

Artículo de revisión

Determinación de situación sociolaboral del personal de enfermería ecuatoriano según racionalización de horas de trabajo

Assessment of the socio-labor conditions of ecuadorian nursing staff according to work hours rationalization

María Fernanda Morales Gómez de la Torre¹ <https://orcid.org/0000-0002-4780-0596>

Roberto Enrique Alvarado Chacon¹ <https://orcid.org/0000-0002-8883-3140>

Elisabeth Germania Vilema Vizuete¹ <https://orcid.org/0000-0003-4534-3421>

Victoria Pamela Villarroel Castillo¹ <https://orcid.org/0000-0003-1966-3931>

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), Ecuador.

Autor para la correspondencia: ua.mariamorales@uniandes.edu.ec

RESUMEN

Este estudio analiza la situación sociolaboral del personal de enfermería en Ecuador, enfocándose en la racionalización de las horas de trabajo y sus efectos en la incidencia del Síndrome de Burnout. El objetivo fue determinar cómo la organización de las jornadas laborales influye en la salud y bienestar del personal de enfermería, comparando el caso de Ecuador con el de España. Mediante un diseño descriptivo y cualitativo, basado en una revisión sistemática de literatura,

se aplicaron métodos Analítico-Sintético y Deductivo-Inductivo para evaluar y comparar los datos entre Ecuador y España. Los resultados indican que las jornadas prolongadas y los turnos rotativos afectan la salud física y mental del personal de enfermería en ambos países, con el Síndrome de Burnout siendo más prevalente en España, especialmente desde la pandemia de COVID-19. En Ecuador, aunque la incidencia general de Síndrome de Burnout es menor, los niveles de despersonalización y agotamiento emocional son elevados, lo que sugiere una sobrecarga laboral significativa. Se concluye que las jornadas nocturnas en Ecuador (8 horas) y en España (7 horas) presentan diferencias que pueden influir en el bienestar del personal; además, la disponibilidad de tiempo libre y el equilibrio entre trabajo y vida personal son fundamentales para la calidad de vida del personal de enfermería. Se concluye que es esencial que los gobiernos e instituciones implementen políticas laborales que mitiguen los efectos del trabajo intensivo y promuevan el bienestar del personal de salud para asegurar tanto su salud como la calidad de la atención que brindan.

Palabras claves: organización de jornadas laborales; personal de enfermería; condiciones sociolaborales; Ecuador; España.

ABSTRACT

This study analyzes the socio-labor conditions of nursing staff in Ecuador, focusing on the rationalization of working hours and its effects on the incidence of Burnout Syndrome. The objective was to determine how the organization of work shifts influences the health and well-being of nursing staff, comparing the cases of Ecuador and Spain. Through a descriptive and qualitative design based on a systematic literature review, Analytic-Synthetic and Deductive-Inductive methods were applied to evaluate and compare data between Ecuador and Spain. The

results indicate that extended work shifts and rotating schedules impact the physical and mental health of nursing staff in both countries, with Burnout Syndrome being more prevalent in Spain, especially since the COVID-19 pandemic. In Ecuador, although the overall incidence of Burnout Syndrome is lower, levels of depersonalization and emotional exhaustion are high, suggesting a significant workload burden. It is concluded that night shifts in Ecuador (8 hours) and Spain (7 hours) differ in ways that may influence staff well-being; moreover, the availability of free time and work-life balance are essential for the quality of life of nursing staff. It is essential that governments and institutions implement labor policies that mitigate the effects of intensive work and promote the well-being of healthcare staff to ensure both their health and the quality of care they provide.

Keywords: work shift organization; nursing staff; socio-labor conditions; Ecuador; Spain.

Recibido: 27/10/2024

Aceptado: 20/11/2024

Introducción

En las últimas décadas, la creciente carga horaria en el ámbito laboral ha generado preocupación en diversos sectores, especialmente en el de la salud, donde las prolongadas jornadas de trabajo afectan tanto el desempeño profesional como el bienestar físico y mental de los trabajadores. Este fenómeno es especialmente relevante en el personal de enfermería, quienes a menudo enfrentan largos turnos rotativos y condiciones laborales que pueden llevar al desarrollo del Síndrome de Burnout (SB), una forma de estrés crónico que impacta de manera negativa en la

calidad de la atención brindada a los pacientes y en la salud del profesional de enfermería.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) señalan que jornadas laborales superiores a 55 horas semanales aumentan significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y representan una de las principales causas de morbilidad asociada al trabajo.⁽¹⁾ En este contexto, resulta crucial investigar cómo la racionalización de las horas de trabajo en el personal de enfermería en Ecuador afecta su situación sociolaboral y contribuye a la aparición del SB.

Los turnos extendidos y las horas de trabajo irregulares son comunes en el sector sanitario, donde el personal debe cubrir las necesidades de atención durante las 24 horas del día. Este modelo de trabajo continuo, a través de turnos de 7 a 12 horas, impacta la salud y el equilibrio entre la vida laboral y personal de los trabajadores.⁽²⁾

Diversos estudios destacan que los turnos prolongados, aunque pueden ofrecer ciertas ventajas logísticas, incrementan los niveles de estrés y fatiga en el personal, afectando tanto su bienestar físico como psicológico.⁽³⁾ A nivel organizacional, la rotación de turnos y la necesidad de cubrir horarios nocturnos imponen demandas adicionales, generando en los trabajadores una mayor vulnerabilidad al SB, el cual se caracteriza por un agotamiento físico y emocional que disminuye la capacidad de empatía y eficacia en el desempeño profesional.⁽⁴⁾

En Ecuador, el Ministerio de Trabajo establece una jornada laboral estándar de 40 horas semanales, distribuidas en turnos de hasta 8 horas diarias, aunque es común que el personal de enfermería supere estas horas debido a la demanda en hospitales y centros de salud.⁽⁵⁾ Esta sobrecarga horaria no solo afecta la calidad de vida del personal, sino que también tiene repercusiones directas en la atención al paciente, incrementando el riesgo de errores clínicos y deteriorando la calidad del servicio. La racionalización de las horas de trabajo y la adecuada distribución de pacientes entre el personal disponible son fundamentales para reducir estos riesgos y mejorar las condiciones sociolaborales en el sector.⁽⁶⁾

El objetivo de este estudio es determinar cómo la organización de las jornadas laborales influye en la salud y bienestar del personal de enfermería, comparando el caso de Ecuador con el de España. Para ello se analiza cómo esta variable se asocia con la aparición del SB. Se plantea la hipótesis de que una mejor organización de los turnos, junto con una carga laboral equilibrada, contribuye a reducir los niveles de estrés y mejora el desempeño laboral. La investigación tiene un diseño observacional, busca proveer una base empírica para futuras intervenciones y políticas que favorezcan condiciones de trabajo más saludables y sostenibles para el personal de enfermería.

El marco conceptual de este estudio se centra en dos variables principales: la racionalización de las horas de trabajo, entendida como la organización y distribución equitativa de los turnos, y el SB, definido como una condición de agotamiento emocional, despersonalización y bajo rendimiento que afecta a los profesionales en situaciones de estrés continuo.⁽⁷⁾ A través de esta investigación, se pretende contribuir al entendimiento de los factores que influyen en el bienestar

sociolaboral del personal de enfermería, ofreciendo evidencias para el diseño de intervenciones que promuevan tanto la salud de los trabajadores como la calidad de los servicios de salud.

Métodos

Este estudio emplea un diseño descriptivo y cualitativo, basado en un enfoque de revisión sistemática de literatura. Se utilizaron métodos de revisión bibliográfica sistemática para identificar y analizar la información más relevante sobre la situación sociolaboral del personal de enfermería y la racionalización de las horas de trabajo en Ecuador y en otros contextos comparables. Adicionalmente, se aplicaron los métodos Analítico-Sintético y Deductivo-Inductivo, que permitieron descomponer y sintetizar la información para comprender la situación sociolaboral de enfermería en función de la racionalización de la cantidad de pacientes por profesional de enfermería.

Se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica exhaustiva en bases de datos académicas y en fuentes institucionales relevantes, como los sitios web de la OMS y la OPS. Las palabras clave utilizadas incluyeron “racionalización de las horas de trabajo del personal de enfermería,” “situación de enfermería,” y “situación sociolaboral de enfermería.” Esta búsqueda inicial arrojó 22 documentos potencialmente relevantes, de los cuales se seleccionaron 15 tras un proceso de filtrado que consideró su calidad metodológica y su alineación con el tema de estudio. La inclusión de estudios de países de Latinoamérica y otros países desarrollados permitió un análisis comparativo para identificar los factores que

influyen en la racionalización de las horas de trabajo, la situación sociolaboral y la situación actual del personal de enfermería.

La pregunta de investigación planteada fue: ¿Cuál es la situación sociolaboral del personal de enfermería en función de la racionalización de las horas de trabajo en Ecuador?

Criterios de inclusión y exclusión

Para garantizar la relevancia y calidad de los documentos incluidos, se establecieron los siguientes criterios:

- **Criterios de inclusión:** se seleccionaron artículos científicos originales y de revisión, así como estudios, informes y actas en inglés y español, que abordaran la racionalización de las horas de trabajo del personal de enfermería en Ecuador y en contextos internacionales comparables. No se limitó la búsqueda por fecha de publicación, ya que se buscaba abarcar tanto perspectivas actuales como retrospectivas que puedan contribuir a la formulación de propuestas aplicables en el futuro.
- **Criterios de exclusión:** se excluyeron documentos irrelevantes o de baja calidad metodológica, y aquellos sin relación directa con el tema de investigación.

Consideraciones bioéticas

Al tratarse de una revisión bibliográfica sin intervención directa con seres humanos, no fue necesario solicitar permisos éticos específicos. No se recopilaron datos personales ni información directamente de individuos, sino que se utilizó exclusivamente información de fuentes secundarias. Se garantizó el respeto a la privacidad y la confidencialidad en los artículos consultados y se respetaron los

derechos de autor de todas las fuentes, con la adecuada citación en cumplimiento de las normas éticas de la investigación científica.

Este enfoque metodológico permitió sintetizar y analizar los datos obtenidos, aportando una visión amplia y fundamentada de la situación sociolaboral de los profesionales de enfermería en Ecuador y las implicaciones de la racionalización de sus jornadas laborales.

Resultados

La presente investigación analiza la situación sociolaboral de las enfermeras en Ecuador, centrándose en la racionalización de las horas de trabajo y sus implicaciones en el bienestar y la salud, en comparación con el caso de España. A continuación, se presentan los principales hallazgos, resaltando las diferencias clave en el esquema de turnos, las horas trabajadas y las condiciones específicas de cada contexto laboral.

En Ecuador, el personal de enfermería cumple una jornada ordinaria nocturna de 8 horas diarias, en horarios rotativos que pueden ser diurnos, nocturnos o mixtos, clasificados como "horarios especiales". En contraste, en España, la jornada nocturna se establece en 7 horas diarias, sumando 35 horas semanales. Este sistema español permite una reducción de horas en turnos nocturnos, alineándose con regulaciones diseñadas para mitigar los efectos negativos de la exposición prolongada al trabajo nocturno.⁽⁸⁾ Estas diferencias podrían responder a regulaciones laborales específicas de cada país y tener implicaciones

significativas para el bienestar del personal de enfermería, considerando que las largas jornadas nocturnas pueden generar alteraciones del sueño, fatiga crónica y otras afectaciones biológicas y sociales en los trabajadores.⁽⁹⁾

Respecto a las horas de trabajo semanales, ambos países mantienen una jornada de 40 horas como norma general. En Ecuador, el inicio del turno matutino en las instituciones sanitarias suele establecerse a las 8:00 horas y finalizar a las 17:00 horas, respetando un descanso intermedio. Aunque existe flexibilidad en algunos casos para establecer turnos de media jornada, la mayor parte del personal en hospitales cumple esta estructura. En España, los turnos de trabajo también suelen iniciar a las 8:00 horas y finalizar a las 17:00 horas, con un descanso fraccionado en dos partes iguales acordado entre trabajador y empleador.⁽¹⁰⁾

En términos de tiempo libre, el personal de enfermería en servicios hospitalarios en Ecuador sigue turnos rotativos para cumplir las 40 horas semanales, disponiendo de días libres establecidos por ley según su horario. Sin embargo, en el área comunitaria, las enfermeras trabajan de lunes a viernes y disfrutan de fines de semana libres, excepto en el caso del personal de salud rural, que debe estar disponible para emergencias las 24 horas del día. Estos profesionales cuentan con un bono geográfico y un esquema de 18 días consecutivos de trabajo seguidos de 12 días libres.⁽¹¹⁾ Esta particularidad refleja las demandas adicionales a las que se enfrentan las enfermeras en zonas rurales, quienes deben adaptar sus jornadas a las necesidades de la comunidad.

Síndrome de Burnout (SB) y racionalización de las horas de trabajo

Los efectos de la racionalización de las horas de trabajo en el SB en Ecuador y España evidencian marcadas diferencias. Un estudio realizado en Ecuador en

2021, con una muestra de 380 profesionales de la salud de varias provincias, muestra que el 9 % de los encuestados sufre de SB. Entre las dimensiones evaluadas, el 95 % de los profesionales presentó despersonalización, el 47 % agotamiento emocional y el 11 % reportó baja realización profesional.⁽¹⁰⁾ Estos resultados sugieren que la organización laboral actual en Ecuador afecta negativamente al bienestar de los profesionales, quienes trabajan en condiciones de alta carga laboral y rotación horaria.

En España, la situación es notablemente distinta: el 43 % del personal sanitario reporta síntomas de SB, y un 70 % de estos profesionales indica que los síntomas han empeorado desde la pandemia de COVID-19. Entre las instituciones que reconocen problemas de SB en su equipo, el 88 % reporta que esta condición se ha agravado con la pandemia.⁽¹²⁾ Estos resultados sugieren una alta prevalencia de SB, impulsada en gran medida por el contexto pandémico, que exacerba los desafíos inherentes al trabajo en turnos y la alta demanda de atención sanitaria.

Discusión

Implicaciones en la productividad y salud de los profesionales

Las jornadas extensivas y rotativas en el personal de enfermería impactan profundamente su salud física y mental. Estudios previos indican que la adaptación al trabajo nocturno produce cambios fisiológicos, como alteraciones en el ritmo circadiano y en la temperatura corporal, afectando la salud cardiovascular y aumentando el riesgo de enfermedades crónicas en los

trabajadores.⁽⁹⁾ La racionalización del tiempo laboral es, por tanto, un factor crucial para minimizar estos efectos y optimizar la calidad de la atención al paciente.

Este análisis comparativo entre Ecuador y España permite comprender cómo la organización del tiempo de trabajo y las condiciones laborales pueden influir en la aparición del SB y en la calidad de vida del personal de enfermería. Los resultados obtenidos en este estudio subrayan la necesidad de políticas laborales que promuevan un equilibrio entre las demandas laborales y el bienestar del trabajador, especialmente en el contexto de la atención en salud, donde la sobrecarga laboral puede tener consecuencias directas tanto para los profesionales como para los pacientes.

El impacto de los extensos horarios de trabajo y la falta de descanso adecuado se refleja en la prevalencia del SB entre el personal de enfermería. En Ecuador, aunque el estudio muestra una incidencia de SB del 9 %, se observa un alarmante 95 % de despersonalización y un 47 % de agotamiento emocional entre los profesionales evaluados.⁽¹⁾ Esto indica que, aunque la incidencia general del SB es menor en comparación con España, donde alcanza el 43 %, ⁽²⁾ las dimensiones específicas del síndrome afectan profundamente al personal ecuatoriano. La menor realización profesional reportada sugiere una insatisfacción laboral que puede estar relacionada con las condiciones de trabajo y la sobrecarga laboral.

La comparación con España revela que el contexto de la pandemia de COVID-19 ha exacerbado los niveles de estrés y agotamiento en el personal sanitario español, con un 70 % de los profesionales indicando un aumento del SB desde el inicio de la crisis sanitaria.⁽²⁾ Aunque en Ecuador el porcentaje es menor, es posible que

factores similares estén influyendo y que los datos no reflejen completamente el impacto de la pandemia en la salud mental del personal de enfermería.

Las diferencias en las jornadas laborales y los esquemas de turnos entre ambos países pueden contribuir a estas variaciones en la prevalencia del SB. Mientras que en España la jornada nocturna es de 7 horas diarias, en Ecuador se extiende a 8 horas, y los horarios rotativos pueden generar mayor desajuste en los ritmos circadianos de las enfermeras.⁽⁸⁾ Este desajuste afecta no solo la salud física, con posibles trastornos del sueño y fatiga crónica, sino también la salud mental, aumentando el riesgo de desarrollar SB.⁽³⁾

La necesidad de atender las particularidades y demandas de cada ámbito laboral es evidente. Las enfermeras en áreas rurales enfrentan cargas laborales adicionales y esquemas de trabajo que requieren disponibilidad continua, lo que puede agravar el desgaste profesional y personal.⁽⁴⁾ Sin embargo, las políticas y regulaciones laborales actuales parecen no considerar adecuadamente estas diferencias, lo que resalta la urgencia de implementar medidas que promuevan condiciones laborales más equitativas y saludables.

El descanso y el tiempo libre son fundamentales para la recuperación y el bienestar del personal de enfermería. La falta de estos puede afectar negativamente la calidad de la atención brindada a los pacientes, aumentando el riesgo de errores clínicos y disminuyendo la satisfacción laboral.⁽⁵⁾ Por lo tanto, es esencial que las instituciones sanitarias y las autoridades laborales implementen estrategias que faciliten un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal.

Este estudio evidencia que la racionalización de las horas de trabajo y las condiciones laborales del personal de enfermería en Ecuador tienen un impacto significativo en su salud y bienestar, así como en la calidad de la atención al paciente. Es fundamental que las autoridades sanitarias y laborales tomen medidas para abordar estos desafíos, implementando políticas y programas que promuevan un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida personal, y que mitiguen los riesgos asociados con el SB.

Los hallazgos de este estudio evidencian cómo las condiciones laborales y la racionalización de las horas de trabajo afectan significativamente el equilibrio entre la vida profesional y personal del personal de enfermería en Ecuador. La disponibilidad de tiempo libre, especialmente durante los fines de semana, emerge como un factor determinante para la calidad de vida y el bienestar de estos profesionales. Los horarios rotativos y la obligación de estar disponibles para atender emergencias las 24 horas del día, particularmente en áreas rurales, implican desafíos que repercuten en la salud física y mental de las enfermeras.

Propuestas de mejora

1. **Establecer jornadas nocturnas más equitativas:** revisar las regulaciones laborales para reducir la duración de las jornadas nocturnas, alineándolas con estándares internacionales que buscan minimizar los efectos adversos del trabajo nocturno en la salud.⁽⁶⁾ Esto podría implicar la reducción de las horas de trabajo nocturno y la implementación de límites que prevengan la fatiga excesiva.
2. **Implementar programas de bienestar y salud ocupacional:** desarrollar programas dirigidos al manejo del estrés, promoción de la salud mental y mejora de la calidad del sueño. Estos programas pueden incluir talleres,

asesorías y recursos que ayuden al personal de enfermería a enfrentar los desafíos asociados con sus horarios laborales.⁽⁷⁾

3. **Promover la negociación colectiva y acuerdos laborales justos:** fomentar el diálogo entre empleadores y empleados para establecer acuerdos que reflejen las necesidades y preocupaciones del personal de enfermería. La negociación colectiva puede ser una herramienta efectiva para mejorar las condiciones laborales y garantizar derechos laborales fundamentales.⁽¹³⁾
4. **Implementar horarios flexibles y rotativos:** diseñar esquemas de horarios que permitan una mayor flexibilidad y adaptación a las necesidades individuales, reduciendo el impacto negativo de los turnos rotativos en la salud y bienestar de las enfermeras.⁽¹⁰⁾
5. **Fortalecer el apoyo a la atención de salud rural:** incrementar la inversión en recursos humanos y materiales en áreas rurales para reducir la carga laboral del personal existente. Esto incluye la contratación de más profesionales y la mejora de las infraestructuras sanitarias, garantizando una atención de calidad sin comprometer el bienestar de las enfermeras.⁽¹²⁾

Este estudio aborda una temática de interés tanto local como regional, centrándose en la situación sociolaboral del personal de enfermería en Ecuador, lo cual permite una comprensión más profunda de las particularidades y desafíos específicos que enfrentan estos profesionales en el contexto ecuatoriano y latinoamericano. Al estudiar problemas concretos de una población particular, la investigación científica cumple con uno de sus roles esenciales: generar conocimiento aplicable y relevante que permita formular políticas y prácticas más eficaces para mejorar las condiciones laborales en sectores específicos. De este modo, el presente trabajo no solo contribuye al desarrollo de estrategias de

intervención local, sino que también puede servir de referencia para estudios en otros países de la región que compartan contextos similares.

Este estudio, al centrarse en la situación sociolaboral del personal de enfermería en Ecuador y en los efectos de la racionalización de sus jornadas laborales, ofrece una base relevante para futuras investigaciones y protocolos que puedan mejorar las condiciones de trabajo y reducir la incidencia del SB en estos profesionales. En una línea similar, el trabajo de Calle Santander *et al.*⁽¹⁴⁾ al proponer un protocolo para el cumplimiento de los ejes de tratamiento de rehabilitación social en Ecuador, subraya la importancia de diseñar guías prácticas y estandarizadas para abordar problemas específicos en distintos sectores sociales y laborales. Un estudio futuro derivado del presente podría desarrollar protocolos específicos para el bienestar del personal de enfermería, alineados con los principios de rehabilitación y recuperación que también son aplicables al ámbito laboral, promoviendo no solo la salud física, sino también el bienestar mental de los trabajadores en condiciones de alta demanda.⁽¹⁴⁾

La presente investigación puede abrir la puerta a investigaciones futuras que exploren la relación entre la carga laboral y factores epigenéticos asociados a la salud mental. Tal relación está alineada con los hallazgos de Ulloa-Moreno *et al.*,⁽¹⁵⁾ quienes destacan el papel de los factores epigenéticos en la salud mental y en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas. La exposición prolongada al estrés laboral, común en el personal de enfermería, podría activar mecanismos epigenéticos que afecten la salud mental, una conexión que sería valiosa para investigaciones interdisciplinarias en el ámbito de la salud laboral.

Además, este estudio comparte una preocupación con Toro Toro *et al.*,⁽¹⁶⁾ quienes abordan los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales desde una perspectiva jurídica. La alta prevalencia del SB en enfermería y sus posibles consecuencias en la salud física y mental resaltan la necesidad de considerar medidas preventivas y protocolos de salud ocupacional que podrían tener aplicaciones jurídicas, especialmente en la evaluación de condiciones laborales que puedan llevar a demandas por enfermedades profesionales y accidentes de trabajo. Ambos enfoques, tanto epigenético como jurídico, complementan la necesidad de una respuesta integral para mejorar el entorno laboral de los profesionales de la salud.^(15,16)

Limitaciones del estudio

Este estudio se basa en una revisión bibliográfica y comparativa, lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a toda la población de enfermería en Ecuador y España. Además, la falta de datos actualizados sobre el impacto de la pandemia de COVID-19 en el personal de enfermería en Ecuador puede afectar la comprensión completa de la situación actual.

Conclusiones

Este estudio concluye que existen notables diferencias en las condiciones laborales del personal de enfermería entre Ecuador y España, especialmente en cuanto a las jornadas nocturnas. En Ecuador, las enfermeras realizan jornadas nocturnas de 8 horas, mientras que en España la jornada nocturna se limita a 7 horas, alcanzando un total de 35 horas semanales. Estas discrepancias están influenciadas por políticas y regulaciones laborales propias de cada país, y podrían tener implicaciones significativas para el bienestar del personal, al influir en la

fatiga y el riesgo de problemas de salud asociados a la duración de los turnos nocturnos.

El análisis destaca que las jornadas prolongadas y los turnos rotativos afectan la salud física y mental del personal de enfermería, incrementando el riesgo de desarrollar el Síndrome de Burnout (SB), un problema especialmente evidente en ambos países. La alta prevalencia de SB en España, exacerbada durante la pandemia de COVID-19, subraya la importancia de implementar políticas que mitiguen los efectos del trabajo intensivo, especialmente en momentos de crisis sanitaria. En Ecuador, aunque la prevalencia general de SB es menor, el alto grado de despersonalización y agotamiento emocional sugiere una sobrecarga laboral que también afecta la calidad de la atención y la satisfacción laboral.

El equilibrio entre el trabajo y la vida personal se identifica como un aspecto fundamental para el bienestar del personal de enfermería. La disponibilidad de tiempo libre, particularmente durante los fines de semana, influye en la calidad de vida de estos profesionales. Las diferencias entre los ámbitos hospitalario, comunitario y rural en Ecuador demuestran la necesidad de políticas adaptadas a las particularidades de cada contexto laboral. Es esencial que las normativas consideren la carga laboral adicional de los trabajadores de zonas rurales, quienes a menudo enfrentan jornadas extendidas sin el descanso adecuado.

La promoción de un descanso adecuado y tiempo libre es crucial no solo para la salud de los trabajadores, sino también para garantizar la calidad del cuidado que brindan. La implementación de políticas que promuevan un equilibrio saludable

entre el tiempo laboral y el descanso podría mejorar la calidad de vida del personal de enfermería y, por ende, la atención a los pacientes.

En resumen, los resultados evidencian que el SB es una preocupación relevante en ambas naciones, aunque con mayor incidencia y gravedad en España, debido al impacto de la pandemia. Para abordar estos desafíos, es esencial que los gobiernos y las instituciones sanitarias implementen medidas proactivas y de apoyo al personal de salud, promoviendo condiciones laborales más equitativas y saludables. Además, se recomienda la realización de investigaciones adicionales que profundicen en las causas subyacentes y en la identificación de estrategias de prevención y manejo del SB, con el fin de mejorar el bienestar y desempeño del personal de enfermería en contextos laborales diversos.

Referencias bibliográficas

1. Deschamps Perdomo A, Olivares Román SB, Rosa Zabala KLD la, Asunsolo del Barco Á. Influencia de los turnos de trabajo y las guardias nocturnas en la aparición del Síndrome de Burnout en médicos y enfermeras. Med Segur Trab (Madr) . 2011; 57(224):224–41. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000300004

2. Micha A. Las condiciones de trabajo de la enfermería en Argentina: algunos determinantes político-institucionales. Estud trab. 2015 [cited 2024 Dec 12];(49):61–90. Disponible en: https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S2545-77562015000100003&script=sci_arttext

3. Cruz Robazzi ML do C, Chaves Mauro MY, Barcellos Dalri R de C de M, Almeida da Silva L, de Oliveira Secco IA, Jorge Pedrão L. Exceso de trabajo y agravios mentales a los trabajadores de la salud. Rev Cubana Enferm . 2010 [cited 2024 Dec 12];26(1):52–64. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03192010000100009&script=sci_arttext
4. Organización Mundial de la Salud. La OMS y la OIT alertan de que las jornadas de trabajo prolongadas aumentan las defunciones por cardiopatía isquémica o por accidentes cerebrovasculares. 2021 [citado 2023 Jul 15]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-05-2021-long-working-hours-increasing-deaths-from-heart-disease-and-stroke-who-ilo>
5. Ministerio de Trabajo del Ecuador. Acuerdo Ministerial MDT-2018-0135: Expedir el acuerdo ministerial que regula los contratos de trabajo a jornada parcial permanente. 2018 [citado 2023 Jul 15]. Disponible en: <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/2018/01/MDT-2018-0135-EXPEDIR-EL-ACUERDO-MINISTERIAL-QUE-REGULA-LOS-CONTRATOS-DE-TRABAJO-A-JORNADA-PARCIAL-PERMANENTE.pdf>
6. Campo L, Jordania IP. La carga mental de los profesionales de Enfermería en relación con su turno laboral. Ene. 2019; 13(1). Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2019000100005&script=sci_arttext&tlng=en
7. Organización Panamericana de la Salud. 53º Consejo Directivo. 2014 [citado 2023 Jul 15]. Disponible en: http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=9774%3A2014-53rd-directing-council&catid=8811%3AAdc-documents&Itemid=41062&lang=es

8. Nava de Esteva N. La jornada de trabajo en la Ley Orgánica del Trabajo, los Trabajadores y las Trabajadoras. *Cuestiones Jurídicas* . 2013; VII (1):87–95. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127529620005>
9. Cerón López EM. Síndrome de burnout en enfermería de hospitales públicos y privados en Guayaquil, Ecuador. *RevMICG*. 2020; 1(1):33–40. Disponible en: <https://revistaclinicaguayaquil.org/index.php/revclinicaguaya/article/view/55>
10. Padilla SGM, Chávez AMC, Hernández MRH, Monterrubio AJÁ. Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería de nivel superior. *Enfoques*. 2023; 4(1):299–311. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/view/899>
11. López Pazmiño R. La Situación de la jornada de trabajo en el Ecuador y las propuestas de cambio. *Ciencia Unemi*. 2015; 5(8):103–7. Disponible en: <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/cienciaunemi/article/view/58>
12. Garcia JC. El burnout como patología social en profesionales de enfermería: un análisis basado en la teoría del reconocimiento. *Rev Bras Med Trab*. 2022; 20(03):505–12. Disponible en: <https://www.rbmt.org.br/details/1714/pt-BR>
13. Albaladejo R, Villanueva R, Ortega P, Astasio P, Calle ME, Domínguez V. Síndrome de Burnout en el personal de enfermería de un hospital de Madrid. *Revista Española De Salud Pública*. 2004; 78:505–16. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2004.v78n4/505-516/es>
14. Calle Santander JR, Guamán Chacha KA, Hernández Ramos EL, Piñas Piñas LF. Propuesta de protocolo para el cumplimiento de los ejes de tratamiento de rehabilitación social en el Ecuador. *Estud. Desarro. Soc. Cuba Am. Lat*. 29 de mayo de 2023 [citado 20 de septiembre de 2023]; 8(Número Especial No. 2). Disponible en: <https://revistas.uh.cu/revflacso/article/view/4484>

15. Ulloa-Moreno S, Suárez-López A, Porras-Enriquez M. La función epigenética en la salud mental y las enfermedades neurodegenerativas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. 2023 [citado 12 Jul 2024]; 42 (2) Disponible en:

<https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/2951>

16. Toro Toro J de L, Vega Falcón V, Romero Fernández AJ. Los accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y su aplicación en la justicia ordinaria.

Universidad y Sociedad. 2021; 13(2):357–62. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202021000200357&script=sci_arttext