



UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Organizacional

**Jornada Laboral Reducida: Una revisión de la literatura**

**Trabajo de graduación previo a la obtención del título de  
Psicólogo Organizacional**

Autor:

**Alfredo Renato Pérez Ortega.**

Director:

**José Daniel Bravo Blandín**

**Cuenca – Ecuador**

**2024**

## **DEDICATORIA**

En primer lugar, dedico este trabajo y todos mis logros, a mis padres Valentina y Renato, quienes han sido mi fuente constante de inspiración y apoyo a lo largo de esta travesía académica. Su aliento incondicional y sabios consejos han iluminado mi camino, impulsándome a alcanzar metas que parecían inalcanzables.

A mi esposa Regina, sin su apoyo no hubiera sido posible llegar a la meta, gracias a su compañía constante, inspiración y sus ánimos para siempre superarme a mí mismo.

A mis tres hermanas, que siempre han sido mi ejemplo al presenciar cómo han culminado sus estudios y siguen haciéndolo día a día.

Finalmente, dedico este trabajo a mis familiares y amigos, cuya influencia ha dejado una marca imborrable en mi vida. Su legado sigue inspirándome a perseguir mis metas y a contribuir de manera significativa a todo mi crecimiento académico y personal.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios, por la fuerza que me ha dado, por las oportunidades que he recibido y por ser mi guía en cada paso de este camino. Su gracia ha sido mi luz en las sombras y mi fortaleza en la debilidad.

A mi director de Tesis Daniel, expreso mi profundo agradecimiento por su guía experta, paciencia y dedicación. Sus enseñanzas han sido invaluable y han dejado una huella indeleble en mi formación académica.

A todos aquellos que sembraron en mí enseñanzas y me acompañaron en este camino.

## RESUMEN

La presente investigación propuso realizar una revisión sistemática de la literatura sobre la jornada laboral reducida, con el objetivo de identificar patrones, tendencias y discrepancias relacionadas con esta temática. Para ello, se utilizó una muestra no probabilística seleccionada a posta, priorizando la inclusión de estudios con enfoques metodológicos sólidos y documentos provenientes de fuentes académicas reconocidas. La metodología adoptada fue cualitativa, orientada hacia revisiones bibliográficas, con un enfoque descriptivo y una temporalidad transversal. Los resultados arrojaron datos relevantes sobre la importancia de una jornada laboral reducida y sus aspectos positivos y negativos para empleados y empleadores en un contexto internacional. En cuanto a las conclusiones, se destacó la notabilidad actual de la jornada laboral reducida en el contexto laboral, así como la importancia de abordar los problemas y beneficios de la reducción del tiempo de trabajo. La investigación proporcionó una visión detallada y precisa sobre la temática, identificando la necesidad de optimizar la metodología de investigación y la relevancia actual de la jornada laboral reducida en el contexto laboral.

**Palabras clave:** Jornada Laboral Reducida, Estrés Laboral, Flexibilidad Laboral, Producción laboral, revisión de literatura

## ABSTRACT

This research proposed a systematic literature review on shortened working hours to identify patterns, trends, and discrepancies. Therefore, a non-probability sample was deliberately selected, prioritizing studies with solid methodological approaches and documents from recognized academic sources. The methodology was qualitative, oriented towards bibliographic reviews, with a descriptive approach and a cross-sectional temporality. The results yielded relevant data on the importance of a reduced working day and its positive and negative aspects for employees and employers internationally. In terms of conclusions, the current notability of reduced working time was highlighted, as well as the importance of addressing its problems and benefits. The research provided a detailed and accurate view of the topic, identifying the need to optimize the research methodology and the current relevance of shortened working hours.

**Keywords:** Short Workday, Work Stress, Work Flexibility, Work Production, literature review