 31 de julio de 2026.

BRASIL. Decreto N° 21.186, de 22 de marzo de 1932. Regula la jornada laboral en el comercio. Río de Janeiro, 1932. Disponible en: https://www2.camara.leg.br/legin/fed/decret/1930-1939/decreto-21186-22-marco-1932524876-publicacaooriginal-1-pe.html. Consultado el: 31 de julio de 2026.
BRASIL. Decreto-Ley No. 5.452, de 1 de mayo de 1943. Aprueba la consolidación de las leyes laborales. Río de Janeiro, 1943. Disponible en: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Consultado el 31 de julio de 2026.
BRASIL. Ley n.º 3353, del 13 de mayo de 1888. Declara la abolición de la esclavitud en Brasil. Río de Janeiro, 1888. Disponible en: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/lim/lim3353.htm. Consultado el 31 de julio de 2026.

BRASIL. Ley N° 605, del 5 de enero de 1949. Establece el descanso semanal remunerado y el pago de salarios en días festivos civiles y religiosos. Río de Janeiro, 1949. Disponible en: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l0605.htm. Consultado el 31 de julio de 2026.
FAIRCLOUGH, Norman. Discurso y cambio social. Brasilia: Editora Universidade de Brasilia, 2001.

GEERTZ, Clifford. La interpretación de las culturas. Río de Janeiro: LTC, 1989.
HERRERA FLORES, Joaquín. La reinvención de los derechos humanos. Florianópolis: Fundação Boiteux, 2009.

ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DEL TRABAJO. Tiempo de trabajo y conciliación de la vida laboral y familiar en el mundo. Ginebra: OIT, 2022. Disponible en: https://researchrepository.ilo.org/esploro/outputs/report/Working-time-and-work-life-balancearound/995264841602676 . Consultado el 31 de julio de 2026.
NASCIMENTO, Luciano. El comité aprueba el informe sobre el PEC que pone fin al horario de trabajo 6x1. Agência Brasil, São Luís, 27 de mayo de 2026, 16:46 horas. Disponible en: Español: https://agenciabrasil.ebc.com.br/politica/noticia/2026-05/comissao-aprova-relatorio-de-pecque-acaba-com-escala-6x1 . Consultado el: 22 de junio. NATUSCH,
Igor. 22 de marzo de 1932: decreto establece, por primera vez, una jornada laboral de ocho horas para los empleados comerciales en Brasil. Democracia y el mundo del trabajo en debate, 20 de marzo de 2023. Disponible en: https://www.dmtemdebate.com.br/22-demarco-de-1932-decreto-estabeleza-pela-primeira-vez-jornada-de-trabalho-de-oito-horas-paraempregados-do-comercio-no-brasil/ . Consultado el : 31 de julio de 2026.

NEXUS INVESTIGACIÓN E INTELIGENCIA DE DATOS. 8 de cada 10 brasileños de entre 16 y 40 años apoyan el fin del horario laboral 6x1 sin reducción salarial. Nexus, 2026. Disponible en: https://www.nexus.fsb.com.br/estudos-divulgados/motor-da-forca-de-trabalho-no-brasil-8em-cada-10-brasileiros-entre-16-e-40-anos-sao-a-favor-do-fim-da-escala-6x1-sem-reducaosalarial/. Consultado el

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VII, vol. 2, 2026 | Recepción: 12/08/2026 | Aceptación: 15/10/2026 | Publicación: 29/10/2026

Publicado: 31 de julio de 2026.

RIOS, Ana Maria; MATTOS, Hebe Maria. El período posterior a la abolición como problema histórico: evaluaciones y perspectivas. Topoi, Río de Janeiro, vol. 5, n.º 8, págs. 170-198, enero/junio de 2004.

RITTNER, Daniel. El fin del horario laboral 6x1 cuenta con el apoyo del 67% de las publicaciones en redes sociales, según un estudio. CNN Brasil, Brasilia, 15 de noviembre de 2024. Disponible en: https://www.cnnbrasil.com.br/politica/fim-da-escala-6x1-tem-67-de-postagens-a-favor-nasredes-aponta-estudo/ . Consultado el 22 de junio de 2026.

RITTNER, Daniel. Un estudio muestra que el fin del horario laboral 6x1 cuenta con el apoyo del 67% de las publicaciones en redes sociales. CNN Brasil, Brasilia, 15 de noviembre de 2024. Disponible en: https://www.cnnbrasil.com.br/politica/fim-da-escala-6x1-tem-67-de-postagens-a-favor-nasredes-aponta-estudo/ . Consultado el: 31 de julio de 2026.

ROSE, Gillian. Metodologías visuales: introducción a la investigación con materiales visuales. 4.ª ed. Londres: Sage, 2016.

SOUZA, Herbert José de. Cómo hacer un análisis situacional. 16ª edición. Petrópolis: Vozes, 1996.

TOLEDO, Edilene. Un año extraordinario: huelgas, revueltas y circulación de ideas en Brasil en 1917. Estudios Históricos, Río de Janeiro, vol. 30, n.º 61, págs. 497-518, mayo/agosto de 2017.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. El agotamiento laboral: un fenómeno ocupacional. Ginebra: OMS, [sd]. Disponible en: https://www.who.int/standards/classifications/frequently-askedquestions/burn-out-an-occupational-phenomenon. Consultado el 31 de julio de 2026.

Este artículo se publica en acceso abierto bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.