



REVISTA
INVESTIGACIÓN EN SALUD
UNIVERSIDAD DE BOYACÁ

ISSN: 2389 - 7325 Versión impresa
ISSN: 2539-2018 Versión electrónica en línea

PRÓXIMA PUBLICACIÓN EN LÍNEA

El Comité Editorial de la Revista de Investigación en Salud de la Universidad de Boyacá ha aprobado para publicación este manuscrito, teniendo en cuenta los conceptos de los pares evaluadores y la calidad del proceso de revisión. Se publica esta versión en forma provisional, como avance en línea de la última versión del manuscrito vinculada al sistema de gestión, previa a la estructura y composición de la maquetación y diagramación, como elementos propios de la producción editorial de la revista.

Esta versión se puede descargar, usar, distribuir y citar como versión preliminar tal y como lo indicamos, por favor, tenga presente que esta versión y la versión final digital e impresa pueden variar.

Reducción de la jornada laboral, calidad de vida y productividad de los trabajadores.

Una revisión de alcance

Jair Antonio Angarita Camargo¹, Maura Natalia Celis Contreras², Jimmy Walter Cabra-Tiria³, Jorge Andrés Puentes⁴, Mónica Paola Quemba-Mesa⁵

Autora de correspondencia: Mónica Paola Quemba Mesa. Correo electrónico:

mpquemba@uniboyaca.edu.co

¹ Universidad de Boyacá (Tunja, Colombia). ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3581-7464>

² CNM Distribuciones (Tunja, Colombia). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4165-423X>

³ Empresa de Energía de Boyacá (Tunja, Colombia). ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0297-370X>

⁴ Empresa Coservicios (Tunja, Colombia). ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7971-0480>

⁵ Universidad de Boyacá (Tunja, Colombia). ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5646-6123>

Fecha de recibido: | Fecha de aceptación:

Citar este artículo así:

Angarita Camargo JA, Celis Contreras MN, Cabra-Tiria JW, Puentes JA, Quemba-Mesa MP. Impacto de la reducción de la jornada laboral en la calidad de vida y productividad de los trabajadores formales. Rev Investig Salud Univ Boyacá. 2024;11(2):xx-xx. <https://doi.org/>

Resumen

Introducción: Se observa una creciente tendencia global hacia la reducción de las horas laborales para mejorar la calidad de vida y la eficiencia, respaldada por investigaciones en distintas regiones del mundo. **Objetivo:** Analizar la evidencia disponible sobre el impacto que genera la disminución de la jornada de trabajo en la calidad de vida y productividad de los trabajadores formales. **Métodos:** Utilizando criterios PRISMA-ScR, se llevó a cabo una revisión de alcance de estudios cuantitativos y cualitativos en ocho bases de datos. Se incluyeron estudios de individuos de todos los sectores laborales y no se incluyeron editoriales y resúmenes de congresos. Se aplicó una estrategia de búsqueda en bases de datos de ciencias de la salud con términos validados por MeSH; luego se analizaron y sintetizaron de forma crítica 28 estudios que cumplieron con los criterios de selección. **Resultados:** Se resalta la importancia de equilibrar las horas de trabajo para optimizar la salud, calidad de vida y productividad. Ejemplos específicos incluyen mejoras en Estados Unidos, al reducir horas, en contraste con jornadas largas en China y el impacto negativo en la salud de trabajadores brasileños durante la pandemia por covid-19. Estudios internacionales señalan problemas de salud con jornadas extensas y han subrayado el desequilibrio entre la vida laboral y personal. **Conclusiones:** Se destaca la complejidad de la relación duración de la

jornada laboral-calidad de vida-productividad del empleado. Es necesario encontrar un equilibrio adecuado en las horas de trabajo para mejorar el bienestar y desempeño de los empleados.

Palabras clave: trabajadores formales; horas de trabajo; calidad de vida; eficiencia.

Impact of the Reduction of the Working Day on the Quality of Life and Productivity of Formal Workers, through a Scope Review

Abstract

Introduction: There is a growing global trend towards reducing working hours to improve quality of life and efficiency, supported by research in different regions of the world.

Objectives: To analyze the available evidence on the impact of reduced working hours on the quality of life and productivity of formal workers. **Methods:** Using PRISMA-ScR criteria, a scoping review of quantitative and qualitative studies was carried out in eight databases. Studies of individuals from all work sectors were included and editorials and conference abstracts were not included. A search strategy was applied in health sciences databases with terms validated by MeSH, and a critical analysis and synthesis of 28 studies that met the selection criteria was performed. **Results:** The importance of balancing work hours to optimize health, quality of life and productivity is highlighted. Specific examples include improvements in the U.S. by reducing hours, contrasting with long hours in China and the negative impact on the health of Brazilian workers during the pandemic. International studies point to health problems with long hours, highlighting the imbalance between work and personal life. **Conclusions:** The complexity of the relationship between the length of the working day, quality of life and employee productivity is highlighted, as it is necessary to

find an appropriate balance in working hours to improve employee well-being and performance.

Keywords: formal workers; working hours; quality of life; efficiency.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas se ha mostrado una tendencia hacia la disminución de la jornada laboral, la cual llegó a ser, en algún momento, mayor a 16 horas. Esto como respuesta a las declaraciones relacionadas con los derechos de los trabajadores, lo cual ha generado un impacto significativo en la calidad de vida y productividad de los trabajadores formales.

En 2024, Mullens (1) estudiaron el impacto de la reducción de la jornada laboral en la calidad de vida y la productividad de los trabajadores formales en el sur global, pues ello mejora su grado de satisfacción y su productividad. Además, el estudio identificó que la reducción de la jornada laboral influyó de modo positivo en el salario real. Los resultados mostraron que una jornada laboral más corta aumentó el bienestar general de los trabajadores, mejoró su productividad y redujo el estrés y la fatiga.

Por otro lado, Collewet et al. (2) mencionan que una reducción razonada en la jornada laboral mejoró la productividad y el bienestar de los trabajadores, aparte de que se redujeron el estrés, la fatiga y el cansancio, y aumentó la satisfacción y el compromiso laboral. Así mismo, el estudio de Voglino G et al. (3) mostró reducción de la jornada laboral con retención salarial podría ser una intervención eficaz en el entorno laboral para mejorar el bienestar de los empleados, especialmente en lo que respecta al estrés y el sueño. Teniendo en cuenta lo anterior, en general, los resultados de estos tres estudios indican que la reducción de la jornada laboral influiría de forma positiva en la calidad de vida y rendimiento de los trabajadores formales en el mundo. Los hallazgos sugieren que los empleados se

beneficiarían de una jornada laboral más corta, lo que mejoraría su bienestar general y aumentaría su productividad.

Por otra parte, la *calidad de vida laboral* se refiere al equilibrio que percibe un individuo entre las cargas de trabajo desafiantes y complejas y los recursos (psicológicos, organizacionales y relacionales) de los cuales dispone para afrontarlas, lo que genera un sentimiento de satisfacción y bienestar. Esta idea fue acuñada en 1970 por Louis Davis (4), como una forma de promover el bienestar y la salud de los empleados, para que estos puedan desempeñar sus tareas de forma óptima. Lo anterior está relacionado con el equilibrio que percibe un individuo entre sus cargas de trabajo y los recursos disponibles para afrontarlas, pues el exceso de horas de trabajo puede desplazar el tiempo personal y provocar un desequilibrio entre el trabajo y la familia, y así afectar el bienestar subjetivo de los trabajadores (5,6). Por lo anterior, es importante que las organizaciones se preocupen por el bienestar de sus empleados, para que estos se desarrollen profesionalmente en un ambiente cómodo y sin precedentes.

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la globalización acelerada genera impactos impredecibles y turbulentos en el ámbito laboral en cuestiones como la equidad, el futuro del sistema económico y social y los requisitos para el desarrollo sostenible; también destaca la importancia de regular el mercado laboral para prevenir la explotación, promover la seguridad, establecer consensos y fomentar la inclusión social, pues la productividad facilita el crecimiento y la prosperidad de las empresas (7).

Sin embargo, su impacto en estos aspectos aún no se ha explorado ampliamente; por lo tanto, esta revisión de alcance tuvo como propósito analizar la evidencia disponible sobre el impacto que genera la disminución de la jornada de trabajo en la calidad de vida y

productividad de los trabajadores formales, pertenecientes a los diferentes sectores económicos (salud, educación, industria, etc.).

MATERIALES Y MÉTODOS

Esta revisión de la literatura se llevó a cabo de acuerdo con los criterios de la extensión PRISMA de Revisiones de Alcance (PRISMA-ScR) (8), para responder la pregunta ¿cuáles son los impactos en la calidad de vida y la productividad de la disminución de las horas de la jornada laboral en los trabajadores? Se tuvieron como referente los elementos población (P), concepto (C) y contexto (C), así:

- Población: hombres y mujeres trabajadores de cualquier sector laboral.
- Concepto: calidad de vida y productividad.
- Contexto: impacto en la reducción de las horas de la jornada laboral.

Esta revisión de alcance incluyó estudios con enfoques cuantitativos (bajo diseños observaciones y experimentales) y cualitativos (bajo diseños descriptivos e interpretativos), además de revisiones de tipo descriptivas y sistemáticas, buscados por los cinco investigadores de este estudio en las bases de datos Scopus, Pubmed, Science Direct, Proquest, Ovid, LILACS, SciELO y Redalyc. Se seleccionaron únicamente los estudios que evaluaran el impacto que genera la disminución de la jornada laboral de trabajo en la calidad de vida y productividad de los trabajadores formales que se hubieran publicado entre 2018 y 2023, en idiomas español, inglés y portugués, que consideraran los aspectos éticos pertinentes para su desarrollo. Se excluyeron artículos de revisión, editoriales, artículos de opinión y resúmenes de congresos. La estrategia de búsqueda incluyó términos validados por los términos MeSH, combinados con operadores booleanos como AND, NOT y OR,

acompañados de diferentes truncadores, esto adaptado a las características de cada base de datos: *formal workers*; *quality of life*; *efficiency*; *work hours*.

Los cinco investigadores de este estudio extrajeron los datos para caracterizar los artículos seleccionados bajo los siguientes criterios: base de datos, referencias bibliográficas, país y lugar donde se realizó el estudio, idioma, tipo de estudio, objetivo, población, jornada laboral, impacto en la calidad de vida y en la productividad. Después de esto, se desarrolló una síntesis analítica de los hallazgos, formando categorías temáticas emergentes que responden a la pregunta de investigación propuesta.

RESULTADOS

Del número total de estudios identificados ($n = 2478$), 35 se incluyeron en la presente revisión (figura 1).

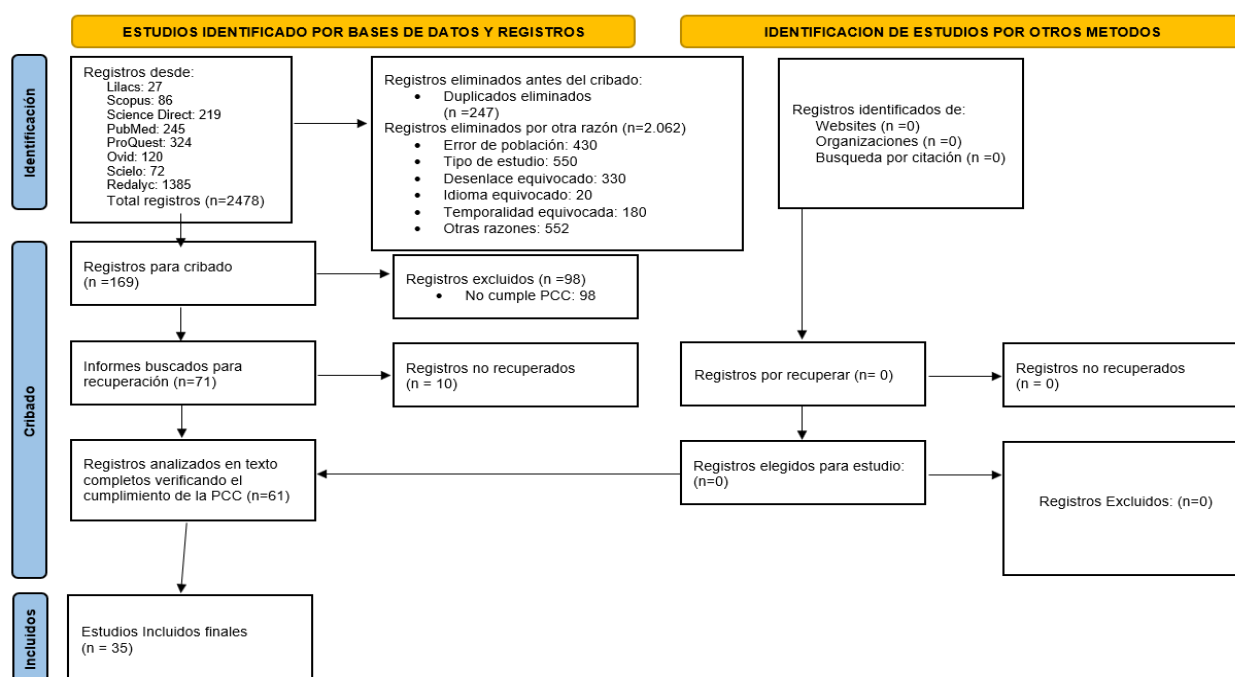


Figura 1. Selección de estudios

Los idiomas de publicación fueron: inglés (n = 8), español (n = 20) y portugués (n = 7). Predominaron los estudios realizados en América (n = 30), Europa (n = 3) y Asia (n = 2). La jornada laboral osciló entre 4 y 16 horas diarias con características diferenciadas en cuanto a horarios, distribución de horas a la semana y disponibilidad de acuerdo con el tipo de trabajo, y se abordaron estudios del sector salud, educativo, público y diferentes tipos de industrias (tabla 1).

Tabla 1. Caracterización de los estudios incluidos para la revisión de alcance

Autor, año y país	Tipo de diseño	Población estudiada	Horas de la jornada laboral	Impacto en la calidad de vida	Impacto en la productividad
D'Ávila et al. (2023). Brasil (9)	Estudio prospectivo de cohorte	174 trabajadores de la salud: 56 hombres y 118 mujeres	Duración de 8 a 12 horas, por turnos divididos en mañana, tarde y noche	Deterioro significativo en la calidad de vida relacionada con el contagio de covid-19 en los turnos de trabajo	Baja productividad de los trabajadores, debido a que la jornada laboral aumentó
Lo et al. (2019). China (10)	Diseño transversal	157 trabajadores sociales: 82 hombres y 75 mujeres	Jornada laboral de 15,97 horas por día, aprox.	Bajo nivel de apoyo social y falta de apoyo cuando se sintieran frustrados	Alto grado de estrés en el trabajo, desencadenaba afectación en el rendimiento laboral
Virkkunen et al. (2022). Finlandia (11)	Estudio cuantitativo	219 trabajadoras de la salud	Jornada laboral de 12 horas	Afectación de salud con dolor lumbar recurrente, dolor musculoesquelético y síntomas depresivos	Los síntomas presentados en las pacientes tuvieron un impacto negativo en la productividad laboral
Anger et al. (2018). Estados Unidos (12)	Estudio cuantitativo	35 trabajadores de construcción: 29	9 horas diarias, aprox.	Enfoque positivo, permitió que los supervisores conocieran el equilibrio entre el	La reducción de la jornada laboral, debido al estudio, ayudó a incrementar la

		hombres y 6 mujeres		trabajo y la vida de sus trabajadores	productividad de los trabajadores
Bardomás y Blanco (2018). Argentina (13)	Metodología cuantitativa	113 trabajadores forestales hombres	9 horas diarias, aprox.	Desarrollo de enfermedades ocupacionales, afectación de la calidad de salud	Bajo nivel de productividad y alto nivel de ausencias, debido al desarrollo de enfermedades y accidentes laborales
Cabrera et al. (2023). Chile (14)	Diseño transversal con muestreo no probabilístico	145 inmigrantes trabajadores : 49 mujeres y 96 hombres	30 a 44 horas semanales	La baja calidad de vida influye en la dimensión de salud física y de salud mental	Debido a las enfermedades presentadas, la productividad varía y los beneficios dados también
Estupiñán Ruiz y Gallego Ardila (2023). Colombia (15)	Estudio transversal analítico	31 fisioterapeutas: 29 mujeres y 2 hombres	8 a 10 horas diarias	Agotamiento laboral, por cansancio o baja realización personal. Consideran que su salud se ha deteriorado por las condiciones laborales	Los altos niveles de presión laboral y los bajos niveles de satisfacción, generan disminución en la productividad y bienestar de los trabajadores
Canova-Barrios y Oviedo Santamaría(2021). Argentina (16)	Estudio analítico, transversal y cuantitativo	95 profesionales: 57 mujeres y 38 hombres	40 horas semanales, aprox.	La vitalidad fue percibida, con una media de 53,3, y la función física fue la mejor evaluada, con 87,8	La baja calidad de salud se ha asociado a mayores tasas de ausentismo y un rendimiento laboral reducido
Varela et al. (2023). Chile (17)	Exploratoria con enfoque cuantitativo	437 profesores de básica	No refiere el número exacto de horas laborales	Alto nivel de estrés durante la pandemia, impacto negativo en la calidad de vida	Impacto negativo en la productividad de los profesores, debido al aumento de carga laboral
Merino-Soto et al. (2018). Perú (18)	Estudio de validación de constructos	665 trabajadores	40 horas semanales	Mantener horarios de trabajo equilibrados ayuda a reducir y prevenir el <i>burnout</i>	Se encontró que, si los trabajadores tienen horarios equilibrados, son más productivos
Macía-Rodríguez et al. (2020). España (19)	Enfoque de investigación cuantitativo	95 trabajadores	40 semanales	El síndrome de <i>burnout</i> tuvo un impacto en la calidad de vida, relacionado con la falta de	La mejora de los hábitos de trabajo, incluido el horario laboral, podría ayudar a prevenir

				realización personal y el cansancio emocional	el síndrome de <i>burnout</i>
Yautentzi Díaz (2023). México (20)	Enfoque cuantitativo	567 mujeres trabajadoras	8 horas diarias	Se demostró que el porcentaje de mujeres que labora en horario extendido es mayor	El horario laboral de las mujeres del estudio no es flexible; por lo tanto, su productividad disminuye
Parra Guerrero et al. (2023) . Colombia (21)	Investigación cualitativa descriptiva de corte transversal	194 enfermeras	8 horas diarias	El horario de trabajo influye negativamente en las actividades de ocio de las trabajadoras	El horario en horas extras afectó la eficiencia laboral de las trabajadoras
Chuñir García y Manzano Merchán (2023). Ecuador (22)	Descriptivo y transversal con enfoque cuantitativo	50 conductores	10 horas diarias aprox.	Sentimientos de cansancio, estrés, etc., son generados, debido al extenso horario	Los horarios prolongados generan un impacto negativo en la productividad de los conductores
Bautista Paredes y Guerrero-Velástegui (2020). Ecuador (23)	Enfoque a partir de encuestas y entrevistas	30 empleados	8 horas diarias	El tiempo de trabajo tiene un efecto significativo negativo en la calidad de vida	El cansancio y el estrés reduce la productividad debido a la falta de descanso
González Cuadros et al. (2017). Colombia (24)	Enfoque cuantitativo	600 trabajadores	8 horas diarias	Al sobrepasar el horario laboral de 8 horas, experimentaron disminución de su calidad de vida	A medida que aumentan las horas de trabajo, se experimenta una reducción en la productividad
Fenzke (2023). Brasil (25)	Enfoque transversal y analítico	100 profesionales 53 hombres 47 mujeres	40 horas semanales	Exposición a la pandemia covid-19, debido a la sobrecarga en los turnos laborales	Deterioro en el potencial de los trabajadores, debido a factores emocionales
Santos et al. (2018). Brasil (26)	Enfoque descriptivo, exploratorio transversal	88 servidores públicos: 48 mujeres y 40 hombres	10 horas diarias	La salud psicológica se ve afectada en los turnos nocturnos	El desempeño de los trabajadores en la jornada diurna era más productivo que los de la nocturna

Marques-Duarte y da Pureza (2019). Brasil (27)	Enfoque transversal cuantitativo y correlacional	199 participantes: 164 mujeres y 35 hombres	30 horas semanales	Mayor nivel de satisfacción laboral aumenta la calidad de vida	Las condiciones laborales y la calidad de vida aumentaban el rendimiento
De Oliveira, Meller et al. (2020). Brasil (28)	Enfoque transversal	214 trabajadores	40 horas semanales	El desplazamiento de los trabajadores se ve afectado, debido a las largas distancias	La productividad se ve afectada, debido a la falta de un descanso adecuado
Rojas-Torres et al. (2021). Colombia (29)	Enfoque transversal tipo analítico	122 trabajadores	48 horas semanales	La percepción de la calidad de vida de los trabajadores es satisfactoria debido a la seguridad dada por la empresa	El balance entre la vida personal y laboral permite un mejor desempeño de los trabajadores
Silveira et al. (2021). Brasil (30)	Estudio cuantitativo, analítico y transversal	68 trabajadores de enfermería.	36 horas semanales	Mayor calidad de vida en los técnicos de enfermería, a comparación de los enfermeros	La enfermería es una profesión que exige mayor cuidado y afecta severamente la productividad laboral
Ribeiro et al. (2021). Brasil (31)	Estudio observacional descriptivo de corte transversal	81 funcionarios médicos	12 horas semanales	La calidad de vida medida no tuvo respuesta, dado el escaso tamaño de muestra. Al ser un estudio unicéntrico, no permite la generalización de los resultados	Los profesionales médicos logran el bienestar a través del trabajo con el soporte institucional en el trabajo
Rostami et al. (2021). Irán (32)	Estudio analítico-descriptivo, transversal	322 terapeutas ocupacionales	24 horas cada 3 días	Se hace la sugerencia de mejorar la satisfacción laboral y la calidad de vida entre los terapeutas ocupacionales iraníes	Hubo una relación positiva y significativa entre la calidad de vida relacionada con el trabajo y la satisfacción laboral
Yin et al. (2023). China. (33)	Investigación cuantitativa	992 miembros del personal médico de	8 horas diarias	Las jornadas laborales largas y el agotamiento laboral contribuyen a una peor salud mental	El agotamiento laboral se relaciona negativamente con los síntomas depresivos y la

		primera línea		entre el personal médico	productividad del personal médico.;
Rosdücher y Seifert (2021). Alemania (34)	Estudio de diseño transversal	3,7 millones de trabajadores	35 horas semanales	La estabilidad laboral y económica les permitió tener una mejor calidad de vida	La reducción de la jornada laboral intensifica el ritmo de trabajo
Luna Argumedo (2021). Colombia (35)	Investigación cualitativa	Población de países desarrollados	4,6 horas por jornada en promedio	Influencia positiva en la calidad de vida, aunque con un poco más de descanso los trabajadores pueden incrementar su productividad	Con una sólida estructura económica y mejores horarios laborales, se podría dar un mejor desempeño laboral
Matabanchoy-Tulcán et al. (2019). Colombia (36)	Revisión sistemática de la literatura	120 profesionales de los sectores salud, educación y organizacional	32 horas a la semana	Buena percepción de las condiciones laborales como la seguridad y de desarrollo personal	Integración de las personas en sus puestos, y mejora del desempeño mediante la retroalimentación, en el trabajo
Rodríguez Rodríguez (2019). Colombia (37)	Estudio de investigación cualitativa	100 trabajadores de teletrabajo	9:00 a. m. a 5:00 p. m. con una obligatoria disponibilidad 24 horas al día	La calidad de vida se ve definida en el compromiso de los trabajadores y sus ganas de emprender	Los resultados frente a la productividad son satisfactorios, con un alto nivel de competitividad
Alonso (2023). Colombia (38)	Investigación cualitativa, enfoque descriptivo	Colombia	40 horas semanales	La jornada laboral corta, influye directamente en la salud de los trabajadores	La disminución de la jornada laboral repercute positivamente en el desempeño laboral
García (2023). México (39)	Artículo de reflexión	2800 funcionarios	48 horas semanales	La reducción de la jornada laboral influye en la salud física y psicológica de los empleados	Fortalecer la relación entre los empresarios y el trabajador permite que cada uno asuma su labor eficazmente
Rivera-Rojas et al. (2020). Colombia (40)	Estudio correlacional	110 trabajadores : 88 mujeres y 22 hombres	7,4 horas diarias	Las personas que reciben una carga mental alta tienen mejores resultados en la calidad de la salud, en	Las exigencias moderadas en los trabajadores generan una mejor productividad laboral

				trabajadores de salud en el área de oncología	
Osorio-Vasco y Rodríguez Ruiz (2021). Colombia (41)	Enfoque transversal	12 mujeres y 7 hombres	8 horas diarias	Aumento de enfermedades laborales asociadas a dolores musculoesqueléticos al finalizar la jornada	Aumento del volumen de factores de riesgo ocupacionales
Hernández-Gracia y Carrión-García (2022). México (43)	Estudio transversal cuantitativo	985 trabajadores	No especificado	Factores específicos relacionados con la salud ocupacional de la empresa	El exceso de jornadas físicas y condiciones ambientales, generan problemas sociales y empresariales

Duración de la jornada laboral

La diversidad de estudios presentados en distintos países y sectores laborales resalta la importancia de analizar el impacto de las horas de la jornada laboral en la salud, calidad de vida y productividad de los trabajadores en modalidad de empleados (no independientes).

En Brasil, D'Ávila et al. (9) identificaron que los trabajadores de la salud sometidos a jornadas de 8 a 12 horas experimentaron un deterioro significativo del bienestar de los trabajadores, especialmente relacionado con el contagio del covid-19, y una baja productividad atribuida al aumento de la jornada laboral. Esto sugiere que las horas de trabajo pueden ser un factor crítico para la salud y eficiencia de los trabajadores, especialmente en el contexto de la pandemia. En contraste, Lo et al. (10), en China, documentaron jornadas laborales extremadamente largas de aproximadamente 15,97 horas por día en trabajadores sociales, lo que llevó a un bajo nivel de apoyo social, alto estrés laboral y un impacto negativo en el rendimiento laboral. En este caso, la duración excesiva de la jornada laboral evidencia una clara relación entre las largas horas de trabajo y la salud mental y productividad de los trabajadores.

El estudio de Virkkunen et al. (11), en Finlandia, se centró en trabajadoras de la salud con jornadas de 12 horas. Encontró una relación entre estas largas jornadas y problemas de salud, como dolor lumbar recurrente, dolor musculoesquelético y síntomas depresivos. Estos problemas de salud, a su vez, impactaron negativamente la productividad laboral de las trabajadoras. En Estados Unidos, Anger et al. (12) adoptaron un enfoque positivo, al reducir la jornada laboral de los trabajadores de la construcción, lo que llevó a un aumento en la productividad. Esto sugiere que la reducción de las horas de trabajo puede ser beneficiosa tanto para la salud como para la eficiencia laboral.

Por otro lado, en 2018, Bordomás y Blanco (13) observaron que los trabajadores forestales argentinos sometidos a jornadas de 9 horas diarias experimentaron enfermedades ocupacionales, afectación de la calidad de salud y altos niveles de ausencias, lo que a su vez disminuyó su productividad. Esto resalta la importancia de equilibrar las horas de trabajo para prevenir problemas de salud y mantener altos niveles de productividad.

En Chile, el estudio de Cabrera et al. (14) evaluó a inmigrantes trabajadores con jornadas de 30 a 44 horas semanales; esto dependiendo del sector donde estuvieran empleados y del tipo de empresas empleadoras (algunas con condiciones laborales más precarias y con jornadas laborales más extensas), y encontró que la baja calidad de vida influyó en la salud física y mental, lo que, nuevamente, tuvo un impacto en la productividad y los beneficios para los trabajadores.

Adicional a lo anterior, la duración de las horas de trabajo varía ampliamente según la industria, el país y el tipo de empleo. Las jornadas laborales estándar suelen ser de 8 horas al día y 40 horas a la semana; mientras que en ciertos sectores y países se pueden encontrar jornadas más largas, como turnos de 12 horas. También es común encontrar horarios flexibles y jornadas a tiempo parcial, que varían entre 30 y 35 horas semanales. La duración de la

jornada laboral puede tener un impacto significativo en la vida laboral y el bienestar de los empleados, y es importante considerar las preferencias individuales y el cumplimiento de las regulaciones laborales.

En resumen, los anteriores estudios subrayan la relevancia crítica de encontrar un equilibrio en las horas de la jornada laboral para garantizar la salud, la calidad de vida y la productividad de los trabajadores, considerando factores como la naturaleza del trabajo, el apoyo social y las condiciones de trabajo. La reducción de las horas laborales puede tener beneficios en ciertos contextos; mientras que las jornadas laborales extremadamente largas, a menudo, se asocian con problemas significativos en la salud y la productividad. Estos hallazgos resaltan la necesidad de políticas laborales y prácticas empresariales que prioricen el bienestar de los trabajadores.

Impacto de la jornada laboral en la calidad de vida de los trabajadores

La calidad de vida comprende factores psíquicos y sociales que se evalúan en diversos aspectos de la vida. En el ámbito profesional, especialmente en enfermería, el estrés, vinculado a la complejidad laboral y las relaciones humanas, afecta la eficacia del trabajo. Factores estresantes incluyen carga laboral, insatisfacción y conflictos. En general, la investigación sobre calidad de vida en el trabajo en enfermería es limitada, a pesar de su impacto en el bienestar y la asistencia. Aspectos como la convivencia y la remuneración influyen en la calidad de la asistencia de los enfermeros. Se analizaron los datos sociodemográficos de enfermeros, abordando variables como edad, género, estado civil, hijos, educación, ingresos y uso de medicamentos. La mayoría tenía entre 36 y 46 años, era mujer, casada o en unión estable, con un hijo, educación superior completa, ingresos superiores a siete salarios mínimos y sin medicamentos controlados. En cuanto al perfil

laboral, se observó que la mayoría tenía un solo empleo, trabajaba más de 60 horas/semana, en unidades de internación, con un desplazamiento de 15-30 minutos, 3-5 años de servicio, turnos rotativos y contrato público (10).

En el presente estudio, el impacto de la reducción de la jornada laboral sobre la calidad de la productividad de los trabajadores se encontró como central, al afectar positivamente en aspectos como el equilibrio, la vida laboral, la salud mental y las relaciones familiares. Los resultados de los estudios analizados sustentan la reducción de elevadas horas de trabajo, pues estas últimas afectan la productividad de los trabajadores, al generar afectaciones en la concentración, en la satisfacción laboral y en la eficiencia.

El estudio de D'Ávila et al. (9) examinó la persistencia de síntomas, la prevalencia del síndrome pos-covid-19 y la calidad de vida relacionada con la salud en trabajadores de la salud seis meses después de una infección por SARS-CoV-2. Mediante un estudio prospectivo con trabajadores sanitarios confirmados con covid-19, se encontró un deterioro en todas las dimensiones de la calidad de vida relacionada con la salud, con un 36,2 % diagnosticado con síndrome pos-covid-19. La salud autoevaluada no retornó a los niveles previos al covid-19 después de seis meses, y los síntomas persistentes incluyeron fatiga, alteraciones del sueño, disnea y tos. El estudio subraya la importancia de un seguimiento a largo plazo para los trabajadores sanitarios posinfección por SARS-CoV-2.

En cuanto al artículo de Lo et al. (10), sobre cuidadores extranjeros de adultos mayores, destaca la creciente población de adultos mayores en todo el mundo y su impacto en los cuidadores extranjeros. Su estrés ocupacional se relaciona con la carga de trabajo, capacidades de cuidado y carga física, especialmente al atender a pacientes con demencia. Se señala que la falta de entrenamiento y las condiciones laborales afectan la calidad de atención. El artículo resalta la necesidad de apoyo social para los cuidadores extranjeros y

sugiere que recibir apoyo emocional, instrumental e informativo mejora sus estrategias de afrontamiento.

Gracias a los anteriores estudios, es posible examinar la calidad de vida de los cuidadores extranjeros; además, usan herramientas como la Escala de Percepción del Estrés y la Escala de Apoyo Social, que encontraron correlaciones significativas entre la percepción del estrés, el apoyo social y la calidad de vida. Se destaca la importancia de abordar el estrés y mejorar el apoyo social para preservar la calidad de vida de los cuidadores extranjeros en entornos de cuidado domiciliario (9,10).

Por su parte, el artículo de Virkkunen et al. (11) aborda la relación entre los síntomas depresivos y el dolor lumbar recurrente en trabajadores de la salud, aparte de destacar que el dolor lumbar es un problema global de salud. Se menciona que la depresión y factores laborales como el manejo de cargas pesadas son riesgos para el dolor lumbar crónico. Así mismo, destaca la prevalencia del dolor lumbar en trabajadores de la salud, especialmente en enfermeras, y su impacto en la calidad de vida y la capacidad laboral, y la asociación entre dolor lumbar, síntomas depresivos y calidad del sueño. Además, se explora el papel de los factores psicosociales y organizativos en el desarrollo del dolor lumbar persistente. Finalmente, el estudio examina la relación entre el dolor multisitio, síntomas depresivos, calidad de vida y capacidad laboral en trabajadoras de la salud con dolor lumbar recurrente, resaltando la importancia de abordar tanto los aspectos físicos como los psicológicos en el manejo clínico del dolor lumbar.

Además, el estudio de Cabrera et al. (14), en Chile, destaca el crecimiento de la migración interna en América Latina y el Caribe, con énfasis en el notable incremento de la migración internacional hacia Chile, que para finales de 2020 había alcanzado una cifra de 1 492 522 residentes extranjeros. Este fenómeno posiciona a Chile como uno de los países

sudamericanos con mayor presencia de migrantes, sobre todo provenientes de Venezuela, Perú, Haití, Colombia y Bolivia. Se hace hincapié en la importancia de considerar las ramificaciones para la salud física y mental de los migrantes, ya que factores como la distancia de familiares, la vulnerabilidad laboral y los desafíos en la integración cultural pueden tener repercusiones negativas en su calidad de vida. Se destaca que la exposición a tales factores podría desencadenar comportamientos desadaptativos, abuso de sustancias y trastornos mentales.

Al respecto, este texto respalda la existencia de ansiedad y depresión entre trabajadores migrantes mediante investigaciones anteriores (14). Se enfoca en factores como inseguridad laboral, soledad y limitada competencia en el idioma local, lo cual subraya su impacto en la salud mental de los migrantes. En el contexto chileno, resalta la falta de investigaciones sobre riesgos psicosociales laborales para migrantes e insta a evaluar cómo afectan la calidad de vida física y mental, especialmente en el Maule. El estudio, con 145 migrantes, revela que enfrentan doble presencia laboral y establece vínculos entre riesgos psicosociales y la calidad de vida. Concluye con la urgencia de intervenciones en salud laboral para mejorar la situación de migrantes en el Maule y áreas similares.

De igual forma, el estudio de Rojas-Torres et al. (29), en una empresa de bebidas en Santander (Colombia), con 122 trabajadores, revela un predominio masculino, educación secundaria y jornadas laborales mixtas de 13,2 horas al día. Destaca la necesidad de abordar estos aspectos para mejorar la calidad de vida laboral. De igual forma, el artículo de Espinosa y Morris (43) señala que la presión por mayor productividad en las empresas, a costa de la calidad de vida laboral y personal, es inconsistente. Factores como la inestabilidad laboral, turnos excesivos, dificultades en la promoción y bajos salarios contribuyen a problemas de salud y afectan la productividad.

Champion-Hughes (44), por su parte, sugiere que equilibrar la vida laboral y personal mejora la productividad al reducir el ausentismo. Así, este estudio resalta la vital importancia de la duración de la jornada laboral en la calidad de vida y el bienestar de los trabajadores. Se evidencian beneficios al reducir las horas de trabajo en el equilibrio entre la vida laboral, la salud mental y las relaciones familiares. Además, analiza cómo la carga laboral, el estrés y las condiciones de empleo impactan grupos profesionales específicos, incluyendo personal de salud, enfermeros, cuidadores extranjeros y migrantes. Se hace hincapié en la necesidad de respaldo social y atención integral en la prestación de cuidados clínicos. En el ámbito empresarial, se destaca que jornadas laborales prolongadas, presiones por productividad y condiciones laborales deficientes contribuyen a problemas de salud y afectan la eficiencia laboral, subrayando la urgencia de abordar estos aspectos para mejorar la calidad de vida laboral, una conclusión que se repite en varios estudios revisados.

Impacto de la duración de la jornada laboral en la productividad de los trabajadores

Dadas las investigaciones revisadas, el impacto en la productividad en el trabajo y la organización debido a la reducción de horas laborales, Anger et al. (12) mencionan en su estudio cambios notables en el desempeño de los trabajadores antes del cambio en la reducción de la jornada laboral y después de este, pues ayuda a incrementar su productividad.

En su tesis de grado, Luna Argumedo (35) señala que los empleadores también están experimentando cambios positivos con la reducción de la jornada laboral, a medida que aumentan los niveles de trabajo y la productividad. Por lo tanto, nuestro análisis es cómo acortar la jornada laboral puede conseguir resultados significativamente mejores cuando la empresa cuenta con una estructura económica sólida que sustente esta estrategia, porque en el corto plazo los costos laborales unitarios suponen un aumento significativo, que

simplemente no existe. Ello sería bien recibido por los empresarios, pero si tenemos en cuenta que la reducción de jornada laboral motiva a los empleados (mayor rendimiento y productividad), estos aumentos se verán compensados a mediano-largo plazo.

Al respecto, cuando las empresas capacitan a los empleados y los educan sobre la importancia de trabajar menos horas, los empleados ven esto como una mejora positiva, porque sienten que los tratan como seres humanos con necesidades, no solo como máquinas de producción. La reducción de jornada mejora la condición física, mental, emocional y social de los trabajadores, lo que repercute directa y positivamente en su desempeño laboral, aumentando así su productividad (38).

Es importante explicar que, en algunas organizaciones o empresas, se continúan realizando largas y extensas horas de trabajo, lo que lleva a que los trabajadores tengan problemas emocionales, sociales y, sobre todo, el llamado *burnout* laboral. Al respecto Lo et al. (10) demostraron que los participantes experimentaron alto grado de estrés en el trabajo y que su necesidad de “apoyo social emocional” era alto, pues esto afectaba su rendimiento laboral diariamente; por ende, el impacto en la productividad se verá aún más afectado, porque al tener una reducción de horas laborales, el impacto en la productividad se verá reflejado de inmediato.

Lo anterior se da debido a que, al tener una reducción de horas laborales, el trabajador contará con espacios personales, encaminados a satisfacer sus necesidades personales de acuerdo con sus intereses. Así mismo, mejorará el ambiente laboral, puesto que el estrés se reducirá. Además, dada la alta eficiencia de los trabajadores, la toma de decisiones y la productividad serán unas de las variables que se van a resaltar. Para que exista un impacto en la productividad del trabajador, es necesario focalizar esfuerzos, integrar los recursos existentes y aprovecharlos al máximo. Ello solucionará los factores negativos que puedan

perjudicar el logro de las metas fijadas al inicio del desarrollo de cualquier trabajo y en el nivel de productividad alcanzado. El compromiso y el deseo de las personas de asumir responsabilidad cada día (37).

Ahora bien, para García (39), al mejorar la calidad de vida y fortalecer las relaciones entre el empresario y el trabajador, esta reducción de la jornada laboral permitirá la flexibilización de las organizaciones, pues predominará la destreza y responsabilidad de los trabajadores. Cada uno asumirá su labor con eficacia y eficiencia, empleando para ello modelos menos rígidos y más creativos, donde el liderazgo y la motivación promuevan un aumento en relación con la productividad y el cumplimiento de los objetivos en menos tiempo. De la misma forma, es importante reconocer e identificar las falencias presentes en las empresas, para que se puedan trabajar en ellas y lograr con éxito un impacto en la productividad.

Cabe señalar que las condiciones laborales tienen un impacto apropiado en la productividad de los trabajadores. El entorno forestal (por ejemplo, bosques, pastos, naturaleza, etc.) y factores psicológicos sociales influyen en la aparición de enfermedades laborales y lesiones relacionadas con el trabajo (13). Dados los factores mencionados, es recomendable que, desde el área de seguridad y salud en el trabajo, se tenga un control de los ambientes laborales y sitios de puesto de trabajo, con la finalidad de que los trabajadores no tengan que sobrellevar este tipo de condiciones por un mal control, manejo de área y sitio de trabajo, y así poder evitar accidentes y situaciones que pongan en riesgo tanto al trabajador como a la empresa.

Silveira et al. (30) han mostrado que la calidad de vida en el trabajo afecta la disposición física y mental de los trabajadores, al ser estar influenciadas por factores relacionados con falta de sueño, trabajo nocturno, agotamiento físico, etc. Cuando el sujeto se ve privado de

ese momento y de sus emociones —ya que los procesos neurológicos que ocurren durante el sueño son cruciales para la personalidad del individuo—, hay efectos negativos, como obesidad, ansiedad, irritabilidad, insomnio, fatiga y depresión.

Por otra parte, las largas jornadas de trabajo se asociaron positivamente con la puntuación de los síntomas depresivos. Los análisis han revelado que el agotamiento laboral medió significativamente. Para Rostami et al. (32), la mediación moderada indicó, además, que ambas interacciones de apoyo social y agotamiento laboral se relacionaron negativamente con los síntomas depresivos entre el personal médico de primera línea, lo que indica que un mayor apoyo social implica menos agotamiento laboral con menores síntomas depresivos.

En cuanto a la reducción de jornadas laborales, esto se refleja en la productividad, ya que los trabajadores mejoran sus condiciones físicas, mentales, emocionales y sociales, lo que repercute directa y positivamente en su desempeño laboral, aumentando con ello la eficiencia laboral. Como resultado, su productividad aumenta, lo que hace que los empleados estén más motivados, llenos de energía y logren un equilibrio entre el trabajo y la vida personal (37).

Sin embargo, Estupiñán Ruiz y Gallego-Ardila (15) encontraron que altos niveles de carga de trabajo, estrés laboral y bajos niveles de satisfacción se asocian con una reducción de la productividad y el bienestar de los trabajadores. Los autores hacen hincapié en que el impacto en la productividad se verá reflejado en su trabajo y vida diaria, lo que se asocia con mayor ausentismo y menor desempeño laboral.

DISCUSIÓN

Esta revisión de alcance aporta las principales tendencias, vacíos y desafíos en la investigación en este tema, lo cual contribuye a un mejor entendimiento de los efectos de esta medida en el bienestar y rendimiento laboral de los empleados. La reducción del horario de trabajo es una discusión que ha estado presente en la agenda pública mundial durante años. Esto se debe a los múltiples beneficios económicos, sociales y de salud que ofrece un horario de trabajo más corto para los trabajadores, las empresas y las economías en general.

Esta medida es importante para mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores. Varios estudios realizados han demostrado que los trabajadores sometidos a jornadas laborales excesivamente largas experimentan un deterioro significativo en la calidad de vida, un bajo apoyo social y una baja productividad (9-11). Ello demuestra la necesidad de reducir la jornada laboral, lo que logrará mediante la aplicación de la Ley 2021 de 2021. Esta permitirá que los trabajadores colombianos disfruten de una jornada laboral más adecuada, lo que mejorará su salud, su bienestar y su productividad (44).

De igual manera, algunos estudios realizados sugieren que un equilibrio adecuado en las horas de trabajo puede ser beneficioso para la salud y la productividad, ya que se han observado mejores resultados en términos de productividad, al reducir la jornada laboral. Una jornada excesiva contribuye a enfermedades ocupacionales y afectación de la salud, pues reduce la calidad de vida y la productividad de los trabajadores inmigrantes (12-14). Por su parte, Romerto-Polo et al. (45) determinaron que los odontólogos en Cartagena de Indias (Colombia) gozaban de satisfacción laboral elevada, debido a las condiciones laborales significativas, en particular, los horarios adecuados. Esto destaca la importancia de fomentar programas de gestión de calidad para mejorar la satisfacción y las condiciones laborales de

los odontólogos, especialmente asegurando que disfruten de un número adecuado de horas de trabajo.

En la mayoría de los países latinoamericanos, la jornada laboral es igual o superior a las 48 horas semanales, incluyendo Argentina, Bolivia, Perú, Paraguay, Uruguay, México, Nicaragua, Guatemala y Costa Rica (36). Esta realidad impacta de forma directa las condiciones de bienestar, calidad de vida y la productividad de los trabajadores de las diferentes empresas de la región de Latinoamérica, pues a saber: “Ningún país de la región cuenta con una jornada inferior de cuarenta horas, pues la mayoría de las que se encuentran en la lista anterior, tienen jornadas de cuarenta y cuatro (44) horas a excepción de Ecuador y Venezuela que se encuentran reguladas por una jornada laboral semanal de cuarenta (40) horas” (36).

A partir del 15 de julio de 2023, la jornada ordinaria colombiana se redujo a 47 horas semanales. Se espera que después del 15 de julio de 2024, la jornada sea de 46 horas semanales; posteriormente, desde el 15 de julio de 2025, será de 44 horas semanales y, en la misma fecha, 15 de julio, pero para el 2026 (36), se regulará definitivamente una jornada laboral de 42 horas semanales. Se pretende que esta medida contribuya a mejorar la calidad de vida de los trabajadores, al aumentar su tiempo libre y el tiempo disponible para descansar y apartarse del estrés laboral y dedicarlo a actividades de ocio y recreación. Además, se mejorará también la competitividad de las empresas, al no contar con personal excesivo y manteniendo la misma producción (36).

Respecto al impacto que tiene la jornada laboral en la productividad, se ha señalado que el síndrome de *burnout* está asociado con una disminución de la productividad laboral (19). Se encontró que los trabajadores con padecen este síndrome mostraron una disminución en su productividad laboral y desempeño. Esto se debe en parte a que el *burnout* puede causar

fatiga, depresión, ansiedad y problemas de concentración, todos los cuales pueden tener un efecto negativo en el desempeño laboral. Por otra parte, los participantes del estudio de Lo et al. (10) experimentaron un alto grado de estrés en el trabajo. Para reducirlo y mejorar el desempeño del trabajador, es crucial proporcionar apoyo social y emocional. Silveira et al. (30) sugieren la flexibilización de los horarios en las organizaciones para proporcionar a los trabajadores mejores condiciones de vida. También señalan que un liderazgo y una motivación adecuados promoverán un aumento de la productividad y el cumplimiento de los objetivos en menos tiempo, ayudando a reducir el *burnout*.

Es evidente que una jornada laboral más corta tiene efectos positivos para los trabajadores, las empresas y las economías en general. Esto se traduce en mejores condiciones de trabajo; mayor salud y bienestar para los trabajadores; mejor calidad de vida, productividad y energía para los trabajadores; reducción de costos, y aumento de los ingresos. Por lo tanto, es necesario promover la reducción de la jornada laboral para los trabajadores en el ámbito latinoamericano y acompañar esta medida de mejoras en los programas de gestión de la calidad, a fin de mejorar la satisfacción laboral y lograr un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se evidencia los pocos datos específicos reportados en artículos científicos sobre el impacto de la reducción del tiempo de trabajo en los diferentes países de Latinoamérica. Normalmente, los datos pertinentes para la evaluación de estas políticas suelen estar en gran parte ocultos, no se recopilan de forma adecuada o simplemente no se ha indagado lo suficiente. Esto dificulta una evaluación precisa de los resultados. Se reconoce como limitación el no realizar análisis de riesgo de sesgo o calidad de evidencia de los artículos seleccionados.

CONCLUSIONES

La productividad de los trabajadores se ve directamente afectada por la duración de la jornada laboral, pues mediante jornadas laborales saludables, los empleadores logran un equilibrio entre la vida laboral y personal, y ello repercute positivamente en su desempeño. Por el contrario, el estrés causado por largas horas de trabajo afecta la salud y la satisfacción física y mental de los empleados, crea un ambiente de trabajo estresante que conduce a un desempeño mínimo de los empleados, afecta su productividad y limita la toma de decisiones de los empleados.

Así, la percepción de calidad de vida está relacionada con lo anterior, pues a menor descanso y malas condiciones de trabajo, existe mayor posibilidad de accidentes, enfermedades, ausentismo y fatiga, lo que afecta la productividad del empleador. En general, en los estudios incluidos en la presente revisión se revela que, debido a las extensas horas laborales, aparecen enfermedades físicas (como la lumbalgia) y malestares emocionales (como enfermedades de ansiedad). Esto surge de la explicación de un mal manejo de trabajo y de horas laborales, lo que trae como consecuencia daños en pequeños lapsos que llegan a afectar la vida de los trabajadores e incluso llegan a afectar sus relaciones interpersonales con su familia y sociedad.

Finalmente, la duración de la jornada laboral varía según las situaciones. Se recomienda utilizar un promedio de 8 horas diarias, y aspectos relacionados deben analizarse tomando como ejemplo a Colombia. Así, entre los efectos beneficiosos para la salud, se encuentra que una reducción de la jornada laboral mejora la calidad de vida física, mental y emocional de los empleados; mientras que para los empleadores la producción de la empresa tiende a aumentar.

Se recomienda llevar a cabo investigaciones de intervención que permitan identificar a largo plazo el impacto en la salud integral y la productividad en distintos sectores económicos de la duración de la jornada laboral, para tener evidencias específicas que permitan mejorar las condiciones laborales de los trabajadores.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de Boyacá por el apoyo en la realización de este estudio.

CONFLICTO DE INTERERES

Los investigadores manifiestan la no existencia de conflictos de interés.

FINANCIACIÓN

En especie por la Universidad de Boyacá.

REFERENCIAS

1. Mullens, F., Laurijssen, I. An organizational working time reduction and its impact on three domains of mental well-being of employees: a panel study. *BMC Public Health* 24, 1727 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19161-x>
2. Collewet, M., & Sauermann, J. Working hours and productivity. *Labour Economics*, 2027; 47, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2017.03.006>
3. Voglino G, Savatteri A, Gualano MR, et al. How the reduction of working hours could influence health outcomes: a systematic review of published studies. *BMJ Open*. 2022;12(4):e051131. Published 2022 Apr 1. doi:10.1136/bmjopen-2021-051131 Gómez Vélez MA. Calidad de vida laboral en empleados temporales del Valle de Aburrá-Colombia. *Rev Cienc Estratégicas* [internet]. 2010;18(24):225-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=151316944005>

4. Tanemura T, Zaito T, Oshiro A, Inoue Y, Kawaguchi Y, Aida J. Association of overtime work duration with oral health-related quality of life in Japanese workers. *J Oral Sci.* 2023;65(1):44-7. <https://doi.org/10.2334/josnusd.22-0267>
5. Yang S, Chen L, Bi X. Overtime work, job autonomy, and employees' subjective well-being: evidence from China. *Front Public Health.* 2023;11:1077177. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1077177>
6. Oficina Internacional del Trabajo (OIT). Medir la calidad del trabajo difícil pero necesario [internet]. 2022 [citado 2022 may 16]. Disponible en: <https://ilostat.ilo.org/es/measuring-job-quality-difficult-but-necessary/>
7. Tricco AC, Lillie E, Zarin W, O'Brien KK, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): checklist and explanation. *Ann Intern Med.* 2018;169(7):467-73. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
8. D'Ávila K, Monaiar L, Dantas L, Freitas A, Loureiro M, Bonamigo R, et al. Decrease in health-related quality of life and post-COVID-19 syndrome in health care workers after SARS-CoV-2 infection: a cohort study. *J Occup Environ Med.* 2023;65(1):e1-3. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002727>
9. Lo SF, Chang LJ, Hayter M, O Yang AC. An exploration of factors related to quality of life in Indonesian care workers in home-based care settings. *J Nursing Res.* 2019;27(5). <https://doi.org/10.1097/JNR.0000000000000314>
10. Virkkunen T, Husu P, Tokola K, Parkkari J, Kankaanpää M. Depressive symptoms are associated with decreased quality of life and work ability in currently working health care workers with recurrent low back Pain. *J Occup Environ Med.* 2022;64(9):782-7. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002586>

11. Anger WK, Kyler-Yano J, Vaughn K, Wipfli B, Olson R, Blanco M. Total Worker Health[®] intervention for construction workers alters safety, health, well-being measures. *J Occup Environ Med.* 2018;60(8):700-9. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000001290>
12. Bordomás SM, Blanco M. Labor conditions, risk and health of forestry workers in Misiones, Corrientes and Entre Ríos (Argentina), 2010-2014. *Salud Colect.* 2018;14(4):695-711. <https://doi.org/10.18294/sc.2018.1564>
13. Cabrera M, Muñoz-Quezada MT, Antini C, Díaz M. A cross-sectional study on the quality of life and psychosocial risk of migrant workers. *Medwave.* 2023;23(3):e2640-e2640. <https://doi.org/10.5867/medwave.2023.03.2640>
14. Estupiñán Ruiz CA, Gallego-Ardila AD. Factores psicosociales y laborales asociados al agotamiento laboral en profesionales sanitarios de un hospital de alta complejidad de Bogotá, Colombia. *Fisioterapia.* 2023;45(1):4-12. <https://doi.org/10.1016/j.ft.2021.12.006>
15. Canova-Barrios C, Oviedo-Santamaría P. Calidad de vida relacionada con la salud en trabajadores de unidades de cuidados intensivos. *Enferm Intensiva.* 2021;32(4):181-8. <https://doi.org/10.1016/j.enfi.2020.11.002>
16. Varela JJ, Guzmán P, Oriol X, Romo F, Miranda R. Bienestar, afectos y desgaste laboral de los profesores durante la pandemia en Chile. *Rev Psicodidáct.* 2023;28(1):10-8. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2022.07.002>
17. Merino-Soto C, Juárez-García A, Altamirano-Bringas A. Una medida muy breve del burnout: evidencia de validez de constructo en trabajadores peruanos. *Ansiedad Estrés.* 2018;34:131-5. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.07.001>

18. Macía-Rodríguez C, Martín Iglesias D, Moreno Díaz J, Aranda Sánchez M, Ortiz Llauradó G, Montaña Martínez A. Síndrome de burnout en especialistas de medicina interna y factores asociados a su desarrollo. *Rev Clin Esp.* 2020;220(6):331-8. <https://doi.org/10.1016/j.rce.2019.10.009>
19. Yautentzi Díaz DdelC. Violencia estructural y prácticas organizacionales de mujeres trabajadoras en el estado de Tlaxcala. *El Cotidiano* [internet]. 2023;38(239):19-32. Disponible en: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/violencia-estructural-y-practicas/docview/2830440439/se-2>
20. Parra Guerrero IY, Díaz Urbina NC, Saballeth JA. Riesgos psicosociales intralaborales y ausentismo laboral en el personal de enfermería de un hospital de tercer nivel de complejidad de régimen especial en Bogotá. *Rev CIFE.* 2023;25(42). <https://doi.org/10.15332/22484914.8733>
21. Chuñir García HM, Manzano Merchán FO. Factores asociados a la fatiga laboral de conductores de mixer de una planta de hormigón. *Religación.* 2023;8(37). <https://doi.org/10.46652/rgn.v8i37.1091>
22. Bautista Paredes AG, Guerrero Velástegui CA. Valoración de los regímenes de trabajo y descanso. Caso de estudio: CNT Cotopaxi. *ProSciences.* 2020;4(33):94-103. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol4iss33.2020pp94-103>
23. González Cuadros CA, Barrera Vargas DA, Garzón Romero JM. Productividad: calidad de vida y tiempos de trabajo en las organizaciones [tesis de especialización en internet]. Bogotá: Universidad La Gran Colombia; 2017. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11396/3803>

24. Fenzke MN. Nível de ansiedade e fatores psicossociais em profissionais da saúde intensivistas [tesis de grado en internet]. Paraná: Universidade Federal do Paraná; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/1884/83170>
25. Santos JF, Holanda ASS, Oliveira GSS, Mendonça CNG, Veras ACC, Leite FNTS. Relationship between quality of life and work ability among judicial employees. Rev Bras Med Trab. 2018;16(1):2-9. <https://doi.org/10.5327/z1679443520180068>
26. Marques-Duarte MS, da Pureza DY. Association between job satisfaction and workers' quality of life in a public maternity hospital in the far north of Brazil. Rev Bras Saúde Mater Infant. 2019;19(3):723-32. <https://doi.org/10.1590/1806-93042019000300013>
27. de Oliveira Meller F, Grande AJ, Quadra MR, Doyenart R, Schäfer AA. Qualidade de vida e fatores associados em trabalhadores de uma Universidade do Sul de Santa Catarina. Cad Saude Colet. 2020;28(1):87-97. <https://doi.org/10.1590/1414-462x202028010327>
28. Rojas-Torres AC, Tiga-Loza DC, Bello-Pinto W. Calidad de vida laboral en empleados de una empresa distribuidora de bebidas de Santander, Colombia. Med Segur Trab. 2021;67(265):253-265. <https://doi.org/10.4321/s0465-546x2021000400002>
29. Silveira RC da P, Ribeiro IK da S, Mininel VA. Qualidade de vida e sua relação com o perfil sociodemográfico e laboral de trabalhadores de enfermagem hospitalar. Enferm Actual Costa Rica. 2021 Dec;(41):47107. <https://doi.org/10.15517/revenf.v0i41.44769>
30. Ribeiro EdosS, Silva EK, Jatobá L, Andrade W, Miranda LN. Qualidade de vida no trabalho de enfermeiros de instituições hospitalares da rede pública. Enferm Global. 2021;(63):475-88. <https://doi.org/10.6018/eglobal.456911>
31. Rostami HR, Akbarfahimi M, Ghaffari A, Kamali M, Rassafiani M. Relationship between work-related quality of life and job satisfaction in Iranian occupational

- therapists. *Occup Ther Int.* 2021 Sep 18;2021:6692752.
<https://doi.org/10.1155/2021/6692752>
32. Yin C, Ji J, Cao X, Jin H, Ma Q, Gao Y. Impact of long working hours on depressive symptoms among COVID-19 frontline medical staff: the mediation of job burnout and the moderation of family and organizational support. *Front Psychol.* 2023 Feb 15;14:1084329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1084329>
 33. Rosdücher J, Seifert H. Reducción de la jornada laboral en Alemania Occidental y su repercusión para la política de empleo. *Ekonomiaz: Rev Vasca Econ.* 2021;(34):56-67.
 34. Luna Argumedo LF. Influencia del liderazgo y la duración de la jornada laboral sobre la productividad [tesis de grado en internet]. Montería (Col.): Universidad de Córdoba; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/4234>
 35. Matabanchoy-Tulcán SM, Álvarez-Pabón KM, Riobamba-Jiménez OD. Efectos de la evaluación de desempeño en la calidad de vida laboral del trabajador: revisión del tema entre 2008-2018. *Univ Salud.* 2019;21(2):176-87.
<https://doi.org/10.22267/rus.192102.152>
 36. Rodríguez Rodríguez O). Riesgos que afectan la productividad y la calidad de vida de los trabajadores con el teletrabajo [tesis de especialización en internet]. Bogotá: Universidad Militar Nueva Granada; 2019. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10654/35865>
 37. Alonso NA. La disminución de la jornada laboral mejora las condiciones contractuales del trabajador [tesis de especialización en internet]. Bogotá: Universidad La Gran Colombia; 2023 [citado 2023 nov 9]. Disponible en: <https://repository.ugc.edu.co/handle/11396/7797>
 38. García AK. Reducción de la jornada laboral en el mundo: experiencias internacionales [internet]. *El Economista.* 2023 nov 1 [citado 2023 nov 9]. Disponible en:

<https://www.eleconomista.com.mx/capitalhumano/Reduccion-de-la-jornada-laboral-en-el-mundo-experiencias-internacionales-20231101-0052.html>

39. Rivera Rojas F, Ceballos-Vásquez P, Vílchez Barboza V. Carga mental y la calidad de vida relacionada con salud en trabajadores oncológicos. *Salud Uninorte*. 2020;36(3):545-57. <https://doi.org/10.14482/sun.36.3.616.99>
40. Osorio-Vasco J, Rodríguez Ruiz Y. Efectos del trabajo de pie en trabajadores del sector sanitario. *Rev Cuidarte*. 2021;12(3):e1790. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1790>
41. Hernández-Gracia TJ, Carrión-García MdelosÁ. Riesgos laborales de tipo psicosocial y desgaste psíquico en trabajadores de una administración pública mexicana. *Salud Uninorte*. 2022;37(03):628-46. <https://doi.org/10.14482/sun.37.3.613.62>
42. Espinosa M, Morris P. Calidad de vida en el trabajo: percepciones de los trabajadores. Santiago de Chile: Dirección del Trabajo, Departamento de Estudios del Gobierno de Chile; 2002.
43. Champion-Hughes R. Totally integrated employee benefits. *Public Pers Manage*. 2001;30(3):287-302. <https://doi.org/10.1177/009102600103000302>
44. Castañeda Sánchez AC, Chía Navarro J. Impacto en la reducción de la jornada laboral semanal en Colombia, desde una perspectiva socioeconómica [tesis de especialización en internet]. Bogotá: Universidad Libre de Colombia; 2023. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10901/25954>
45. Romero-Polo JA, Mercado-Pacheco A, Díaz-Cárdenas S, de la Valle-Archibold M. Satisfacción laboral y condiciones laborales en odontólogos de Cartagena de Indias-Colombia. *Arch Med (Col.)*. 2022;21(1):138-52. <https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3864.2021>



Esta obra está bajo una licencia internacional
[Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)