

ESTUDIO SOBRE EL USO DEL TIEMPO EN TRABAJADORES DE OFICINA DE BOGOTÁ

ACTION RESEARCH ABOUT TIME USAGE IN OFFICE WORKERS OF BOGOTA

Elkin Leonardo López Soler
Universidad Nacional de Colombia
ellopezso@unal.edu.co

Resumen

El presente artículo revela una investigación acción sobre el uso del tiempo de una muestra de trabajadores de Bogotá. Esta investigación busca analizar tres categorías de actividades realizadas diariamente por 19 oficinistas que laboran 8 horas, contrastando su distribución porcentual de participación. Los datos fueron recolectados a través de encuestas, grupos focales y revisiones documentales. Los hallazgos encontrados podrían demostrar que los oficinistas cuentan con menos tiempo para realizar sus actividades personales al trabajar presencialmente que al hacerlo desde casa, generando cierta insatisfacción con el esquema laboral de 8 horas diarias presenciales. En conclusión, los empleadores deberían permitir a sus colaboradores de tiempo completo disponer de más espacios de ocio y tiempo libre para poder efectuar sus actividades personales, mejorando así su calidad de vida que se vería afectada por las implicaciones del trabajo presencial en Bogotá.

Palabras clave: Tiempo, trabajo, ocio, descanso

Abstract

This article reports on an action research study about the time use of workers in Bogota. The research study seeks to analyze three categories of daily activities of 19 office workers who work 8 hours per day by contrasting their percentage distribution of participation. Data were collected through surveys, a focus group, and a document inquiry. Expected findings might reveal that office workers do not have much free time to spend for themselves by in-person work than working at home, causing some dissatisfaction with the 8-hour traditional workday system. In conclusion, enterprises should let their employees have more leisure and free-time spaces to spend on their favorite activities, improving in this way their quality of life that would be affected by the impact of working from an office in Bogota.

Keywords: *Time, work, leisure, resting*

Introducción

El uso del tiempo en Colombia ha sido un tema de interés analizado detalladamente en la última Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) de los años dos mil veinte y dos mil veintiuno realizada durante la pandemia del COVID-19 por parte del Departamento Administrativo Nacional de Estadística o DANE, en la cual se presenta cómo la población colombiana mayor de diez años dedicó su tiempo durante la Emergencia Sanitaria decretada en marzo del dos mil veinte para ejecutar actividades laborales remuneradas y no remuneradas y actividades personales (DANE, 2021)¹; no obstante, aunque décadas atrás, gracias a las luchas sindicales y colectivas se logró la reducción del tiempo laboral (Mullens et al., 2021), que otorgaría a los trabajadores mayor independencia y educación (Reick, 2019), hoy en día, el deseo de continuar con la reducción de las horas laborales ya no es una causa colectiva sino que responde a la adopción de medidas individuales tales como la interrupción de carreras profesionales o la postulación a empleos de medio tiempo (Mullens et al., 2021), por ende, el interés de investigar el uso del tiempo de una muestra poblacional concentrada en una sola ciudad de Colombia podría permitir la obtención de resultados más cercanos a la realidad que conlleven a conocer las posturas personales frente a la jornada diaria de ocho horas, ya que los resultados estadísticos de la ENUT tienen un carácter más general debido a su alcance en varias regiones del país.

Tomando como primera referencia las cifras del DANE del año dos mil veintiuno, el tiempo promedio diario que los hombres dedicaban a sus trabajos remunerados durante la Emergencia Sanitaria era de ocho horas y cincuenta y siete minutos, mientras que el de las mujeres era de siete horas con treinta y siete minutos; es decir, durante la pandemia del dos mil veinte en Colombia se disponía del treinta y cuatro punto cinco por ciento del día para laborar (DANE, 2021)². En otras investigaciones previas enfocadas en el análisis estadístico del impacto que tuvo la pandemia del COVID-19 en la calidad de vida de la población colombiana entre noviembre del dos mil veinte y enero del dos mil veintiuno, los colombianos aseguraron destinar cincuenta y dos punto ocho minutos al día para realizar actividad física, media hora más que lo recomendado diariamente por la Organización Mundial de la Salud (Martínez et al., 2021), y como los empleados entienden que el ejercicio físico les ayuda a mitigar los efectos del estrés laboral (Gerber et al., 2020) disponer de este tiempo les permite mejorar su calidad de vida. Esto facilita la comparación del uso del tiempo antes y después del regreso a la presencialidad total a las oficinas en aspectos como el tiempo destinado cada día a trabajar o para hacer actividades personales, dado que la modalidad del trabajo en casa o trabajo remoto implementada bajo principios sanitarios ya no fue necesaria con la paulatina reactivación económica y el fin de la Emergencia Sanitaria. Otros estudios en cambio resaltan que ya para el dos mil tres en los Estados Unidos de América, los hombres y las mujeres, respectivamente, disponían cada semana de seis punto dos horas y cuatro punto nueve horas más para hacer actividades de ocio que lo que disponían en los años sesenta, por lo que años antes de la pandemia se hablaba de una tendencia de incremento en el tiempo de ocio en el

¹ De acuerdo con el boletín técnico de la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT 2020-2021) del 18 de noviembre de 2021.

² Según el comunicado de prensa de la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT 2020-2021) del 18 de noviembre de 2021.

hemisferio occidental (Aguiar & Hurst, 2007). Ante esto, la encuesta elaborada por Martínez et al. (2021) aporta una mayor comprensión de la incidencia que tuvo la pandemia en la vida diaria de los colombianos en comparación con los estudios llevados a cabo sobre el uso del tiempo en condiciones pre pandémicas en las cuales se sostiene la existencia de un dramático aumento en el tiempo libre a lo largo de los años (Aguiar & Hurst, 2007). En atención a lo cual se debe contrastar este tipo de investigaciones a la luz de las encuestas realizadas para el presente estudio para confirmar o desmentir con casos reales de la ciudad de Bogotá las conclusiones del artículo de Aguiar & Hurst (2007) referentes al aumento considerable del tiempo libre que se observó con los ciudadanos estadounidenses.

De igual manera, al considerar que los resultados de un estudio inglés citado por Ropponen et al. (2018) concluyen que una jornada laboral extensa se relaciona con una pobre calidad de sueño en los trabajadores, aún no se conoce la existencia de programas formales enfocados en contrarrestar los efectos de la falta de sueño en la productividad laboral (Takano et al., 2022), puesto que el conocimiento que se tiene con respecto al uso del tiempo laboral, de ocio y de descanso provienen en su mayoría de encuestas retrospectivas de corto plazo (Ropponen et al., 2018) y que la duración de la jornada laboral es uno de los pocos aspectos ocupacionales que han podido ser regulados entre gobiernos y uniones de trabajadores (Ropponen et al., 2018).

Para el presente estudio de tipo mixto que explora un fenómeno y sus conocimientos internos por medio de la recolección de información, su análisis y la construcción de teorías (Strauss & Corbin, 1998 citado por Carrillo, 2016) con relación al uso del tiempo de los empleados de oficina de Bogotá a través de la realización de encuestas y grupos focales, se espera llegar a un examen minucioso de los resultados obtenidos de la revisión documental y de las respuestas de los participantes con respecto al uso del tiempo para el trabajo, el descanso y el ocio.

Metodología

Tipo de Estudio

Esta investigación acción se fundamenta, además de información cuantitativa, en datos cualitativos que, de acuerdo con Carrillo (2020); están asentados sobre un análisis más detallado de un determinado fenómeno y de las múltiples variables que surgen tanto de todas las conexiones axiales como de la participación de la muestra poblacional del proyecto investigativo.

Según Efron & Ravid (2013) comúnmente la investigación acción es un estudio elaborado por educadores en sus propios entornos para avanzar en sus labores y así mejorar el aprendizaje de sus estudiantes; por su parte MacNaughton et al. (2008) la define como un ciclo de pensamiento-acción-pensamiento que permite la investigación e implementación de cambios. En la presente propuesta se espera implementar este tipo de investigación dentro de un contexto laboral con el fin de analizar ciertos aspectos de la calidad de vida de los oficinistas referentes al manejo diario del tiempo laboral y de descanso. Es decir, que el fenómeno del uso del tiempo de los trabajadores de Bogotá se explica mejor a partir de los resultados de los instrumentos de recolección de datos; en los cuales se dará cuenta de la satisfacción o insatisfacción que los trabajadores de tiempo completo manifiestan con respecto a su jornada laboral

Del total de participantes encuestados y entrevistados en los grupos focales que se ubican en un rango de edad entre los 18 y los 65 años y que viven en Bogotá y trabajan tiempo completo en oficinas ubicadas en esta ciudad, se espera obtener una comparación con las revisiones documentales realizadas para el presente estudio, ya que, como afirma González (1994); el fin de una investigación se basa en el enriquecimiento del conocimiento que la humanidad posee sobre sí misma y sobre su propio mundo a partir de trabajos originales, por lo que resulta imperativo conocer cómo utilizan su tiempo los trabajadores de Bogotá y si existe una satisfacción o no con la jornada laboral estándar de la actualidad.

Categorías del estudio

En el marco de esta investigación se analizaron 18 documentos consultados en la base de datos SCOPUS que se clasifican con las nomenclaturas *Ii* (Informes de investigación) con una participación del 83,33%, *Td* (Textos de divulgación) con una participación del 11,11% e *Inal* (Informes nacionales) con una participación del 5,55%. Dentro del *Inal* consultado que corresponde al Boletín Técnico de la Encuesta Nacional del Uso del Tiempo (ENUT) del 2020-2021, se clasifican 2 tipos de actividades las cuales son “trabajo remunerado y no remunerado” y “actividades personales”; sin embargo, en este caso el tiempo de educación formal formará parte de las actividades personales.

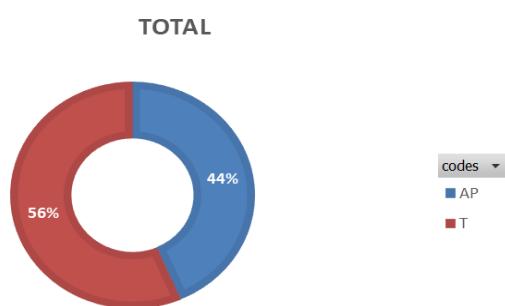
También se realizó una encuesta vía Google Forms a 19 empleados de tiempo completo de la ciudad de Bogotá, se entrevistó un grupo focal de 3 personas y se utilizó el aplicativo ATLAS.ti Web para relacionar dentro de las fuentes consultadas las categorías del uso del tiempo expuestas por la ENUT del 2020-2021 con las letras *T* para “trabajo remunerado y no remunerado” y *AP* para “actividades personales”.

Resultados

Para la revisión documental, los resultados arrojados por ATLAS.ti reflejan que de las 147 citas recolectadas en la revisión documental, el 56% se relacionan con la categoría *T*, mientras que el 44% restante están relacionadas con la categoría *AP*.

Figura 1

Distribución de las citaciones encontradas bajo las categorías AP y T



Nota. La figura 1 representa el porcentaje de participación de cada categoría dentro de la revisión documental realizada para el presente estudio.

A partir de la revisión documental realizada se puede encontrar que gran parte de las fuentes consultadas refieren a las actividades laborales remuneradas y no remuneradas, mientras que solo el 44% se concentran en las actividades personales.

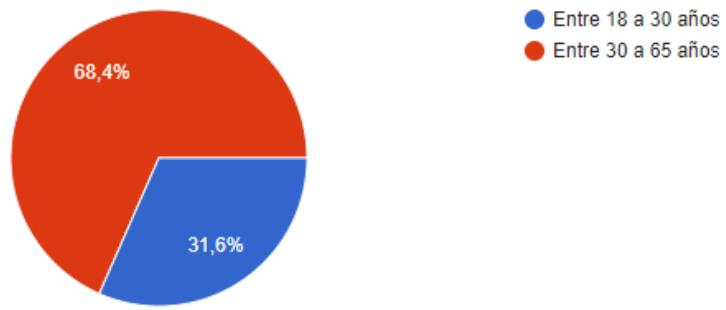
En cuanto a la recolección de datos, la encuesta titulada “Encuesta focalizada sobre el uso del tiempo de trabajadores de oficina en la ciudad de Bogotá” realizada a 19 participantes en el mes de octubre de 2022 obtuvo los siguientes resultados:

Figura 2

Porcentaje de participantes por rango de edad

Edad

19 respuestas



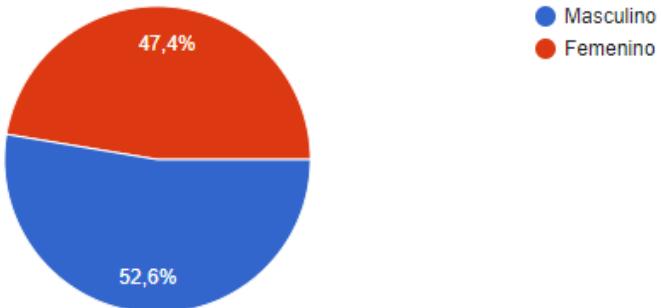
Nota. La figura 2 indica el porcentaje de participación de cada grupo de participantes según el rango de edad.

Figura 3

Porcentaje de participantes por género

Género

19 respuestas



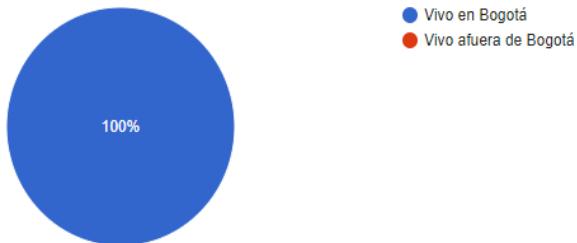
Nota. La figura 3 indica el porcentaje de participación de cada grupo de participantes según su género.

Figura 4

Porcentaje de participantes según lugar de residencia

Actualmente:

19 respuestas



Nota. La figura 4 indica el porcentaje de participantes que manifestaron vivir en Bogotá.

Figura 5

Porcentaje de participantes según la cantidad de tiempo que disponen para realizar actividades personales

De acuerdo con mi experiencia, puedo afirmar que de lunes a viernes:

19 respuestas



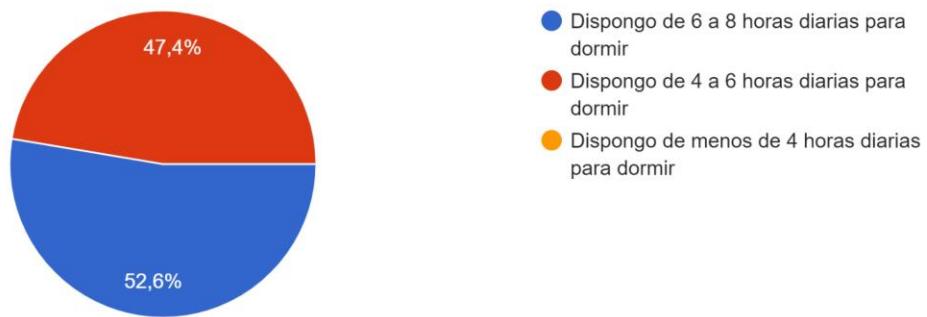
Nota. La figura 5 indica el porcentaje de participantes que manifestaron disponer de entre 2 a 8 horas diarias para realizar actividades personales.

Figura 6

Porcentaje de participantes según la cantidad de tiempo que disponen para descansar y dormir

De acuerdo con mi vida personal, puedo afirmar que:

19 respuestas



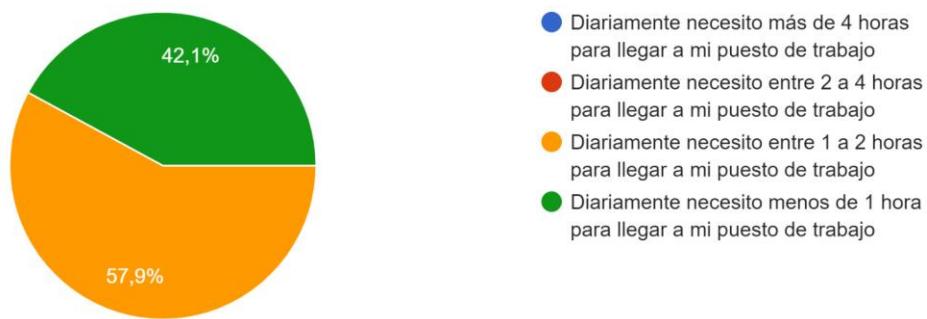
Nota. La figura 6 indica el porcentaje de participantes que manifiestan disponer de entre 4 a 8 horas diarias de sueño.

Figura 7

Porcentaje de participantes según la cantidad de tiempo que necesitan para desplazarse a sus trabajos

Puedo afirmar que:

19 respuestas



Nota. La figura 7 indica el porcentaje de participantes que manifiestan disponer de hasta 2 horas para dirigirse a sus puestos de trabajo.

Figura 8

Porcentaje de participantes según la cantidad de tiempo que necesitan para desplazarse a sus casas luego de finalizada su jornada laboral

Puedo afirmar que:

19 respuestas



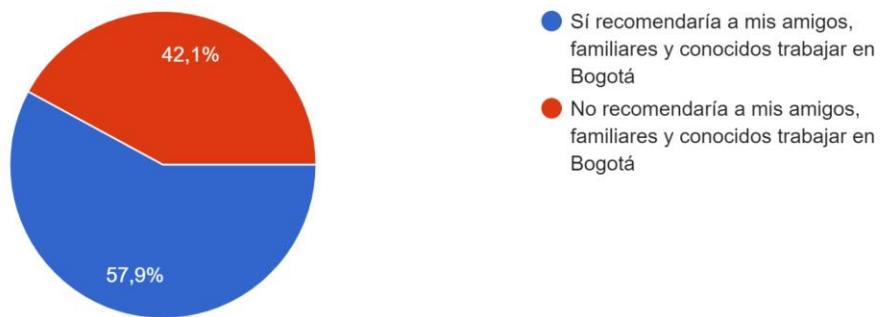
Nota. La figura 8 indica el porcentaje de participantes que manifiestan disponer de hasta 2 horas para dirigirse a sus casas después de su jornada laboral.

Figura 9

Porcentaje de participantes que recomendarían a amigos y/o familiares trabajar o no en Bogotá

Conociendo los tiempos de desplazamiento desde y hacia mi puesto de trabajo, puedo decir que:

19 respuestas



Nota. La figura 9 indica el porcentaje de participantes que recomendarían o no a sus familiares o amigos trabajar en Bogotá según sus experiencias.

Figura 10

Porcentaje de participantes que se sienten satisfechos o no trabajando 8 horas diarias

Como empleado, en este momento puedo afirmar que:

19 respuestas



Nota. La figura 10 indica el porcentaje de satisfacción con la jornada laboral de 8 horas.

Se encontró que la totalidad de los encuestados, cuya mayoría sobrepasa los 30 años³, manifestaron vivir en Bogotá⁴, la cual es la misma ciudad donde laboran; de estas personas, la gran mayoría necesita entre 1 a 2 horas para regresar a sus casas después de su jornada laboral, no obstante, solo 3 personas aseguraron disponer de más de cuatro horas diarias para realizar sus actividades personales.

De igual manera, se realizó un grupo focal con 3 participantes que habían contestado la anterior encuesta con el fin de conocer sus percepciones sobre la cantidad de tiempo diario que utilizan en una semana laboral para transportarse en Bogotá, permanecer en sus casas después del trabajo y dormir. Para esta actividad se preguntó lo siguiente:

Tabla 1

Resultados del grupo focal realizado a 3 participantes

Número de pregunta	Pregunta	Respuesta participante 1	Respuesta participante 2	Respuesta participante 3
1	Generalmente, ¿qué medio o medios de transporte usted utiliza	Transporte público masivo	Transporte público masivo	Transporte público masivo

³ Ver Figura 2

⁴ Ver Figura 4

	para desplazarse de su lugar de residencia a su lugar de trabajo?			
2	En promedio, ¿cuánto tiempo le toma desplazarse de su lugar de residencia a su lugar de trabajo?	30 minutos	Entre 1 hora y media o máximo 2 horas	Entre 1 hora y 1 hora y media
3	Al finalizar su jornada laboral, ¿usted normalmente se desplaza en dirección a su lugar de residencia? (<i>Si la respuesta es negativa, se pasará a la pregunta 6</i>)	Sí	Sí	Sí
4	Si su anterior respuesta es afirmativa, ¿qué medio o medios de transporte por lo general usted utiliza para desplazarse a su lugar de residencia?	Transporte público masivo	Transporte público masivo	Transporte público masivo
5	En promedio, ¿cuánto tiempo le toma desplazarse de su lugar de trabajo a su lugar de residencia?	De 30 a 40 minutos	1 hora y media o máximo dos horas	Entre 1 hora y 1 hora y media
6	En promedio, ¿cuánto tiempo transcurre desde que llega a su lugar de residencia hasta que se acuesta a dormir?	4 horas	3 horas y media	3 horas
7	En promedio, ¿cuántas horas al día duerme de lunes a viernes?	6 horas	5 horas	6 horas

Nota. La presente tabla reúne las respuestas aportadas por las tres personas participantes del grupo focal realizado para el presente estudio.

De las tres personas entrevistadas se obtuvo información complementaria sobre el uso del tiempo fuera de la jornada laboral en lo referente a desplazamientos, tiempo libre extra laboral y tiempo de sueño. Para el primer caso, la participante 1 manifestó necesitar en promedio solamente media hora al día para desplazarse de su casa al trabajo y viceversa⁵; no obstante, se determinó

⁵ Ver Respuesta participante 1 a las preguntas 2 y 5 de la Tabla 1

que los otros dos entrevistados indicaron necesitar diariamente más de una hora para salir y otra hora para retornar a sus hogares⁶.

Teniendo en cuenta los anteriores resultados, existen variables con respecto al uso del tiempo que se deben analizar. Entre las más importantes se encuentran el lugar desde donde se trabaja y el género, en otras palabras, se debe tener en cuenta que el uso del tiempo no será el mismo para un empleado hombre que labore desde su casa que para uno que trabaje presencialmente en la oficina y lo mismo para una mujer. Ahora bien, dado que uno de los objetivos del presente estudio consiste en contrastar las investigaciones previas realizadas con los resultados obtenidos por los instrumentos de recolección de datos, y teniendo en cuenta la investigación de Pabilonia & Vernon (2022) que indica que los hombres que trabajan remotamente gastan menos tiempo en desplazarse que aquellos que trabajan desde la oficina, al comparar los tiempos de desplazamiento obtenidos mediante las encuestas y grupos focales se evidencia que el retorno a la presencialidad le ha restado a la mayoría de trabajadores encuestados, que más de la mitad son hombres⁷, entre dos a cuatro horas de su tiempo libre.

Discusión

El presente estudio se centró en analizar la información recolectada sobre el uso del tiempo de 19 trabajadores de oficina residentes en Bogotá. Esta investigación se enfocó en comparar la distribución diaria de su tiempo productivo, tiempo de ocio y tiempo de descanso o sueño que generalmente disponen al vivir, laborar y movilizarse en esta ciudad; tres aspectos esenciales que al analizarlos conjuntamente permiten conocer la cantidad de horas libres no laborales que el modelo de trabajo presencial remunerado de ocho horas diarias permite disfrutar. Por ende, a partir de la medición de cada categoría de tiempo generada con base en las encuestas realizadas en el año 2022 se podrán conocer las implicaciones que ocasionó el retorno a la presencialidad después de haber finalizado las cuarentenas obligatorias del 2020 y 2021, las cuales permitían trabajar desde casa.

Tiempo laboral o productivo

De acuerdo con el comunicado de prensa del DANE (2021), a nivel nacional entre septiembre de 2020 y agosto de 2021, los hombres gastaron en promedio 8 horas y 57 minutos diarios para trabajar remuneradamente, mientras que para este mismo ítem las mujeres destinaron 7 horas y 37 minutos. Sin embargo, se encontró que en cuanto al trabajo no remunerado diario para este mismo periodo de tiempo, los hombres destinaron 3 horas con 6 minutos mientras que las mujeres utilizaron 7 horas con 46 minutos de su tiempo. Dado que estas cifras podrían mantenerse luego del regreso a la presencialidad, es necesario tener en cuenta que se debe adicionar a esta categoría el tiempo de transporte, información que no considera el DANE (2021) en su boletín. Para el caso del presente estudio, el 57,9% de los participantes de la encuesta manifestó necesitar entre 1 a 2 horas diarias para dirigirse hacia sus oficinas⁸, mientras que el 73,7% informó necesitar este mismo rango de tiempo para regresar a sus casas⁹. De acuerdo con

⁶ Ver Respuesta participante 2 y 3 a las preguntas 2 y 5 de la Tabla 1

⁷ Ver Figura 3

⁸ Ver Figura 7

⁹ Ver Figura 8

Pabilonia & Vernon (2022) el trabajo en casa permite mejorar la calidad de vida de los trabajadores, pues el tiempo que gastaron transportándose podría ser aprovechado en hacer diferentes actividades personales para su propio provecho; por lo tanto, la encuesta revela que diariamente la mayoría de los participantes utilizan indirectamente entre 2 a 4 horas más en sus trabajos por causa de la presencialidad de lo que gastaban trabajando en casa.

Tiempo de ocio

Según el comunicado de prensa del DANE (2021), a nivel nacional entre septiembre de 2020 y agosto de 2021, los hombres gastaron en promedio 16 horas con 25 minutos para realizar actividades personales, mientras que las mujeres necesitaron 16 horas con 11 minutos. Se debe tener presente que el boletín técnico del ENUT (2021) agrupa las actividades académicas, socioculturales y deportivas en esta categoría de tiempo; sin embargo, los resultados de la encuesta enfocada en conocer el tiempo de ocio de la muestra poblacional seleccionada revela que el 84,2% de los participantes disponen máximo de 4 horas diarias para estudiar o hacer otras actividades no laborales¹⁰, cifras que no se acercan a lo expuesto por el DANE (2021). Una de las características de esta categoría de tiempo es su capacidad de acomodación. Se ha comprobado que el tiempo dedicado al ocio, a las actividades personales, y a la participación ciudadana tiene un alto grado de flexibilidad (Vega-Rapun et al., 2020), por tanto, contrario a lo que ocurre con el tiempo laboral, la duración del tiempo de ocio de los empleados dependerá de variables como la hora de salida del trabajo, la distancia existente entre la oficina y la casa, o el tráfico vehicular.

Tiempo de descanso

De acuerdo con Hallman et al. (2021) para mitigar los riesgos para la salud se debe dormir entre 7 a 9 horas cada noche, tiempo que no debería ser reducible bajo ningún motivo debido a su importancia para el bienestar de las personas. Para este caso, aunque más de la mitad de los encuestados informaron disponer de 6 a 8 horas diarias de sueño, el 47,4% de los empleados aseguraron dormir cada noche entre 4 a 6 horas¹¹, cantidad inferior a la recomendada por Hallman et al. (2021) Es preciso aclarar que el problema de la falta de sueño no solo afecta a los empleados, sino también a otros grupos poblacionales. Según Niño et al. (2019) un grupo que resulta interesante estudiar con respecto a los desórdenes de sueño son los estudiantes que cursan una alta carga académica, grupo que como los empleados, alteran su tiempo de sueño debido a factores externos que en su caso podrían ser las exigencias universitarias. Con el fin de tener un marco comparativo entre tiempo de ocio frente a tiempo de sueño de un empleado, se toman como referencia las respuestas de los participantes 2 y 3 observadas en la Tabla 1 que recoge las respuestas obtenidas en el grupo focal realizado para el presente estudio. En la pregunta número 6 estas personas manifestaron contar con solo 3 horas de tiempo libre luego de haber gastado entre 1 hora y media a 2 horas en el transporte público que siempre utilizan para salir de sus oficinas y dirigirse a sus casas; no obstante, ellos afirmaron dormir cada noche en promedio 5 o 6 horas horas, lo cual no se encuentra en el rango recomendado por el estudio de Hallman et al. (2021), y así como el grupo poblacional estudiantil analizado por Niño et al. (2019), la reducción de sus tiempos de descanso se explicaría por el tiempo indirecto que dedican a sus labores al permanecer entre 3 a 4 horas diarias movilizándose en Bogotá.

¹⁰ Ver Figura 5

¹¹ Ver Figura 6

Conclusiones

El trabajo remoto era sin duda alguna, una opción recomendable para disponer de más tiempo de ocio antes de la pandemia del coronavirus (Fujii et al, 2021). La posibilidad que podían tener los empleados de disfrutar de un mayor balance entre la vida laboral y la vida personal bajo esta modalidad les permitía contar con más tiempo para invertir en sus actividades personales y familiares, debido a la reducción de los tiempos de desplazamientos al interior de sus ciudades con respecto al inicio y finalización de sus jornadas laborales. En este sentido, con el presente estudio se analizó el uso del tiempo en un grupo poblacional dentro de un contexto laboral colombiano.

Así, la estructuración metodológica de este artículo inició desde el señalamiento de antecedentes documentales sobre el objeto de estudio para su respectiva constatación, codificación y clasificación en vista de los resultados obtenidos a través de las encuestas estructuradas de preguntas cerradas y de los grupos focales por defecto. El proceso de examinación de los resultados propios del uso del tiempo permitieron establecer que con el regreso a la presencialidad los empleados de tiempo completo deben disponer de más tiempo para salir de sus casas y de menos tiempo para realizar actividades propias; asimismo, cerca de una tercera parte de los encuestados se encuentran insatisfechos con el modelo estándar de trabajo de ocho horas diarias. Adicionalmente, un poco menos de la mitad de la muestra poblacional no recomendaría laborar en Bogotá en razón a que trabajar en esta ciudad representaría una reducción en su tiempo personal y de descanso. Fuji et al. (2022) enfatizan cómo el tiempo familiar que permite el trabajo en casa ayuda a los empleados en su bienestar emocional debido a que disponen de más tiempo para relacionarse con su círculo social cercano; así bien, Mullens et al. (2021) establecen que una reducción del tiempo laboral no solo generaría cambios en cuanto a la remuneración percibida por el trabajador, sino que también impactaría significativamente en aspectos personales como la posibilidad de realizar trabajos no remunerados y actividades de ocio social o familiar.

En lo que concierne a este trabajo investigativo, se observa que la muestra seleccionada no dispone de los mismos niveles de tiempo libre que expone el DANE (2021) en su Encuesta del Uso del Tiempo para la categoría de actividades personales. De igual forma, se tiene que Bryce (2021) afirma que debería haber una relación entre las horas trabajadas y el bienestar propio en razón al tiempo libre que los empleados sacrifican al contar con un trabajo remunerado; por lo que una posible insatisfacción causada por el estilo de vida relacionado al trabajo diario presencial de ocho horas podría contrarrestarse con programas de bienestar ofrecidos por las empresas hacia sus empleados. Adicionalmente Ikeda et al. (2021) encuentran una correlación entre el tiempo diario de descanso, de sueño, y de ocio en la semana laboral. Por consiguiente, una alteración en la duración de una categoría de tiempo repercutirá en las demás afectando directamente al empleado al no permitirle contar con suficiente tiempo para reponerse de una jornada completa de trabajo. En lo que respecta a esta investigación, es altamente probable que el 36,8 % de las personas que aseguraron no estar satisfechas con su jornada laboral¹² dispongan de un tiempo de sueño inferior al recomendado por causa de la indirecta prolongación de su jornada de trabajo al gastar más de 2 horas al día para llegar o salir de sus oficinas. Adicionalmente, el 42,1% de los participantes no recomendarían a sus amigos o familiares trabajar en Bogotá¹³, siendo este un índice considerable

¹² Ver Figura 10

¹³ Ver Figura 9

de insatisfacción respecto a la calidad de vida en esta ciudad que debería revisarse con más detalle en una posterior investigación.

Con respecto a la relación entre el tiempo laboral con el impacto de la presencialidad, y el índice de insatisfacción en algunos empleados con su estilo de vida en Bogotá; es necesario que las empresas permitan a su personal la prolongación de su tiempo de sueño, de entretenimiento, y de actividad física. Si bien el tiempo de sueño no es equiparable con el tiempo de trabajo, este podría mejorarse implementando ocasionalmente el trabajo en casa, porque de este modo se elimina el tiempo de transporte y los oficinistas podrían dormir más tiempo. También las empresas podrían crear espacios dentro de la jornada laboral para la realización de actividades lúdicas o de ejercicio mediante la adopción de planes de promoción de actividad física incidental que permitan a los funcionarios ejercitarse mientras realizan sus labores a través de la adecuación de ciertos espacios internos (Michalchuk, 2022) como son salas para realizar pausas activas, estiramientos y actividades preventivas de enfermedades causadas por el sedentarismo; por cuanto la medición y control del tiempo que los empleados de oficina dedican en la realización de la actividad física es muy importante tanto para ellos mismos como para los empleadores (Biernat et al., 2010), de esta manera se podrán prevenir incapacidades y baja motivación en el personal.

Referencias

- Aguiar, M. & Hurst, E. (2007). Measuring Trends in Leisure: The Allocation of Time Over Five Decades. *The Quarterly Journal of Economics*, 122(3), 969-1006.
<https://doi.org/10.1162/qjec.122.3.969>
- Biernat, E., Tomaszewski, P., & Milde, K. (2010). Physical activity of office workers. *Biology of sport*, 27(4), 289–296. <https://doi.org/10.5604/20831862.927495>
- Bryce, A. M. (2021). Weekend working in 21st century Britain: Does it matter for the well-being of workers? *Manchester School*, 89(6), 541–568.
<https://doi.org/10.1111/manc.12375>
- Carrillo, C (2016) Coherencia temporal en narrativas escritas cortas. La enseñanza de ELE mediante la aplicación Whatsapp (tesis de maestría). Universidad Libre, Bogotá D.C. <https://hdl.handle.net/10901/9787>

Carrillo, C. (2020). El filtro afectivo positivo como estrategia de estimulación neurocognitiva para la modificación de conductas negativas en un niño en condición de discapacidad. Universidad Libre. <https://doi.org/10.18041/978-958-5578-44-9>

DANE. (2021). *Boletín Técnico Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) 2020-2021*

DANE. (2021). *Comunicado de prensa Encuesta Nacional de Uso del Tiempo (ENUT) Mayo-agosto 2021 / Septiembre 2020-agosto 2021.*

Efron, S. E. & Ravid, R. (2013). *Action Research in Education: A Practical Guide.* *Guilford Publications.*

Fujii, R., Konno, Y., Tateishi, S., Hino, A., Tsuji, M., Ikegami, K., Nagata, M., Yoshimura, R., Matsuda, S., & Fujino, Y. (2021). Association between time spent with family and loneliness among Japanese workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 786400. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.786400>

Gerber, M., Schilling, R., Colledge, F., Ludyga, S., Pühse, U., & Brand, S. (2020). More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. *International Journal of Stress Management*, 27(1), 53–64. <https://doi.org/10.1037/str0000129>

Gonzalez, S. (1994). *Manual de redacción e investigación documental*. Editorial Trillas.

Hallman, D. M., Januario, L. B., Mathiassen, S. E., Heiden, M., Svensson, S., &

- Bergström, G. (2021). Working from home during the COVID-19 outbreak in Sweden: effects on 24-h time-use in office workers. *BMC Public Health*, 21(1), 528. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10582-6>
- Ikeda, H., Kubo, T., Sasaki, T., Nishimura, Y., Liu, X., Matsuo, T., So, R., Matsumoto, S., & Takahashi, M. (2022). Prospective changes in sleep problems in response to the daily rest period among Japanese daytime workers: A longitudinal web survey. *Journal of Sleep Research*, 31(1), e13449.
<https://doi.org/10.1111/jsr.13449>
- MacNaughton, G., & Hughes, P. (2008). *Doing action research in early childhood studies: A step-by-step guide*. Open University Press.
- Martínez, L., Valencia, I., Trofimoff, V., Vidal, N., Robles, E., Duque, J. C., Sarmiento, O. L., & Tuiran, A. (2021). Quality of life, health, and government perception during COVID-19 times: Data from Colombia. *Data in Brief*, 37(107268), 107268. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2021.107268>
- Michalchuk, V (2022) Systematic Review of the Influence of Physical Work Environment on Office Workers' Physical Activity Behavior. *Workplace Health & Safety*, 70(2), 97-119. <https://doi.org/10.1177/21650799211039439>
- Mullens, F., Verbeylen, J. & Glorieux, I. (2021). Rethinking the workweek: Results from a longitudinal time-use study of a 30-hour workweek experiment. *Journal of Time Use Research*. <https://doi.org/10.32797/jtur-2021-4>
- Niño García, J. A., Barragán Vergel, M. F., Ortiz Labrador, J. A., Ochoa Vera, M. E., &

- González Olaya, H. L. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English Ed)*, 48(4), 222–231.
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>
- Pabilonia, S. W., & Victoria Vernon. (2022). Telework, wages, and time use in the United States. *Review of Economics of the Household*, 20(3), 687–734.
<https://doi.org/10.1007/s11150-022-09601-1>
- Reick, P (2019). Why did organized labor struggle for shorter hours? A diachronic comparison of trade union discourse in Germany, *Labor History*, 60:3, 250-267, DOI: 10.1080/0023656X.2019.1537025
- Ropponen, A., Härmä, M., Bergbom, B., Nätti, J., & Sallinen, M. (2018). The vicious circle of working hours, sleep, and recovery in expert work. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1361.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15071361>
- Takano, Y., Ibata, R., Nakano, N., & Sakano, Y. (2022). Impact of sleep debt, social jetlag, and insomnia symptoms on presenteeism and psychological distress of workers in Japan: a cross-sectional study. *BioPsychoSocial Medicine*, 16(1), 13.
<https://doi.org/10.1186/s13030-022-00242-5>
- Vega-Rapun, M., Domínguez-Serrano, M. & Gálvez-Muñoz, L. (2020). The multidimensionality of poverty: Time poverty in Spain. *Journal of Time Use Research*, 1–16. <https://doi.org/10.32797/jtur-2020-2>