



El derecho al descanso como factor clave en la productividad laboral

The right to rest as a key factor in labor productivity

O direito ao descanso como fator-chave na produtividade do trabalho

Diana Patricia Acosta Feldman Jaramillo ^I

diana.acostaj@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-9730-418X>

Correspondencia: diana.acostaj@ug.edu.ec

Ciencias Sociales y Políticas

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 19 de marzo de 2025 * **Aceptado:** 23 de abril de 2025 * **Publicado:** 31 de mayo de 2025

- I. Licenciada en Ciencias Sociales y Políticas (2003), Abogada de los Tribunales y Juzgados de la República del Ecuador (2004), Abogada con mención en Solución Alternativa de Conflictos (2004), Doctora en Jurisprudencia (2006) Especialista en Derecho del Trabajo por la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (UCSG) (2010), Experta Latinoamericana en Relaciones Laborales por la Universidad de Bologna / Organización Internacional del Trabajo (OIT), Italia (2005), Magíster en Derecho Administrativo (2011), Magíster en Ciencias Políticas con mención en Políticas Públicas (2022), Magíster en Derecho Constitucional por la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) (2023), Certificaciones Internacionales en Harvard University (JFK School of Government): Mastering Negotiation (2019), Leading Economic Growth (2020), Leadership in Crises (2021), Executive Certificate in Public Policy (2021), Maestría en Derecho con mención en Derecho Constitucional por la Universidad Estatal Península de Santa Elena (UPSE) (2023), Magíster en Derecho del Trabajo y Seguridad Social por la UNIR Universidad Internacional de La Rioja, España (2024 - en curso), Doctoranda en Derecho por la Universidad de Buenos Aires (UBA) (actualmente), Doctoranda en Derecho por la Universidad de Mar del Plata (actualmente), Investigadora y Docente en la Universidad de Guayaquil, Ecuador.

Resumen

El derecho al descanso es un pilar fundamental en la legislación laboral y un factor determinante para garantizar el bienestar de los trabajadores. Este estudio explora cómo el descanso adecuado impacta positivamente en la productividad laboral, analizando tanto aspectos legales como económicos y sociales. A través de un enfoque multidisciplinario, se examinan casos internacionales, normativas ecuatorianas y estudios recientes que demuestran que la promoción de descansos efectivos beneficia tanto a los empleados como a las organizaciones. Además, se identifican desafíos relacionados con la implementación de este derecho en contextos laborales complejos.

Palabras clave: Derecho al descanso; productividad laboral; legislación laboral; bienestar; Ecuador.

Abstract

The right to rest is a fundamental pillar of labor law and a determining factor in ensuring worker well-being. This study explores how adequate rest positively impacts labor productivity, analyzing legal, economic, and social aspects. Using a multidisciplinary approach, it examines international cases, Ecuadorian regulations, and recent studies that demonstrate that promoting effective rest benefits both employees and organizations. It also identifies challenges related to the implementation of this right in complex labor contexts.

Keywords: Right to rest; labor productivity; labor law; well-being; Ecuador.

Resumo

O direito ao descanso é um pilar fundamental do direito laboral e um fator determinante para garantir o bem-estar do trabalhador. Este estudo explora como o descanso adequado impacta positivamente a produtividade laboral, analisando aspetos jurídicos, económicos e sociais. Utilizando uma abordagem multidisciplinar, examina casos internacionais, regulamentos ecuatorianos e estudos recentes que demonstram que a promoção do descanso eficaz beneficia tanto os empregados como as organizações. Identifica também desafios relacionados com a implementação deste direito em contextos laborais complexos.

Palavras-chave: Direito ao descanso; produtividade laboral; direito do trabalho; bem-estar; Equador.

Introducción

El derecho al descanso, consagrado en las legislaciones laborales de diversos países, es un elemento esencial para garantizar la salud física y mental de los trabajadores. Además de ser un derecho humano fundamental, el descanso adecuado tiene un impacto directo en la productividad laboral, ya que permite a los empleados recuperar energía, mejorar su concentración y reducir errores en el desempeño de sus tareas.

En el contexto laboral actual, caracterizado por la alta competitividad y la constante demanda de resultados, el equilibrio entre trabajo y descanso se ha convertido en un desafío para empresas y trabajadores. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2021), los horarios laborales excesivos y la falta de pausas adecuadas no solo afectan la salud de los empleados, sino que también disminuyen la eficiencia y la calidad del trabajo realizado.

En Ecuador, el derecho al descanso está regulado en el Código de Trabajo, que establece jornadas máximas y tiempos mínimos de descanso. Sin embargo, la implementación efectiva de estas disposiciones enfrenta obstáculos relacionados con la falta de supervisión, las condiciones laborales informales y la cultura del "trabajo excesivo" que persiste en muchos sectores (INEC, 2022, p. 45).

El documento está estructurado en cinco secciones principales: estado del arte, marco teórico, metodología, resultados y discusión, y conclusiones y recomendaciones. Este enfoque integral permite una visión completa de cómo el derecho al descanso influye en el desempeño laboral y qué medidas pueden adoptarse para garantizar su efectividad en el contexto actual.

Estado del arte

Definición y Contexto

El derecho al descanso, como parte fundamental de los derechos laborales, se define como el conjunto de normas que garantizan a los trabajadores períodos razonables de pausa dentro y entre sus jornadas laborales. Este derecho tiene como principal objetivo preservar la salud física y mental de los empleados, promoviendo el equilibrio entre la vida laboral y personal. Según la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020, p. 12), estas disposiciones incluyen descansos diarios, semanales y anuales, que son esenciales para prevenir el agotamiento y garantizar la productividad sostenida. En el contexto ecuatoriano, este derecho se vincula directamente con el artículo 326 de

la Constitución, que prioriza la dignidad humana en las relaciones laborales, subrayando la importancia de condiciones adecuadas para el desarrollo del trabajo.

Evolución Histórica

La historia del derecho al descanso se remonta al siglo XIX, cuando los movimientos laborales comenzaron a demandar condiciones dignas para los trabajadores, principalmente en Europa y América del Norte. En Ecuador, este derecho tomó forma con la promulgación del Código de Trabajo en 1938, el cual estableció límites a las jornadas laborales y reguló los períodos mínimos de descanso obligatorio. Esta normativa marcó un hito en la protección de los derechos laborales, alineándose con los estándares internacionales promovidos por la OIT. Desde entonces, el marco normativo ha evolucionado a través de reformas que buscan adaptarse a las nuevas realidades laborales, como la implementación de tecnologías y el trabajo remoto, aunque persisten desafíos en su aplicación práctica, especialmente en sectores informales (Ministerio de Trabajo, 2021, p. 20).

Estudios Recientes

La relación entre el descanso y la productividad laboral ha sido ampliamente investigada. Según García y Pérez (2022, p. 34), las empresas que implementan políticas efectivas de descanso reportan beneficios significativos, como una mayor satisfacción de los empleados, menores índices de ausentismo y una mejora general en el desempeño laboral. Por otro lado, Ramírez (2021) destaca que, en América Latina, la falta de supervisión y el alto nivel de informalidad en el mercado laboral limitan la eficacia de estas políticas, dejando a un amplio sector de trabajadores sin acceso a este derecho. Este problema es particularmente evidente en industrias como la agrícola y el trabajo doméstico, donde las condiciones laborales suelen estar menos reguladas.

Implicaciones Sociales y Económicas

El derecho al descanso no solo es fundamental para el bienestar individual, sino que también tiene profundas implicaciones sociales y económicas. Estudios de la OIT (2020, p. 18) sugieren que las empresas que respetan este derecho no solo mejoran la calidad de vida de sus empleados, sino que también experimentan una mayor retención de talento y mejoras en la calidad de los productos y servicios ofrecidos. En términos sociales, garantizar el descanso adecuado contribuye a la reducción del estrés laboral y mejora la cohesión familiar y comunitaria, fortaleciendo el tejido social en su conjunto.

Marco teórico

Derecho al Descanso: Definición y Regulación

El derecho al descanso comprende todas aquellas disposiciones legales destinadas a garantizar la recuperación física y mental de los trabajadores. En el ámbito internacional, este derecho está respaldado por el Convenio 132 de la OIT, que establece estándares mínimos para las vacaciones pagadas anuales, y por el artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, que reconoce el derecho al descanso y a vacaciones periódicas remuneradas. En Ecuador, el Código de Trabajo regula este derecho, estableciendo una jornada laboral máxima de 40 horas semanales y descansos obligatorios los domingos y feriados (Código de Trabajo, art. 47). Además, la Ley Orgánica del Servicio Público (LOSEP) complementa esta normativa al establecer disposiciones específicas para los servidores públicos.

Relación con la Productividad Laboral

El descanso adecuado está directamente relacionado con el rendimiento laboral. Según Smith y Jones (2020, p. 48), los empleados que disfrutan de pausas regulares y vacaciones anuales muestran una mayor capacidad de concentración, creatividad y eficiencia. Este impacto positivo se refleja no solo en la productividad individual, sino también en los resultados generales de las organizaciones. Por otro lado, la falta de descanso adecuado puede conducir al agotamiento y aumentar el riesgo de errores, lo que eventualmente afecta negativamente a la empresa.

Metodología

Método Descriptivo

Se realizará un análisis detallado de la normativa ecuatoriana vigente relacionada con el derecho al descanso, incluyendo el Código de Trabajo y otras leyes complementarias. Este enfoque permitirá identificar las disposiciones clave y evaluar cómo estas se alinean con los estándares internacionales, como los convenios de la OIT. También se analizarán informes oficiales y estadísticas relacionadas con la implementación de este derecho en diversos sectores económicos.

Método Bibliográfico

Se llevará a cabo una revisión exhaustiva de literatura académica, informes técnicos y estudios previos sobre el impacto del descanso en el desempeño laboral. Las fuentes incluirán publicaciones de organismos internacionales como la OIT, así como investigaciones recientes publicadas en revistas académicas indexadas. Esto permitirá contextualizar el tema y aportar un marco teórico sólido al análisis.

Método Fenomenológico Jurídico

Este método se enfocará en el estudio de casos internacionales que ilustren cómo la implementación de políticas de descanso ha impactado la productividad y el bienestar de los trabajadores. Por ejemplo, se analizarán políticas laborales en países como Finlandia y Japón, que representan enfoques contrastantes en la gestión del tiempo de descanso laboral. Estos casos servirán como referencia para identificar buenas prácticas y posibles lecciones aplicables al contexto ecuatoriano.

Resultados y discusión

1. Definición

El derecho al descanso, garantizado en diversos marcos normativos nacionales e internacionales, se centra en la importancia de proporcionar a los trabajadores períodos de recuperación física y mental. Este derecho es crucial para mantener el equilibrio entre la vida laboral y personal, mejorando la calidad de vida del trabajador y reduciendo riesgos asociados al estrés laboral y las enfermedades relacionadas con el trabajo. Estudios han demostrado que el descanso adecuado contribuye significativamente a la productividad, la creatividad y la resolución efectiva de problemas en el ámbito laboral (OIT, 2020).

2. Ejemplos de Implementación y Resultados

Numerosos casos alrededor del mundo destacan cómo la reducción de jornadas laborales y la promoción del descanso han generado resultados positivos tanto para las empresas como para los trabajadores. Por ejemplo:

- **Caso de Suecia:** La implementación de jornadas laborales de seis horas mejoró la productividad y redujo el absentismo laboral.
- **Japón:** Empresas como Toyota han introducido horarios flexibles, aumentando la satisfacción y eficiencia de los empleados.
- **Ecuador:** Algunas empresas en Quito han reducido horas extras obligatorias, generando un aumento en la retención de empleados y mejoras en el clima organizacional (Ministerio de Trabajo, 2021).

3. Cuestiones Éticas

El equilibrio entre las demandas del empleador y los derechos del trabajador plantea desafíos éticos fundamentales. Aunque las empresas buscan maximizar la productividad, esto no debe ser a costa del bienestar del empleado. Garantizar el respeto al descanso implica reconocer que las personas no son meros recursos, sino agentes con derechos fundamentales. La violación de este derecho puede conducir a problemas como el agotamiento extremo (burnout), la disminución de la calidad de vida y el aumento de conflictos laborales.

4. Regulación y Normativas Necesarias

En Ecuador, si bien el Código de Trabajo establece el derecho al descanso, su implementación presenta vacíos que requieren atención. Es indispensable:

- Actualizar la normativa laboral para incluir incentivos fiscales para empresas que adopten políticas efectivas de descanso.
- Implementar mecanismos de supervisión más rigurosos, asegurando el cumplimiento de las jornadas laborales.
- Promover acuerdos colectivos que prioricen el bienestar de los trabajadores, adaptando las normativas a los sectores productivos específicos.

Conclusiones

1. El derecho al descanso es un componente esencial para proteger la salud mental y física de los trabajadores, garantizando además su productividad.
2. La implementación efectiva de este derecho requiere un marco normativo claro, acompañado de herramientas efectivas de supervisión.
3. Las empresas que fomentan políticas de descanso adecuadas no solo obtienen beneficios sociales, sino que también logran mejoras económicas y en su reputación organizacional.

Recomendaciones

1. **Campañas de sensibilización:** Diseñar e implementar campañas a nivel nacional que informen a empleadores y trabajadores sobre los beneficios del descanso para la productividad y la salud.

2. **Fortalecimiento de la supervisión:** Crear unidades específicas dentro del Ministerio de Trabajo para monitorear el cumplimiento de las normativas laborales relacionadas con el descanso.
3. **Incentivos a empresas:** Proponer beneficios fiscales y certificaciones a las empresas que adopten políticas de descanso que promuevan la calidad de vida de sus empleados.

Referencias

1. Baquero, L., & Sánchez, R. (2019). Impacto del descanso en la calidad de vida laboral. Bogotá: Ediciones Jurídicas Global.
2. Chiriboga, M. (2020). Políticas laborales y bienestar: Un enfoque desde el derecho al descanso en América Latina. Quito: Editorial Jurídica Andina.
3. International Labour Organization (ILO). (2021). Working Time and Rest Periods: Policies and Practices Across Regions. Geneva: ILO Publications.
4. López, P., & Ramírez, T. (2021). "The Role of Rest in Preventing Burnout: A Comparative Study". *Journal of Labor Studies*, 28(3), 234-252. <https://doi.org/10.1016/j.jls.2021.03.012>
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Salud mental y entorno laboral: Estrategias de intervención. Ginebra: OMS.
6. Pérez, C., & Villalba, J. (2020). Derecho al descanso y economía laboral en el siglo XXI. México D.F.: Editorial Jurídica del Pacífico.
7. Ruiz, F. (2019). "El impacto de las jornadas laborales flexibles en la productividad". *Revista de Derecho Laboral*, 35(1), 112-129. <https://doi.org/10.17141/rdl.35.1.2019.3421>
8. Salazar, E. (2021). "Análisis crítico de la regulación del tiempo de descanso en Ecuador". *Derecho y Sociedad*, 12(4), 87-101.
9. Valdez, R., & Gómez, A. (2022). Estrategias organizacionales para mejorar la salud laboral. Lima: Editorial de Ciencias Sociales.
10. Walker, J., & Cooper, M. (2020). Rest, Productivity, and Mental Health in the Workplace. New York: Routledge.