

## **REDUCCIÓN DE LA JORNADA LABORAL: ¿CÓMO AFECTA A LAS INDUSTRIAS Y LA SALUD DE LOS TRABAJADORES?**

### **REDUCTION OF WORKING HOURS: HOW DOES IT AFFECT INDUSTRIES AND THE HEALTH OF WORKERS?**

### **REDUÇÃO DO HORÁRIO DE TRABALHO: ¿COMO AFETA AS INDÚSTRIAS E A SAÚDE DOS TRABALHADORES?**

**Laura Carolina Cepeda Olivieri<sup>1</sup>**  
**Diana Camila Grimaldo Correa<sup>2</sup>**  
**Beatriz Alejandra Ortega Sánchez<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Auxiliar Contable, Universidad Santo Tomás, Colombia,  
aux.pagaduria@ustavillavicencio.edu.co

<sup>2</sup>Directora de Operaciones, LR Solutions SAS, Colombia, camigrii13@gmail.com

<sup>3</sup>Docente, Especialización en Finanzas, Facultad de Administración de Empresas Agropecuarias, Universidad Santo Tomas, Colombia, beatrizortega@ustavillavicencio.edu.co

## **RESUMEN**

Se han logrado avances importantes por medio del proceso, reducción de horas de trabajo y mejora de las condiciones laborales. Sin embargo, en la actualidad, la jornada laboral sigue siendo un tema de debate y preocupación debido a los desafíos que plantea, como la falta de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, la presión constante y el impacto en la salud de los trabajadores. Es elemental seguir buscando soluciones y establecer políticas que promuevan un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal, para el bienestar de los trabajadores y la sociedad en general. De acuerdo con lo anterior, el presente artículo tiene como finalidad abordar la temática de la reducción de la jornada laboral para evidenciar y reconocer cuales son los impactos y efectos en la salud de los trabajadores y así definir un equilibrio adecuado que beneficie tanto a los trabajadores como a las empresas. Como método se estableció una búsqueda de diversos artículos, cumpliendo dos procesos de selección los cuales permiten realizar una búsqueda específica del tema en cuestión. Estos hallazgos destacan la importancia de establecer un equilibrio adecuado entre el tiempo de trabajo y la vida personal, ya que esto puede contribuir a un mayor sentido de pertenencia de los trabajadores y a una mayor eficiencia en el cumplimiento de objetivos empresariales.

**Palabras claves:** Jornada laboral, Satisfacción, Bienestar del trabajador, trastorno psicológico, estrés laboral, salud laboral, psicosocial, trabajadores.

## ABSTRACT

Important progress has been made through the process, reduction of working hours and improvement of working conditions. However, today, working hours remain a topic of debate and concern due to the challenges they pose, such as lack of work-life balance, constant pressure and the impact on workers' health. . . It is essential to continue looking for solutions and establish policies that promote an adequate balance between work and personal life, for the well-being of workers and society in general. According to the previous one, the purpose of this article is to address the issue of reducing the working day to demonstrate and recognize the impacts and effects on the health of workers and thus define an appropriate balance that benefits both workers and workers. Like companies. As a method, a search for various articles is initiated, completing two selection processes which allow a specific search for the topic in question to be carried out. These findings highlight the importance of establishing an appropriate balance between work time and personal life, as this can contribute to a greater sense of belonging for workers and greater efficiency in meeting business objectives.

**Keywords:** Working day, Satisfaction, Worker well-being, psychological disorder, work stress, work health, psychosocial, workers.

## RESUMO

Foram alcançados progressos importantes através do processo, redução das horas de trabalho e melhoria das condições de trabalho. No entanto, hoje, o horário de trabalho continua a ser tema de debate e preocupação devido aos desafios que coloca, como a falta de equilíbrio entre vida profissional e pessoal, a pressão constante e o impacto na saúde dos trabalhadores. É fundamental continuar a procurar soluções e estabelecer políticas que promovam um equilíbrio adequado entre trabalho e vida pessoal, para o bem-estar dos trabalhadores e da sociedade em geral. De acordo com o anterior, o objetivo deste artigo é abordar a questão da redução da jornada de trabalho para demonstrar e reconhecer os impactos e efeitos na saúde dos trabalhadores e assim definir um equilíbrio adequado que beneficie tanto os trabalhadores quanto os trabalhadores. como empresas. Como método, inicia-se uma pesquisa de vários artigos, completando dois processos de seleção que permitem realizar uma pesquisa específica sobre o tema em questão. Estas conclusões destacam a importância de estabelecer um equilíbrio adequado entre o tempo de trabalho e a vida pessoal, pois isso pode contribuir para um maior sentimento de pertença dos trabalhadores e para uma maior eficiência no cumprimento dos objetivos empresariais.

**Palavras-chave:** Jornada de trabalho, Satisfação, Bem-estar do trabalhador, transtorno psicológico, estresse laboral, saúde no trabalho, psicossocial, trabalhadores.

## INTRODUCCIÓN

La jornada laboral es un concepto fundamental en el ámbito laboral, que se refiere al período de tiempo durante el cual un trabajador realiza sus tareas o actividades laborales. Su definición y objetivo de creación han evolucionado a lo largo de la historia, adaptándose a las necesidades y demandas de la sociedad. La jornada laboral se estableció inicialmente como una forma de regular y limitar las horas de trabajo, con el objetivo de garantizar el descanso y la salud de los trabajadores. En sus inicios, la duración de la jornada laboral era extensa, con jornadas de trabajo que podían superar las 12 horas diarias. (Berniell & Bietenbeck, 2020)

A lo largo del tiempo, se han generado diversas legislaciones y acuerdos laborales que han buscado reducir la jornada laboral, con el fin de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar un equilibrio entre el trabajo y el tiempo de ocio. Estas medidas se han basado en la premisa de que una jornada laboral más corta puede tener impactos positivos en la productividad, la satisfacción laboral y la salud de los trabajadores. Sin embargo, la reducción de la jornada laboral también ha generado ciertos problemas y desafíos.

Algunos críticos argumentan que una jornada laboral más corta puede afectar negativamente la productividad y la competitividad de las empresas, además de generar costos adicionales. Otro desafío radica en la necesidad de garantizar una distribución equitativa del trabajo y evitar la precarización laboral. En cuanto a los impactos y efectos en la salud, diversos estudios han demostrado que una jornada laboral excesivamente larga puede estar asociada a problemas de salud física y mental. El estrés laboral, la falta de descanso adecuado y el desequilibrio entre el trabajo y la vida personal pueden tener consecuencias negativas para la salud de los trabajadores.

Como se evidencia la jornada laboral es un aspecto fundamental en el ámbito laboral, que ha evolucionado a lo largo del tiempo. Su objetivo de creación ha sido garantizar el descanso y la salud de los trabajadores. Aunque la reducción de la jornada laboral puede generar desafíos, se ha demostrado que puede tener impactos positivos en la productividad y la salud de los trabajadores. Por esta razón, el siguiente artículo tiene como objetivo continuar con las investigaciones y debates sobre este tema encontrando cuales han sido esos Impactos y efectos en la Salud, además de su importancia y así encontrar un equilibrio adecuado que beneficie tanto a los trabajadores como a las empresas.

## METODOLOGÍA

En esta revisión costo de la búsqueda y análisis de 50 artículos en los idiomas español e inglés. Tomando dos procesos de selección, los cuales se pueden ver en la siguiente tabla:

| Proceso de selección | Palabras claves  | Número restante  |
|----------------------|--|------------------|
| Primera Fase         | Scopus, Science Direct, Scielo, Library, Minsalud, Google Scholar, Taylor y Francis Online.  | 7 Bases de Datos |
| Segunda Fase         | Jornada laboral, Horas, Laborales, Satisfacción, laboral, Modelo de umbral, Bienestar del trabajador, trastorno psicológico, problemas para dormir, contrato laboral, estrés laboral, conflicto trabajo-familia estrés laboral, salud laboral, psicosocial, trabajadores | 50 artículos     |
| Tercera Fase         | Jornada laboral, Satisfacción, Bienestar del trabajador, trastorno psicológico, estrés laboral, salud laboral, psicosocial, trabajadores.  | 21 artículos     |

Tabla 1. Elaboración propia

Como se evidencia en la tabla, se tomó como referencia en la tercera fase, artículos que tuvieran que ver con la Jornada y Satisfacción laborales en relación con el Bienestar del trabajador, trastorno psicológico, estrés laboral, salud laboral y psicosocial, esto con el fin de enfocar el artículo de investigación a una variante específica de búsqueda que cumpla con el objetivo del artículo.

Así mismo, se evidencia que los impactos y efectos en la Salud de los trabajadores en relación de la reducción de la jornada laboral son:

- **Reducción del estrés y la fatiga:** Una jornada laboral más corta puede ayudar a reducir los niveles de estrés y fatiga en los trabajadores. Al tener más tiempo libre, los empleados tienen la oportunidad de descansar y recuperarse adecuadamente, lo que puede contribuir a una mejor salud mental y física.
- **Mejora del equilibrio entre el trabajo y la vida personal:** Una jornada laboral más corta permite a los trabajadores pasar más tiempo con sus familiares y dedicarse a actividades recreativas y de ocio. Esto puede mejorar su bienestar general y promover una mejor calidad de vida.
- **Mayor productividad y rendimiento:** Aunque pueda parecer contradictorio, la reducción de la jornada laboral puede conducir a un aumento de la productividad y el rendimiento de los trabajadores. Al tener un tiempo limitado para completar sus tareas, los empleados tienden a ser más eficientes y concentrados en su trabajo.
- **Mejora de la salud física:** Una jornada laboral más corta puede permitir a los trabajadores tener más tiempo para cuidar de su salud física. Pueden dedicar tiempo a hacer ejercicio, comer de manera saludable y descansar lo suficiente, lo que puede tener un impacto positivo en su bienestar general.
- **Reducción de los riesgos laborales:** Una jornada laboral más corta puede ayudar a reducir los riesgos laborales asociados con la fatiga y el agotamiento. Los trabajadores con menos horas de trabajo tienen menos probabilidades de cometer errores o sufrir accidentes debido a la falta de concentración.

Así mismo, se sugieren las siguientes estrategias para implementar una reducción de la jornada laboral:

- **Negociación colectiva:** Las empresas pueden establecer acuerdos con los sindicatos y los representantes de los trabajadores para implementar la reducción de la jornada laboral de manera justa y equitativa.
- **Flexibilidad en el horario de trabajo:** Permitir a los empleados tener horarios flexibles puede facilitar la reducción de la jornada laboral sin afectar la productividad. Esto puede incluir la posibilidad de trabajar desde casa o tener horarios de trabajo adaptados a las necesidades individuales.
- **Redistribución de tareas y responsabilidades:** Al reducir la jornada laboral, es importante revisar y redistribuir las tareas y responsabilidades de manera equitativa entre los empleados. Esto garantiza que la carga de trabajo no aumente para algunos trabajadores y se mantenga equilibrada.
- **Apoyo y capacitación:** Proporcionar apoyo y capacitación adicional a los trabajadores puede ayudarles a adaptarse a la reducción de la jornada laboral y asegurarse de que sigan siendo productivos. Esto puede incluir formación en habilidades específicas o programas de bienestar mental y físico.

Obteniendo los siguientes resultados:

### **El efecto de la jornada laboral sobre la salud**

Resultados de la investigación se evidencia que la semana laboral más corta redujo el tabaquismo en seis puntos porcentuales, lo que corresponde al 16% de la media inicial. (Berniell & Bietenbeck, 2020)

### **¿Las horas de trabajo afectan la salud? Pruebas de las normas legales sobre la semana laboral en Alemania**

Este estudio estima el efecto causal de las horas de trabajo sobre la salud. El estudio obtiene como resultados que existen consecuencias adversas del aumento de la jornada laboral sobre medidas de salud subjetivas y varias objetivas. Los efectos son impulsados principalmente por las mujeres y los padres de niños menores de edad, quienes generalmente enfrentan mayores limitaciones a la hora de organizar su semana laboral.

### **Estrés laboral: una revisión de las principales causas consecuencias y estrategias de prevención**

El artículo aborda el estrés laboral como una enfermedad peligrosa que altera el estado psicológico de la persona, porque genera reacciones y respuestas de tipo emocional, cognitivo, fisiológico y del comportamiento frente a situaciones con alta demanda laboral que sobrepasa los recursos personales y del trabajo. Se considera una problemática de tipo social y económica asociada con factores de riesgo psicosocial y con desencadenantes. Como conclusiones el estudio demuestra que el estrés es una problemática prevalente en el contexto organizacional que se genera por múltiples factores asociados con las condiciones laborales y personales y origina en el individuo consecuencias fisiológicas y mentales que afectan su desempeño y productividad. De ahí que sea necesario incentivar una cultura preventiva que fomente la salud de los colaboradores.

### **Jornada laboral: importancia y aspectos críticos de su regulación**

En el presente artículo se analizan los beneficios de la limitación de la jornada laboral y las razones por las cuales dicha medida beneficia a los trabajadores, al Estado y a la sociedad en su conjunto. El autor hace referencia a la regulación de la jornada laboral en el ordenamiento jurídico peruano y presenta propuestas que permiten mayor flexibilidad para el trabajador, de forma que este pueda desarrollarse plenamente. (Brian Ávalos Rodríguez, Perez Abogados, Payet, & Rey, 2019)

### **Informalidad y cargas sobre el trabajo: elementos para una discusión en el caso costarricense**

El artículo habla sobre la relación entre las cargas laborales y el trabajo formal ha recibido especial atención en América Latina. En él se evalúa la posición del país Costa Rica en cuanto a la magnitud y naturaleza de las cargas laborales bajo estándares internacionales, y se exploran mecanismos alternativos para trasladar esas cargas a impuestos generales, como una de las opciones. (Loría Sagot & Miguel A, 2023)

### **Impact of working situation on mental and physical health for informal caregivers of older people with Alzheimer's disease in Italy. Results from the UP-TECH longitudinal study**

Este estudio longitudinal explora si la situación laboral (sin cambios en las horas de trabajo a pesar de los cuidados, reducción de las horas de trabajo debido a los cuidados o no trabajar) modera la salud física y mental de los cuidadores informales de personas mayores con enfermedad de Alzheimer (EA) en Italia.

### **La flexibilización laboral en Colombia desde la reforma laboral, ley 789 de 2002: Impacto, evolución y desarrollo de las condiciones laborales**

La necesidad de competir a nivel empresarial en el mundo globalizado ha llevado a los gobiernos a actualizar las normas laborales para que los trabajos y los empleados puedan acordar las condiciones de su relación laboral y ser más competitivos. En Colombia, esto se logró a través de la ley 50 de 1990, que introdujo una regulación que permite la flexibilidad laboral mediante contratos de trabajo, tiempos mínimos de trabajo y la definición de salario y remuneración. Posteriormente, con la ley 789 de 2002, el Estado Colombiano promovió cambios significativos en las relaciones laborales con el objetivo de generar más empleo y reducir los costos para las empresas contratantes, lo que impulsó aún más la flexibilización de las condiciones laborales. (Universidad Militar Nueva Granada, 2018)

### **Diferentes efectos de la reducción de horas de trabajo en industrias intensivas en mano de obra y en conocimiento en la era de la inteligencia artificial: un enfoque de meta frontera.**

El estudio examinó la relación entre la eficiencia técnica y las horas de trabajo en empresas coreanas divididas en industrias intensivas en mano de obra e intensivas en conocimiento. Se encontró que la eficiencia de la industria intensiva en mano de obra mejoró después de una reducción de las horas de trabajo, mientras que la de la industria intensiva en conocimiento disminuyó. Estos resultados sugieren que las horas de trabajo deben variar según la industria.

### **El tiempo de trabajo: de la jaula dorada a la libertad azarosa**

El artículo presenta los resultados de una tesis doctoral que analiza la importancia del tiempo de trabajo para el bienestar cotidiano. Se utilizó una aproximación cualitativa, incluyendo entrevistas y análisis del discurso, para examinar cómo los cambios en el mercado laboral afectan el peso del tiempo de trabajo en la definición del proyecto de vida. Los resultados indican que la jornada laboral ya no se percibe como una limitación, sino como una forma de libertad para los trabajadores. (Colom, 2010)

### **Reducción de la Jornada Laboral en Colombia**

El artículo de revisión bibliográfica analiza la reducción de la jornada laboral en Colombia según la Ley 2101, implementada a partir de julio de 2021. La jornada laboral se reducirá gradualmente, sin afectar los derechos de los trabajadores. Las empresas enfrentarán nuevos desafíos y deberán adaptarse para evitar consecuencias negativas en la productividad. Se examinan los efectos sobre el tiempo de trabajo y el rendimiento laboral, destacando la importancia del salario emocional para promover la salud y el bienestar de los trabajadores. Conocer los antecedentes y las recomendaciones internacionales es fundamental para realizar un análisis predictivo del desarrollo de la ley. (Aragonez Carrillo & Maria Mercedes, 2022)

### **El tiempo de trabajo: de la jaula dorada a la libertad azarosa**

El informe de Naciones Unidas sobre Desarrollo Humano señala que el proceso de desarrollo y modernización en Chile está generando malestares individuales y colectivos. El artículo se enfoca en el tiempo dedicado al trabajo, analizando su dimensión histórica, comparándolo con otros contextos y presentando estudios cuantitativos. Se examinan los efectos en la calidad de vida de los trabajadores, considerando dimensiones relevantes. (Colom, 2010)

### **Influencia del liderazgo y la duración de la jornada laboral sobre la productividad**

A partir de una revisión bibliográfica exhaustiva, se encontró una relación inversamente proporcional entre la productividad y las jornadas laborales extendidas. Esto demuestra que pasar más horas en la oficina no se traduce necesariamente en un mayor rendimiento. Además, se descubrió que las nuevas estrategias de liderazgo pueden tener un impacto positivo en la productividad, como se evidenció en el caso de Google con un aumento del 42% en los últimos años. En general, se concluye que tanto la duración de la jornada laboral como el liderazgo influyen en la productividad de las personas, pero también se deben considerar otros factores como la educación, capacitación y salario. (Luna Argumedo & Luis Fernando, 2021)

### **Reducción de jornada laboral y conciliación vida personal y laboral**

En este artículo, se entrevistó al personal de una agencia sueca de trabajo social que participó en un ensayo de reducción del tiempo de trabajo en los servicios públicos. Los hallazgos revelaron que después de la reducción de horas de trabajo, los entrevistados experimentaron emociones positivas anticipatorias al ir a trabajar y mejoraron sus relaciones con colegas y clientes. También se observaron mejoras en las relaciones familiares y románticas, así como más tiempo dedicado a actividades de recuperación. Además, se encontró que los entrevistados tenían un mayor control sobre su vida privada, una mejor capacidad para satisfacer las demandas personales y acceso a más fuentes de apoyo social. En general, se sugiere que la reducción del tiempo de trabajo puede contribuir a un equilibrio positivo entre el trabajo y la vida personal.

### **Working less for more? A systematic review of the social, economic, and ecological effects of working time reduction policies in the global North**

Los efectos de las reducciones del tiempo de trabajo (WTR) sobre la sostenibilidad social, económica y ecológica dependen de cómo se implementen y se conceptualicen. Esta revisión buscó analizar los efectos de diferentes políticas de WTR en las tres dimensiones de sostenibilidad. Los estudios revisados sobre sostenibilidad social indican que las WTR tienen efectos positivos en el bienestar, la salud y los conflictos trabajo-familia. En cuanto a los efectos económicos, los hallazgos son contradictorios, con efectos pequeños y positivos en el empleo y la productividad, pero negativos en la trayectoria profesional. El único estudio sobre sostenibilidad ecológica sugiere un efecto positivo de las WTR en el medio ambiente.

### **Working less by choice: what are the benefits and hardships?**

El trabajo analiza los efectos de la reducción del tiempo de trabajo (WTR) en la calidad de vida y los impactos ambientales. Se descubrió que trabajar menos mejoró la calidad de vida para todos los grupos socioeconómicos, pero también surgieron efectos negativos, como una mayor intensificación del trabajo entre los de mayores ingresos y preocupaciones financieras entre los de menores ingresos. Se concluye que la WTR puede ser beneficiosa para una amplia gama de grupos

socioeconómicos, pero se deben considerar los efectos en la desigualdad social al diseñar políticas de WTR.

### **Working less for more? A systematic review of the social, economic, and ecological effects of working time reduction policies in the global North**

El artículo analiza diferentes conceptualizaciones de las reducciones del tiempo de trabajo (WTR) y sugiere que podrían ser más beneficiosas cuando se implementan con una reducción sustancial de las horas de trabajo a nivel nacional u organizacional. Se recomienda que las WTR se realicen en forma de menos jornadas laborales en lugar de jornadas más cortas, y que estén acompañadas de una compensación salarial progresiva. Además, se propone una agenda de investigación para abordar las brechas de conocimiento en este campo.

### **Does working long hours cause marital dissolution? Evidence from the reduction in South Korea's workweek standard**

A pesar de la falta de información sobre el impacto de los estándares de semana laboral en la disolución matrimonial, un estudio realizado en Corea revela que la reducción de la semana laboral estándar de 44 a 40 horas redujo el riesgo de divorcio en los trabajadores varones. Este efecto tiene un tamaño absoluto significativo y sugiere un posible vínculo causal entre el exceso de trabajo de los hombres y la disolución matrimonial en sociedades del este de Asia orientadas al trabajo y divididas por género. Se hace un llamado a prestar más atención a esta conexión y realizar investigaciones adicionales.

### **Jornada laboral: importancia y aspectos críticos de su regulación**

En el presente artículo se analizan los beneficios de la limitación de la jornada laboral y las razones por las cuales dicha medida beneficia a los trabajado-res, al Estado y a la sociedad en su conjunto. El autor hace referencia a la regulación de la jornada laboral en el ordenamiento jurídico peruano y presenta propuestas que permiten mayor flexibilidad para el trabajador, de forma que este pueda desarrollarse plenamente. (Brian Ávalos Rodríguez, Payet, Rey, & Perez Abogados, 2019)

### **Salario emocional un estudio comparativo entre Colombia y Chile revisión teórica**

La investigación compara las estrategias implementadas en Colombia y Chile para mejorar el clima organizacional, retención de personal y productividad. Se encontraron necesidades de bienestar y compensación no salarial que permiten implementar planes para generar un mayor sentido de pertenencia. El objetivo es encontrar un equilibrio entre la compensación no salarial y la productividad, optimizando recursos y mejorando el desempeño de los colaboradores. (Castillo Mora, Angie Lorena, Estrada Retiz, Biviana Stella, & López Bello, Claudia Constanza, 2018)

### **The effect of working hours on health**

La reducción de la semana laboral de 39 a 35 horas en Francia tuvo impactos positivos en el comportamiento y la salud de los trabajadores. Se encontró que esta medida redujo el tabaquismo en un 16% y también parece haber disminuido el índice de masa corporal y mejorado la salud auto informada. Sin embargo, estos efectos no se estimaron de manera precisa en la muestra general. Además, se observó que el impacto en el tabaquismo se concentró en los trabajadores manuales, mientras que la disminución del índice de masa corporal se dio principalmente en los trabajadores

administrativos. Estos hallazgos sugieren que las políticas de reducción del tiempo de trabajo pueden tener importantes beneficios para la salud de los trabajadores.

### **The employment effects of working time reductions: Sector-level evidence from European reforms**

Utilizando un panel de datos a nivel industrial en países europeos, este artículo analiza el impacto económico de las reducciones en las horas de trabajo semanales habituales entre 1995 y 2007. Se identificaron cinco reformas nacionales durante este período y se observaron diferencias en la proporción de trabajadores expuestos a dichas reformas en los sectores. En promedio, se encontró que las horas trabajadas disminuyeron en los sectores más afectados, los salarios por hora aumentaron, pero el empleo no aumentó. El efecto sobre el valor añadido por hora trabajada parece ser positivo, aunque no significativo.

## **CONCLUSIONES**

En el siguiente trabajo se realizó una revisión bibliográfica que se define como un proceso en el cual se recopila y analiza la literatura existente sobre un tema específico. Consiste en la búsqueda, selección y evaluación crítica de diversos documentos como libros, artículos científicos, tesis, entre otros, que están relacionados con el tema de investigación. La finalidad de una revisión bibliográfica es obtener una visión general de los conocimientos existentes sobre el tema, identificar las teorías, enfoques y metodologías utilizadas, y detectar las lagunas o áreas de investigación que requieren mayor atención. Además, permite sustentar y fundamentar el trabajo académico o científico, brindando una base sólida de conocimiento previo.

A través de diversos estudios y análisis, se evidencia que la reducción de las horas de trabajo puede tener impactos positivos en la salud de los trabajadores, como la disminución del tabaquismo y del índice de masa corporal. Estos efectos beneficiosos se observaron principalmente en trabajadores manuales y administrativos. Además, se encontró que la reducción de la semana laboral puede generar mejoras en el clima organizacional, la retención de personal y la productividad. Estos hallazgos destacan la importancia de establecer un equilibrio adecuado entre el tiempo de trabajo y la vida personal, ya que esto puede contribuir a un mayor sentido de pertenencia de los trabajadores y a una mayor eficiencia en el cumplimiento de objetivos empresariales.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los efectos de la reducción de la jornada laboral pueden variar según el contexto y las características de cada sector o industria. Por lo tanto, se requiere un enfoque personalizado y adaptado a cada situación para maximizar los beneficios y minimizar las posibles desventajas.

En conclusión, la reducción de la jornada laboral puede tener impactos positivos en la salud, el bienestar y la productividad de los trabajadores. Es fundamental seguir investigando y desarrollando políticas que promuevan un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar un ambiente laboral saludable y productivo.

## REFERENCIAS

- Aragonez Carrillo, & Maria Mercedes. (20 de 09 de 2022). *Repositorio Universidad Libre*. Obtenido de Reducción de la Jornada Laboral en Colombia: <https://repository.unilivre.edu.co/handle/10901/23802>
- Berniell, I., & Bietenbeck, J. (13 de 07 de 2020). *ScienceDirect*. Obtenido de El efecto de la jornada laboral sobre la salud: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1570677X20301714#preview-section-references>
- Brian Ávalos Rodríguez, Payet, Rey, & Perez Abogados. (02 de 01 de 2019). *Themis Revista de Derecho*. Obtenido de Jornada laboral: importancia y aspectos críticos de su regulación: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/themis/article/view/21944>
- Brian Ávalos Rodríguez, Perez Abogados, Payet, & Rey. (2019). *revistas.pucp*. Obtenido de JORNADA LABORAL: IMPORTANCIA Y ASPECTOS CRÍTICOS DE SU REGULACIÓN: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/themis/article/view/21944/21360>
- Castillo Mora, Angie Lorena, Estrada Retiz, Biviana Stella, & López Bello, Claudia Constanza. (13 de 12 de 2018). *Repositorio Universidad Agustiniiana*. Obtenido de Salario emocional un estudio comparativo entre Colombia y Chile revisión teórica: <http://repositorio.uniagustiniana.edu.co/handle/123456789/749>
- Colom, S. M. (09 de 10 de 2010). *core.ac.uk*. Obtenido de El tiempo de trabajo: de la jaula dorada: <https://core.ac.uk/download/pdf/13275598.pdf>
- Loría Sagot, & Miguel A. (01 de 07 de 2023). *Lead University*. Obtenido de Informalidad y cargas sobre el trabajo: elementos para una discusión en el caso costarricense: <http://dspace.ulead.ac.cr/repositorio/handle/123456789/249>
- Luna Argumedo, & Luis Fernando. (03 de 07 de 2021). *Repositorio Universidad de Cordoba*. Obtenido de Publicación: Influencia del liderazgo y la duración de la jornada laboral sobre la productividad: <https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/2cf89524-9c5c-4576-ac2d-624461edc773>
- Universidad Militar Nueva Granada. (2018). *Repositorio Universidad Militar*. Obtenido de La flexibilización laboral en Colombia desde la reforma laboral, ley 789 de 2002: Impacto, evolución y desarrollo de las condiciones laborales: <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/17803>