

Condiciones de salud en trabajadores bajo la modalidad de flexibilidad horaria. Revisión narrativa

Health conditions in workers under flexible hours of work. Narrative review

Wilder Alfonso Hernández Duarte^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-2965-975X>

María Camila Pardo Lizcano¹ <https://orcid.org/0009-0006-6861-7105>

¹Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO). Bogotá, Colombia.

*Autor para la correspondencia: whernandezd@uniminuto.edu.co

RESUMEN

Introducción: La flexibilidad horaria, como un mecanismo de la flexibilidad laboral, viene siendo aplicada por las organizaciones debatiéndose los beneficios en los trabajadores. Por lo tanto, es necesario la consulta de la evidencia científica sobre los efectos en las condiciones de salud para los colaboradores.

Objetivo: En la presente revisión se consolida la descripción de los efectos en las condiciones de salud en trabajadores bajo la condición de flexibilidad horaria, a nivel mental y físico y según los determinantes sociales en salud.

Métodos: Mediante un examen en las bases de datos *Science Direct*, *SCOPUS* y *EBSCOhost* se seleccionaron los documentos que cumplieron los criterios de inclusión propuestos y se realizó un análisis al contenido de los escritos.

Resultados: Pocos estudios desarrollaron el tema en cuestión. Conforme a la literatura consultada, a nivel del componente biológico, se describen alteraciones fisiológicas según horarios laborales. A nivel social, se discute sobre el tiempo de esparcimiento reducido por lo que se recomienda la revisión de aspectos psicosociales. En cuanto a estilos de vida, se plantea la posibilidad de apropiación del trabajo excesivo como hábito. Enfatizando a nivel mental, se describe la prevalencia de casos de episodios de estrés, depresión, ansiedad entre otras, ante la exposición a jornadas laborales prolongadas. De otra parte, largas jornadas facilitan un sedentarismo que promueve enfermedades crónicas no transmisibles, a nivel físico.

Conclusiones: Es necesario ampliar la investigación sobre el tema de estudio, así como ampliar periodos de observación y otras bases de datos.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Palabras clave: condiciones de salud; determinantes sociales de la salud; flexibilidad horaria; flexibilidad laboral; jornada de trabajo

ABSTRACT

Introduction: Flexible working hours, as a mechanism of labour flexibility, has been applied by organizations debating the benefits on workers. Therefore, it is necessary to consult the scientific evidence on the effects on the health conditions of employees.

Objective: This review consolidates the description of the effects on the health conditions of workers under flexible hours of work, at the mental and physical levels and according to the social determinants of health.

Methods: Through an examination of the Science Direct, SCOPUS and EBSCOhost databases, the documents that met the proposed inclusion criteria were selected and an analysis was made of the content of the writings.

Results: Few studies developed the topic in question. According to the literature consulted, at the biological component level, physiological alterations are described according to work schedules. At the social level, reduced leisure time is discussed; therefore, a review of psychosocial aspects is recommended. Regarding lifestyles, the possibility of appropriation of excessive work as a habit is raised. Emphasizing the mental level, the prevalence of cases of stress, depression, anxiety, among others, due to exposure to long working hours is described. On the other hand, long working hours facilitate a sedentary lifestyle that promotes chronic non-communicable diseases, at the physical level.

Conclusions: It is necessary to expand the research on the subject of study, as well as to extend observation periods and other databases.

Keywords: flexible hours of work; health status; labour flexibility; social determinants of health; work hours

Recibido: 3 de agosto de 2024

Aceptado: 24 de septiembre de 2024

Editor a cargo: MSc. Belkis Lidia Fernández Lafargue

Introducción

Según Ibarra y González⁽¹⁾ existen diferentes tipos de flexibilidad laboral (externa e interna), sin embargo, la que más se destaca por su eficacia es la flexibilidad interna, que se refiere a una estrategia en donde la mano de



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

obra se convierte de manera más homogénea y las modificaciones en la preparación necesaria para el desempeño de la actividad, se obtienen fundamentalmente por el reciclaje del personal, la redefinición de las tareas, los horarios flexibles y la reconversión de los trabajadores.

En cuanto a la flexibilidad horaria, permite a los trabajadores establecer el horario de trabajo y jornada laboral considerando las horas requeridas por la organización. Es posible que, si esto se llegase a implementar en las empresas, se reduciría el ausentismo y disminuirían la cantidad de permisos médicos que los empleados usan para temas personales logrando un mejor clima laboral, una mayor satisfacción y por ende aumento de productividad.⁽²⁾

Según León⁽³⁾ las empresas con políticas que expresen el empleo flexible y la cultura horaria razonable y productiva pueden contribuir tanto al desarrollo sostenible como a la salud de la sociedad. En estas empresas se produce una mejora en la reducción del estrés y del absentismo.

Esta flexibilidad horaria puede modificar la modalidad de trabajo ya sea presencial o virtual, lo que conlleva a minimizar otro tipo de riesgos en donde también se ve afectada la salud y la integridad de los trabajos. Estos riesgos están relacionados a: accidentes durante el traslado en horas pico o inseguridad vial, la disminución del índice de contagio a enfermedades infecciosas respiratorias al no tener concentración de población en un mismo medio de transporte masivo y/o oficina. Asimismo, disminuye la exposición de los trabajadores a la contaminación ambiental que producen los gases de efecto invernadero.⁽⁴⁾

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT)⁽⁵⁾ se estableció a través de un estudio efectuado por *Americans Challenging Lives Study* de 1986 a 1994, que los trabajadores con horario habitual y que desarrollan jornadas extensas padecen más enfermedades crónicas que los trabajadores con un horario flexible, así como niveles más bajos de salud general y bienestar.⁽⁶⁾ Una revisión encontró varios estudios que también han establecido una asociación entre el sobre empleo o incremento de carga laboral y un deterioro de la salud física.⁽⁷⁾

Se puede tener como referencia, algunas empresas que han optado por implementar flexibilidad horaria tales como; *International Business Machines (IBM)* situada en España y Portugal, Banco Santander, *Adecco*, Zurich seguros, *L'Oréal*, entre otras, las cuales reportan a través de sus portales *web* los beneficios que se han obtenido con la aplicabilidad de esta modalidad al manifestar que es una forma de garantizar el bienestar y mejorar la salud de los empleados, reduciendo el agotamiento y el estrés, mitigando los largos periodos de estar sentado, factores que tienen una relación directa con el desarrollo de enfermedades de origen laboral.⁽⁸⁾



En consecuencia, al parecer, realizar cambios en las dinámicas del trabajo como la flexibilidad horaria, reduce significativamente los padecimientos anteriormente mencionados pues, al permitirle mayor tiempo y aumento de actividad corporal al trabajador, se reduciría la probabilidad de generación de enfermedades.

En este contexto, se considera que la salud está determinada por componentes biológicos, psicológicos, sociales, ambientales, así como por los estilos de vida. Existen diferentes modelos para explicar la relación entre los determinantes y el estado de salud de la población. Uno de estos métodos es el de *Laframboise-Lalonde* (1974) que considera a la salud como el resultado de la interacción de distintos factores que interrelacionan con el individuo, entre los cuales están: el medio ambiente, los estilos de vida, la biología humana y los sistemas de atención médica. En este contexto, los determinantes de la salud de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) son las circunstancias en las que una persona nace, crece, vive, trabaja, se desarrolla y envejece en el ámbito social, económico y político.⁽⁹⁾

Por lo tanto, la presente revisión tiene como finalidad consolidar la información disponible en la literatura científica sobre los efectos en la salud de los trabajadores que se encuentran bajo la modalidad de flexibilidad horaria y así comprender beneficios para las partes comprometidas.

Métodos

La presente investigación se enmarcó como un estudio de tipo documental debido a que se indagó en la literatura científica sobre los efectos en las condiciones de salud de los trabajadores bajo la modalidad de flexibilidad horaria.

Descripción de la estrategia de búsqueda

Para desarrollar la presente revisión se indagaron las palabras claves en los siguientes tesauros:

- *UNESCO*
- DeCS – Descriptores en ciencias de la salud
- OIT

Las palabras clave encontradas fueron:

UNESCO

- *Health*
- *Occupational safety*
- *Work environment*



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

DeCS

- *Health conditions*
- *Social Determinants of Health*
- *Occupational health*
- *Work Schedule Tolerance*
- *Work-Life Balance*
- *Teleworking*

OIT

- *Labour flexibility*
- *Flexible hours of work*
- *Occupational health*

A partir de las palabras clave encontradas en cada tesoro se construyeron las siguientes ecuaciones de búsqueda para facilitar la indagación en las diferentes bases de datos, estas se aplicaron en ambos idiomas (español e inglés):

- *Health conditions AND Flexible hours of work AND Occupational health* - Condiciones de salud AND horario flexible de trabajo AND salud ocupacional.
- *Social Determinants of Health AND Flexible hours of work* – Determinantes sociales de la salud AND horario flexible de trabajo.

Estas ecuaciones se aplicaron en las bases de datos *Science Direct*, *Scopus* y *EBSCOhost*. Además, se tuvo en cuenta un periodo de observación de cinco años, es decir, desde el 2019 hasta el 2023 y se seleccionaron documentos de tipo originales y revisiones, en idioma inglés y español.

Instrumentos

El instrumento que se implementó para poder llevar a cabo el estudio fue la construcción de una base de datos desarrollada en *Excel* 2016 en donde se describieron una serie de variables que permitieron desglosar la información para su desarrollo. Las variables de este instrumento fueron consideradas a partir de la información relevante de cada artículo como, por ejemplo; año de publicación, autor, título, fuente, base de datos, resumen, tipo de estudio, factores asociados con los determinantes de la salud, efectos en el componente mental y físico.

Procedimiento



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Definida la idea de investigación y el planteamiento del problema, se determinaron las palabras clave en los diferentes tesauros reseñados anteriormente y se construyeron las ecuaciones de búsqueda. Acto continuo, se recopiló la información en las bases de datos descritas aplicando las ecuaciones, se hizo revisión y selección de los escritos. Finalmente, se consolida en una matriz en *Excel* 2016 la información para el análisis de los documentos que cumplieron los criterios de la presente revisión.

Análisis de la información

Se realizó un análisis del contenido de cada uno de los documentos seleccionados que se recopilaron de fuentes extraídas de las bases de datos para finalmente resolver la pregunta problema mediante estudios publicados y así definir cómo influye la flexibilidad horaria en las condiciones de salud de los trabajadores.

Consideraciones éticas

Con el fin de relacionar los aspectos éticos morales del presente artículo, se observa un desarrollo de los siguientes ítems:

- Respeto por las personas: Lo descrito en el artículo cuenta con su debida citación y correcta referenciación de los estudios que cumplieron los criterios de inclusión, así se da el respeto por cada autor que plasmó su investigación en los documentos.
- Respeto a la propiedad intelectual: el desarrollo de los estudios que se han realizado respecto de la flexibilidad horaria converge en la creación de trabajos y esfuerzos practicados por otros profesionales. De este modo se entiende que los derechos de autor deben ser altamente reconocidos y prevalecer en cualquier investigación, por esta razón en el trabajo no se dio lugar al plagio y/o la exposición de argumentos que hayan tenido como origen el trabajo de otros autores.

Resultados

Siete artículos cumplieron con los criterios de inclusión que se aplicaron en las bases de datos y mencionaban algún aspecto del tema en cuestión, es decir, se encontró escasa literatura científica (cuadro 1). En *Science Direct* se encontró el 57 % de artículos con información, en *Scopus* se encontró el 43 % y en *EBSCOhost* no se evidenciaron artículos que relacionaran el tema. Estos artículos dieron respuesta a los objetivos, relacionando la flexibilidad horaria con las condiciones de salud, en donde algunos estudios concluyeron que la flexibilidad horaria genera impactos positivos en la salud y otros estudios impactos negativos (cuadro 2).



Cuadro 1. Flujo de selección de estudios

Total de registros identificados en las bases de datos consultadas	n= 3226
Registros excluidos una vez revisados los estudios	n= 3219
Registros contenidos que cumplieron los criterios de inclusión	n= 7

Fuente: Base de datos de la investigación.

Cuadro 2. Descripción de artículos que cumplieron los criterios de inclusión

Año	Autor	Título	Base de datos	Tipo de estudio	Determinante de salud	Efectos en el componente mental	Efectos en el componente físico
2019	Brauner Corinna AM, Wöhrmann KF, Michel A	Health and work-life balance across types of work schedules: A latent class analysis	Science Direct	Original	Determinante biológico: niveles hormonales y sueño	Deficiencias de salud psicológica: depresión unipolar, trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, estrés	Alteración de ritmos circadianos, fatiga
2023	Moon Daseul, Kim Hyunjoob	The impacts of working time flexibilization on occupational safety and health: An expert survey	Scopus	Revisión	Determinante social: jornada laboral extensa	Alcoholismo, depresión, ansiedad, sueño, trastornos cognitivos, suicidio	Accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, fibrilación auricular, hipertensión, diabetes
2023	Vieten L, Wöhrmann AM, Michel A.	Work-Time Control and Exhaustion: Internal Work-to-Home Interference and Internal Home-to-Work Interference as Mediators	Scopus	Revisión	Determinante psicosocial: tiempo de trabajo	Agotamiento, preocupación psicológica	No aplica
2023	Magnavita N, Tripepi G, Chiorri C	Telecommuting, off-time work, and intrusive leadership in workers' well-being	Scopus	Revisión	Determinante biológico: ciclo de sueño-vigilia	Estrés ocupacional, ansiedad, depresión	Desórdenes musculoesqueléticos
2023	Batholomew Chireh, Samuel Kwaku Essien, Nuelle Novik, Marvin Ankrah	Long working hours, perceived work stress, and common mental health conditions among full-time Canadian working population: A national	Science Direct	Original	Determinante social: jornada laboral extensa	Depresión, trastorno de ansiedad generalizada, ideación suicida, estrés	Accidentes cerebrovasculares y cardiopatía isquémica.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

		comparative study					
2020	Sato Kaori, Sachiko Kuroda, Hideo Owan	Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods	Science Direct	Original	Determinante biológico: ciclo de sueño-vigilia. Determinante social: turnos nocturnos	Estrés, depresión, trastornos mentales como el suicidio, trastornos obsesivo-compulsivos, ansiedad, pánico, abuso de alcohol	Alteración de ritmos circadianos
2022	Yu-Cheng Lin, Yu-Wen Lin	An Index to Assess Overwork-Related Adverse Effects on Employees Under the Occupational Safety and Health Act in Taiwan	Science Direct	Original	Determinante estilo de vida: trabajo excesivo	Agotamiento personal	Enfermedades cerebro-cardiovasculares

Fuente: Base de datos de la investigación.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

En cuanto a la relación de la flexibilidad horaria con los determinantes de salud presentados en los siete documentos extraídos de las bases de datos, se destacan principalmente influencia en componentes biológicos y sociales. Por el contrario, poco se menciona la influencia a nivel de estilos de vida.

Discusión

Efectos a nivel biológico según determinantes de salud

Al consultar la literatura científica sobre la flexibilidad horaria y los efectos en las condiciones de salud sobre los sistemas biológicos, se describen efectos a nivel hormonal y en el ciclo del sueño – vigilia al no contar con un horario fijo y por lo tanto no se lograría un sueño reparador.⁽¹⁰⁾

El estudio realizado por Brauner y otros⁽¹⁰⁾ explora cómo diferentes aspectos de las demandas del tiempo de trabajo, por ejemplo, el trabajo por turnos y el control del tiempo de trabajo como inicio/final de la jornada laboral pueden agruparse en distintos tipos de horarios de trabajo y cómo se relacionan con la salud y el equilibrio entre la vida personal y laboral, por lo que se concluyó que la salud subjetiva fue más alta en los horarios flexibles. El equilibrio entre la vida personal y laboral fue mayor en los horarios estándar flexibles y rígidos y más bajo en los horarios con altas demandas de tiempo de trabajo. Los empleados con grandes exigencias de tiempo de trabajo y poco control representan grupos de riesgo propensos a sufrir alteraciones fisiológicas.

Por otro lado, en el estudio realizado por Magnavita y otros⁽¹¹⁾ se enfatiza en que el liderazgo intrusivo y el trabajo fuera de horario se asociaron significativamente con el estrés ocupacional. La adicción al trabajo es un moderador relevante de esta interacción: el liderazgo intrusivo aumentó significativamente el estrés de los trabajadores adictos al trabajo. El liderazgo intrusivo y el trabajo de horas extras se asociaron con una reducción de la felicidad y el aumento de la ansiedad y la depresión. Estos resultados indican la necesidad de garantizar el derecho de desconexión laboral.

Finalmente, según Sato y Owan,⁽¹²⁾ las largas jornadas laborales causan que la salud mental de los trabajadores administrativos se deteriore incluso después de controlar los efectos fijos individuales.

Efectos a nivel social según los determinantes de salud

También es uno de los más relacionados debido a la relación con las jornadas laborales extensas y a los turnos nocturnos. Por ejemplo, trabajar los fines de semana está asociado con problemas de salud mental: el efecto negativo de un aumento de horas en el trabajo de fin de semana es entre una y media y dos veces mayor que el



de las horas extras entre semana para los trabajadores administrativos, pues no se tiene una vida social común, lo que también afectaría la parte psicosocial por el tiempo de trabajo, es decir, los periodos cortos de descanso no se asocian para ellos con la salud mental, de modo que un fin de semana (sábado y domingo) sin interrupción, incrementa la satisfacción y el reposo necesario para afrontar el inicio de una semana laboral.⁽¹³⁾

Batholomew Chireh y otros⁽¹⁴⁾ investigaron la relación entre trabajar muchas horas y el estrés relacionado con el trabajo como factores de riesgo ocupacional para condiciones de salud mental durante un período de 10 años, estratificado por sexo. El estrés percibido relacionado con el trabajo y las condiciones de salud mental confluye proporcionalmente con afectaciones derivadas no solo por las largas jornadas laborales sino también por otros factores como la insatisfacción laboral, los antecedentes personales de trastornos de salud mental, el divorcio y la multimorbilidad. Los hallazgos de este estudio demuestran que el ambiente psicosocial de trabajo tiene un impacto significativo en la salud mental de los trabajadores. Por lo tanto, los esfuerzos de prevención de salud pública deben priorizar políticas e intervenciones que tengan como objetivo mejorar los entornos laborales y el manejo del estrés entre la población trabajadora.

Consecuentemente, las diferentes circunstancias de entorno comprendidas como horas punta, alto volumen de personas en movilidad por tráfico o largas filas, al manejarse horarios estándar de jornadas laborales en las que la mayoría de la población ingresa a trabajar, alteran de forma directa al colaborador ocasionando que incluso, antes de iniciar su jornada laboral ya se encuentre afectado por el estrés de los anteriores factores. Por lo tanto, es importante controlar estrictamente el tiempo de los trabajadores, pero con una flexibilidad que permita evitar la aglomeración de personas en el mismo tiempo y lugar.

Se evidenció mediante el estudio realizado por Vieten y otros⁽¹⁵⁾ en donde el control estricto del tiempo de trabajo, es decir, que no se laboren horas extras o fuera de la jornada laboral, ayudó a los empleados a evitar el agotamiento debido a que no existía una preocupación psicológica por el trabajo durante el tiempo libre.

Efectos a nivel de estilo de vida según los determinantes de salud

En cuanto a aspectos de la flexibilidad horaria y su influencia sobre estilos de vida, se discute sobre la apropiación del trabajo excesivo como rutina que afectará negativamente a los trabajadores, tanto en el componente mental como en el físico.⁽¹⁶⁾

Efectos a nivel del componente mental

Indagando más exactamente en el componente mental, se evidencia que la mayoría de los artículos relacionan la depresión, la ansiedad y el estrés ocupacional como los efectos más significativos por jornadas laborales



extensas. No obstante, también se mencionan otros efectos como trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, alcoholismo, trastornos cognitivos, suicidio y agotamiento, lo que apoyaría el uso de la flexibilidad horaria en consideración para disminuir los índices de enfermedades laborales mentales.⁽¹⁷⁾

Lo anterior se plantea ante la posibilidad que la flexibilidad horaria permite que los trabajadores cuenten con más tiempo para su vida personal y así mismo tener una mejor calidad de vida. Sin embargo, un horario flexible no sólo se basa en trabajar el tiempo que se desee, sino que los trabajadores estén dispuestos a demostrar el trabajo por los resultados y no por las horas trabajadas. Esto permite aumentar la productividad y al mismo tiempo la disciplina para poder determinar sus propios horarios dependiendo de la vida personal de cada uno de ellos.⁽²⁾

Efectos a nivel del componente físico

Los efectos en el componente físico se dan debido al sedentarismo por parte de los trabajadores al estar expuestos a extensas jornadas laborales.⁽¹⁸⁾ Los efectos más significativos que se encontraron fueron: alteración de ritmos circadianos,⁽¹²⁾ accidentes cerebrovasculares y fatiga.^(10,13,14,16) Sin embargo, otros efectos encontrados fueron diabetes, hipertensión, fibrilación auricular⁽¹⁶⁾ y desórdenes musculoesqueléticos (DME) como lumbalgias, túnel del carpo, manguito rotador, entre otros.⁽¹¹⁾ Todos estos efectos están ligados a la falta de hábitos saludables, por esta razón uno de los componentes más importantes de adicionar en una compañía son los programas de gestión comprendidos como estrategias para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

Conclusiones

Se realizó una revisión de la literatura científica para identificar efectos en las condiciones de la salud de trabajadores expuestos a alguna condición de flexibilidad laboral, considerando lineamientos de los determinantes de salud. Consultada la bibliografía en bases de datos como *SCOPUS* y *ScienceDirect*, en donde se estableció la influencia principalmente en aspectos a nivel biológico, social y sobre los estilos de vida.

A nivel biológico se describió la relación de la condición de horarios flexibles de trabajo y alteración del ciclo del sueño-vigilia, el balance de la vida y el trabajo ligado a los horarios laborales. Sin embargo, los aspectos sociales y estilos de vida muestran el horario flexible como un factor positivo en los trabajadores, puesto que ellos mismos son los encargados de gestionar su tiempo y así poder tener una mejor calidad de vida. Por lo tanto, los efectos en la salud tanto físicos como mentales disminuyen significativamente.



Se describieron los efectos en el componente físico y mental de los trabajadores y su relación con el horario flexible mediante la información recopilada en la literatura científica. Identificando que los trabajadores con jornadas laborales estrictas presentaron más efectos negativos en la salud que los que tienen flexibilidad horaria. Los principales efectos en el componente físico fueron: alteración de ritmos circadianos (cardiacos), accidentes cerebrovasculares y fatiga. Sin embargo, otros efectos encontrados fueron diabetes, hipertensión, fibrilación articular y DME como lumbalgias, túnel del carpo, manguito rotador, entre otros. Por otro lado, los efectos en el componente mental descrito en la literatura fueron: depresión, ansiedad y estrés ocupacional como los más significativos por jornadas laborales extensas. No obstante, también se observaron otros efectos como trastorno bipolar, esquizofrenia, epilepsia, alcoholismo, trastornos cognitivos, suicidio y agotamiento.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta que la presente revisión tenía como objetivo investigar la influencia de la flexibilidad horaria en la salud de los trabajadores que permita considerar la posibilidad de implementarlo por parte de las organizaciones, se generan las siguientes recomendaciones:

Esta modalidad de trabajo (flexibilidad horaria) se puede implementar en las empresas empezando con una prueba de pocos trabajadores y determinar la eficiencia tanto en la salud como en la productividad para decidir si es viable o no instaurarla.

El tema tiene muy poca información, el periodo seleccionado fue de 5 años, no obstante, solo se encontraron 7 estudios que cumplieran con el objetivo y los criterios de inclusión, por lo que es necesario indagar en otras bases de datos y ampliar el periodo de búsqueda.

Financiación

El proyecto no recibió financiación. Proyecto desplegado en el marco del semillero de investigación Gestión de las Condiciones de Trabajo y Salud de UNIMINUTO.

Referencias bibliográficas

1. Ibarra M, González L. La flexibilidad laboral como estrategia de competitividad y sus efectos sobre la economía, la empresa y el mercado de trabajo. Contad Adm. 231. DOI:

<https://doi.org/10.22201/fca.24488410e.2010.248>



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

2. Mazloum R, Argüelles J. La flexibilidad en los horarios de trabajo como herramienta para mejorar la productividad del talento. *Iustitia Soc Rev Arbitr Cienc Juríd.* 2017 [acceso 01/08/2023];2(3):85-110. <https://vlexvenezuela.com/vid/flexibilidad-horarios-trabajo-herramienta-934278229>
3. León C. Estrés laboral femenino y políticas de igualdad y flexibilidad en España. *Feminismo/s.* 2016;27:243-61. DOI: <https://doi.org/10.14198/fem.2016.27.13>
4. Ámbito Jurídico. Legis. Ámbito jurídico. Recomendaciones del Gobierno para contener el coronavirus: horarios flexibles, teletrabajo y menos reuniones. 2020 [acceso 01/08/2023]. Disponible en: <https://www.ambitojuridico.com/noticias/laboral/recomendaciones-del-gobierno-para-contener-el-coronavirus-horarios-flexibles>
5. Organización Internacional del Trabajo. Working Time and Work-Life Balance around the World. 2022. [acceso 01/08/2023]. Disponible en: <https://www.ilo.org/publications/working-time-and-work-life-balance-around-world>
6. Friedland D, Price R. Underemployment: Consequences for the Health and Well-Being of Workers. *Am J Community Psychol.* 2003;32(1-2):33-45. DOI: <https://doi.org/10.1023/a:1025638705649>
7. Spurgeon A, Harrington J, Cooper C. Health and Safety Problems Associated with Long Working Hours: A Review of the Current Position. *Occup Environ Med.* 1997;54(6):367-75. DOI: [10.1136/oem.54.6.367](https://doi.org/10.1136/oem.54.6.367)
8. Banco Santander S.A. Flexibilidad y eficiencia: nuestra forma de trabajar. Banco Santander. 2019 [acceso 01/08/2023]. Disponible en: <https://www.santander.com/es/stories/flexibilidad-y-eficiencia--nuestra-forma-de-trabajar>
9. Davalos M, editor. Diagnóstico de Salud. Determinantes de la Salud. 2017. (archivo digital)
10. Brauner C, Wöhrmann A, Frank K, Michel A. Health and work-life balance across types of work schedules: A latent class analysis. *Appl Ergon.* 2019;81:102906. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2019.102906>
11. Magnavita N, Tripepi G, Chiorri C. Telecommuting, off-time work, and intrusive leadership in workers' well-being. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(7):3330. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18073330>
12. Sato K, Kuroda S, Owan H. Mental health effects of long work hours, night and weekend work, and short rest periods. *Soc Sci Med.* 2020;246:112774. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112774>
13. Moon D, Kim H. The impacts of working time flexibilization on occupational safety and health: An expert survey. *Ann Occup Environ Med.* 2023;35(1):e20. DOI: <https://doi.org/10.35371/aoem.2023.35.e20>
14. Batholomew S, Kwaku Essien N, Novik M. Long working hours, perceived work stress, and common mental health conditions among full-time Canadian working population: A national comparative study. *J Affect Disord Rep.* 2023;12:100508. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100508>



15. Vieten L, Wöhrmann A, Michel A. Work-Time Control and Exhaustion: Internal Work-to-Home Interference and Internal Home-to-Work Interference as Mediators. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(6):3487. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063487>
16. Yu-Cheng L, Yu-Wen L. An Index to Assess Overwork-Related Adverse Effects on Employees Under the Occupational Safety and Health Act in Taiwan. *Saf Health Work*. 2022;13(4):401-7. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.10.002>
17. Serna P, Moreno M. Reducción de la jornada laboral en las PYMES Ley 2101 del 15 de julio de 2021. [Medellín - Colombia]: Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria; 2022 [acceso 20/11/2023]. Disponible en: <https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/4056/4.2%20REDUCCION%20JORNADA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Bravo E. Nivel de actividad física post jornada laboral en trabajadores rurales de la localidad de Chimpay durante el año 2020/21: asociación con la salud general y el riesgo de contraer dolencias musculoesqueléticas. [Río Negro, Argentina]: Universidad Nacional de Río Negro; 2022 [acceso 20/11/2023]. Disponible en: https://rid.unrn.edu.ar/bitstream/20.500.12049/8947/1/Bravo_Eduar_Dar%c3%ado-2022.pdf

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Curación de datos: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Análisis de datos: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Investigación: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Metodología: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Administración de proyecto: Wilder Alfonso Hernández Duarte.

Supervisión: Wilder Alfonso Hernández Duarte.

Visualización: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Redacción del manuscrito original: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.

Redacción, revisión y edición: Wilder Alfonso Hernández Duarte, María Camila Pardo Lizcano.



Esta obra está bajo una licencia

[Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)