

Mía Jazmín Saavedra Moya

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



## **EL TRABAJO NOS ATRAVIESA UNA MIRADA DESDE EL DERECHO Y LA PSICOLOGÍA**

Hoy, primero de mayo, el mundo conmemora el *Día Internacional del Trabajo*, y no quiero dejar pasar esta fecha sin rendir un homenaje a todas las personas que, con esfuerzo, amor y sacrificio, hacen posible el movimiento de la vida diaria.

Desde muy pequeña entendí que trabajar no era solo una obligación: era un acto de amor, de responsabilidad y, muchas veces, de supervivencia. Lo viví en carne propia cuando, a los 10 años, asumí roles que no correspondían a mi infancia. Hoy, como Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral, miro hacia atrás con respeto por esa niña y hacia adelante con compromiso por las y los trabajadores de hoy.

### **El Derecho nos recuerda que el trabajo es un derecho, no una condena.**

El artículo 23 de la Declaración Universal de Derechos Humanos lo dice con claridad: *Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su empleo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.*

Sin embargo, la práctica muchas veces dista del papel. Jornadas que desbordan la salud, ambientes laborales tóxicos, discriminación, acoso, informalidad... La lista es larga, pero no inabarcable si hay voluntad.

### **Desde la Psicología, el trabajo también es salud.**

Nuestro bienestar emocional está íntimamente ligado a cómo, dónde y con quién trabajamos. Un entorno digno, seguro y empático puede transformar vidas. Un mal liderazgo o un clima laboral hostil, puede quebrarlas. Por eso, el abordaje del trabajo desde la salud mental no es un lujo, es una urgencia.

### **Hoy celebro el trabajo, pero sobre todo, celebro a las personas que trabajan.**

A quienes levantan sus casas y sus sueños al mismo tiempo.

A las mujeres que siguen sosteniendo múltiples roles, muchas veces invisibles.

A quienes trabajan cuidando a otros, pero olvidan cuidarse a sí mismos.

A quienes luchan por condiciones más justas.

A quienes trabajan por necesidad, pero aún sueñan con vocación.

Este día es más que una fecha en el calendario. Es un llamado a humanizar el trabajo. A mirarlo desde los derechos y desde las emociones. Desde la norma y desde el alma.

### **Que nunca más trabajar signifique dejar de vivir. Que siempre signifique construir vida.**

Desde mi vocación y desde mi historia, levanto hoy la voz con respeto, gratitud y esperanza.

Feliz Día del Trabajo.

Con amor y compromiso,

**Mía Jazmín Saavedra Moya**

#### **Derechos de Autor.**

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**

*Mía Jazmín Saavedra Moya*

Psicóloga y Abogada, Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales, Especialista en Derecho Procesal Penal, Experta en Familia. Estudiante de Maestría en Ciberdelincuencia.



Psicóloga | Abogada | Especialista en Derecho Laboral y Relaciones Industriales

#DíaDelTrabajo #DerechosLaborales #SaludMental #PsicologíaLaboral #HumanizarElTrabajo

**Derechos de Autor.**

© 2025 Mía Jazmín Saavedra Moya. Todos los derechos reservados. Este artículo es de autoría exclusiva de Mía Jazmín Saavedra Moya y no puede ser reproducido, distribuido ni utilizado total o parcialmente sin su autorización expresa. Se permite su difusión citando la fuente y respetando la integridad del contenido. Publicado en [psiquiatria.com](http://psiquiatria.com) bajo las normas de derechos de autor vigentes.

**“Donde la inversión se convierte en legado”**