

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.275>

## El trabajo nocturno y la seguridad laboral

*Night work and occupational safety*

**Christian David Guaman Masaquiza**

[cguaman13@indoamerica.edu.ec](mailto:cguaman13@indoamerica.edu.ec)

<https://orcid.org/0009-0007-9267-8431>

Universidad Tecnológica Indoamérica

Ecuador – Ambato

*Artículo recibido: 20 junio 2024*

-

*Aceptado para publicación: 26 julio 2024*

*Conflictos de intereses: Ninguno que declarar*

### RESUMEN

El trabajo nocturno presenta serios riesgos para la salud y bienestar de los trabajadores, incluyendo trastornos del sueño, mayor propensión a enfermedades crónicas, deterioro cognitivo y efectos adversos en la salud mental y reproductiva. Este ensayo se enfoca en la necesidad urgente de implementar políticas integrales que aborden estos desafíos. El objetivo es proponer un marco regulatorio que asegure condiciones laborales seguras y saludables para los trabajadores nocturnos. La metodología incluye la revisión de literatura científica, análisis de normativas vigentes y estudio de casos de países con políticas exitosas. Los resultados esperados son la identificación de medidas efectivas de prevención de riesgos, la promoción de servicios de salud específicos y la recomendación de ajustes en las condiciones laborales, como descansos adicionales y compensaciones justas. Este ensayo subraya la importancia de una regulación que no solo proteja la salud de los trabajadores, sino que también promueva ambientes laborales que simulen la estimulación diurna para mitigar los efectos negativos del trabajo nocturno.

*Palabras clave:* derecho laboral, Ecuador, seguridad laboral, trabajo nocturno

### ABSTRACT

Night work poses serious risks to the health and well-being of workers, including sleep disorders, increased susceptibility to chronic diseases, cognitive impairment, and adverse effects on mental and reproductive health. This essay focuses on the urgent need to implement comprehensive policies that address these challenges. The aim is to propose a regulatory framework that ensures safe and healthy working conditions for night shift workers. The methodology includes reviewing scientific literature, analyzing current regulations, and case studies of countries with successful policies. The expected outcomes are identifying effective risk prevention measures, promoting specific health services, and recommending adjustments in working conditions, such as additional breaks and fair compensation. This essay emphasizes

the importance of regulation that protects workers' health and promotes work environments that simulate daytime stimulation to mitigate the negative effects of night work.

*Keywords:* labor law, Ecuador, night work, occupational safety

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

## INTRODUCCIÓN

El trabajo nocturno es un fenómeno complejo y ampliamente discutido, especialmente por su impacto en la salud física, mental y la seguridad de los trabajadores. En Ecuador, este tipo de empleo es común en varios sectores clave, como la salud, la manufactura y el transporte. No obstante, el contexto en el que se desarrolla el trabajo nocturno en el país ha generado preocupaciones debido a la falta de regulación y a la insuficiente protección laboral, lo cual coloca a estos trabajadores en una posición de vulnerabilidad significativa.

La Constitución de la República del Ecuador (2008) establece que el trabajo es tanto un derecho como un deber social, y estipula que el Estado debe garantizar a las personas trabajadoras un entorno laboral que respete su dignidad, asegure una vida decorosa y proporcione remuneraciones y condiciones justas. Sin embargo, muchos trabajadores nocturnos en Ecuador no disfrutan de estas condiciones.

La jornada laboral nocturna, comprendida entre las 19:00pm y las 06:00am del día siguiente, está sujeta a condiciones de trabajo a menudo más exigentes y riesgosas que las de la jornada diurna. La falta de regulación en este aspecto del trabajo da lugar a múltiples problemas, incluyendo la falta de descanso adecuado, la exposición a riesgos laborales y la posibilidad de violaciones de derechos laborales.

La vulnerabilidad de los trabajadores nocturnos en Ecuador tiene varias dimensiones. Primero, la ausencia de una regulación clara a menudo se traduce en jornadas laborales prolongadas sin una remuneración proporcional, lo que puede afectar la calidad de vida y la salud de los trabajadores. Aunado a ello, Fernández (2021) indica que las condiciones laborales pueden ser peligrosas, con la exposición a materiales tóxicos, falta de iluminación adecuada y ausencia de equipos de protección personal, además, el ritmo irregular de trabajo y la falta de descanso adecuado contribuyen a problemas de salud, como la fatiga crónica, la disminución de la concentración y un mayor riesgo de accidentes laborales.

Desde el punto de vista de la seguridad laboral, la situación de los trabajadores nocturnos en Ecuador es preocupante. Muchos de estos empleados carecen de la protección necesaria para desarrollar su trabajo de manera segura. Además, la naturaleza de la jornada nocturna puede dificultar el acceso a servicios de salud y otras formas de asistencia, lo que agrava aún más la situación (Cangas et al., 2022).

Dada esta situación, es fundamental que el Estado y los empleadores tomen medidas para proteger los derechos laborales de los trabajadores nocturnos y garantizar su seguridad. La regulación del trabajo nocturno debe incluir la garantía de descansos adecuados, la provisión de equipos de protección personal y el respeto a la dignidad del trabajador. Asimismo, se deben implementar políticas y mecanismos de supervisión que aseguren condiciones de trabajo justas y seguras para todos.

De allí que, a pesar de que la Constitución y las leyes garantiza derechos laborales y condiciones dignas, la falta de regulación específica y la insuficiente protección de los trabajadores nocturnos han creado un escenario de vulnerabilidad. Este artículo explorará las repercusiones de estas deficiencias, desde la sobrecarga laboral y el riesgo de accidentes hasta la explotación y violación de derechos. En este contexto, es crucial abordar estas preocupaciones para garantizar que el trabajo nocturno no signifique un riesgo para quienes lo desempeñan.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

La metodología empleada en este ensayo se estructura en varias etapas clave para abordar de manera integral el impacto del trabajo nocturno en la salud y bienestar de los trabajadores, mediante una exhaustiva revisión de la literatura científica y técnica disponible, que incluye estudios epidemiológicos, investigaciones médicas y análisis de políticas públicas relacionadas con el trabajo nocturno a nivel global. Este análisis permite identificar patrones de salud y riesgos asociados con el trabajo nocturno, así como también evaluar las estrategias efectivas utilizadas en diferentes contextos para mitigar estos riesgos. Mediante esta metodología integral, se busca proporcionar recomendaciones específicas y fundamentadas para la implementación de políticas y prácticas que protejan la salud y bienestar de los trabajadores nocturnos, asegurando condiciones laborales seguras y saludables en diversos entornos laborales

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **Marco legal y derechos laborales en Ecuador**

El sistema legal y los derechos laborales en Ecuador están fundamentados en un conjunto de leyes y regulaciones diseñadas para salvaguardar los derechos de los trabajadores y definir las obligaciones de los empleadores. En ese contexto, el Ministerio de Trabajo es la entidad gubernamental responsable de supervisar y asegurar la protección de los derechos laborales en Ecuador. La normativa laboral ecuatoriana tiene su base en la Constitución Política de la República del Ecuador, que proporciona un marco amplio de derechos y garantías, y en el Código del Trabajo, que establece las reglas y procedimientos específicos que rigen las relaciones laborales entre empleadores y empleados (Rosales et al., 2019).

La Constitución Política de la República del Ecuador (2008), incluye disposiciones fundamentales que garantizan el respeto a los derechos de los trabajadores, tales como el derecho a un trabajo digno, la protección contra el despido injustificado, y el acceso a la seguridad social. Esta Constitución es un pilar esencial del marco legal, ya que establece principios generales que deben guiar todas las demás leyes y regulaciones laborales del país.

Por su parte, el Código del Trabajo (2005), una legislación más detallada, especifica los derechos y obligaciones tanto de los trabajadores como de los empleadores. Este código abarca

una variedad de aspectos, desde la contratación y las condiciones de trabajo, hasta los procedimientos para la resolución de conflictos laborales. Además, establece normas sobre salarios, jornadas laborales, descansos, y condiciones de higiene y seguridad en el trabajo. También incluye disposiciones sobre la sindicalización y el derecho a la huelga, proporcionando así un marco integral para la gestión de las relaciones laborales en Ecuador.

En Ecuador, según el artículo 11 del Código del Trabajo, existen diversos tipos de contratos laborales que regulan la relación entre empleadores y trabajadores. Entre ellos se encuentra el contrato indefinido, el cual no posee una fecha de finalización específica y se mantiene vigente hasta que una de las partes decida terminarlo, siempre y cuando se sigan los procedimientos legales correspondientes. Este tipo de contrato ofrece una estabilidad laboral considerable al trabajador, ya que su duración no está limitada por un periodo de tiempo predefinido.

Otro tipo de contrato es el contrato a plazo fijo, que se caracteriza por establecerse para un periodo determinado, el cual no puede exceder de un año y se regulan a partir del artículo 16 del Código. Este contrato puede ser renovado, pero solo hasta por dos periodos adicionales, sumando un máximo de tres años en total. Este tipo de contrato es comúnmente utilizado para proyectos o necesidades laborales que tienen una duración específica y limitada.

El contrato por obra cierta es aquel que finaliza cuando se ha completado la obra o servicio para el cual fue contratado el trabajador. Este tipo de contrato es adecuado para tareas específicas donde la duración del trabajo no puede ser determinada con exactitud, pero sí su finalización al concluir la obra. Por último, el contrato ocasional se utiliza para cubrir necesidades temporales y extraordinarias del empleador. Este contrato no puede durar más de 180 días al año, ya sean consecutivos o no. Se utiliza en situaciones excepcionales donde la demanda de trabajo aumenta por razones no habituales.

Asimismo, los trabajadores en Ecuador tienen garantizados diversos derechos laborales que aseguran condiciones justas de trabajo. La jornada laboral estándar no debe exceder las 40 horas semanales, con un máximo de 8 horas diarias según lo previsto en la legislación laboral a partir de su artículo 47. No obstante, se permiten horas complementarias que deben ser debidamente remuneradas. Este límite en la jornada laboral busca equilibrar el tiempo de trabajo con el tiempo de descanso del trabajador.

Conforme a ello, el Código del Trabajo (2005) en su artículo 49 establece que el periodo nocturno de trabajo comprende las 19 horas hasta las 6 horas del día siguiente, siendo equivalente a la jornada diurna en duración y remuneración, con un aumento del 25%. El salario mínimo nacional en Ecuador está fijado en \$460.00. Además, los empleadores deben cumplir con otras obligaciones económicas como el pago del aporte mensual al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, así como las decimotercera y decimocuarta remuneraciones, horas extras, pagos por días

feriados y vacaciones. Estos beneficios aseguran que el trabajador reciba una compensación justa y adecuada por su labor.

En cuanto a vacaciones y permisos, la legislación laboral ecuatoriana en su artículo 69 y subsiguientes, contempla derechos a vacaciones anuales, permisos por diversas razones como enfermedad, maternidad, paternidad y duelo. Estas licencias buscan proteger al trabajador en situaciones que requieren su ausencia temporal del trabajo, asegurando su bienestar y el de su familia. La seguridad social es otro aspecto fundamental, donde los empleadores están obligados a pagar aportes al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y cumplir con otras responsabilidades sociales. Esto garantiza que los trabajadores tengan acceso a servicios de salud, pensiones y otros beneficios sociales que contribuyen a su bienestar integral.

Por otro lado, la terminación del contrato de trabajo puede ocurrir por diversas razones, tales como el mutuo acuerdo entre las partes, la finalización del plazo establecido en contratos a término fijo, o la conclusión de la obra para la cual se contrató al trabajador en contratos por obra cierta. Independientemente de la causa de terminación, es esencial que se respeten los derechos adquiridos por el trabajador, incluyendo el pago de liquidaciones y beneficios sociales correspondientes. Esto asegura que los trabajadores reciban una compensación justa y se protejan sus derechos, incluso al finalizar su relación laboral.

### **El Código de Trabajo y la realidad del trabajo nocturno**

Recientemente, se han introducido normativas que permiten la implementación de jornadas mixtas y la posibilidad de trabajar hasta 12 horas al día, con el fin de proporcionar a los empleados más días libres a la semana, conforme a lo previsto en el artículo 4 de acuerdo ministerial vigente (2023), recibiendo la denominación de jornadas dinámicas. Estas medidas, sin embargo, requieren que las empresas justifiquen adecuadamente sus razones y obtengan la autorización correspondiente.

En el contexto del trabajo nocturno en Ecuador, se observan varias realidades que afectan las condiciones laborales de los trabajadores. Una de las principales es el impacto en el rendimiento laboral. Los empleados que trabajan de noche suelen experimentar una disminución en su desempeño, con dificultades para mantener la atención y un aumento en la frecuencia de permisos por enfermedad. Esto se debe, en gran parte, a la alteración del ritmo circadiano y al esfuerzo adicional que representa adaptarse a horarios no convencionales.

Además, las relaciones interpersonales dentro de los equipos de trabajo nocturno pueden ser estresantes. La dinámica de trabajo nocturno puede agravar las malas relaciones entre los miembros del grupo, lo que a su vez puede afectar el ambiente laboral y la productividad general. Este estrés adicional contribuye a la ya complicada situación de trabajar en horarios que van en contra del reloj biológico natural de las personas.

A pesar de algunas estrategias particulares adoptadas por ciertas empresas para mitigar estos efectos, no existe un tratamiento sistémico e integral en la legislación ecuatoriana que norme

la responsabilidad tanto del trabajador como de la empresa en el trabajo nocturno y en turnos. Las medidas de mitigación recomendadas incluyen la rotación de turnos siguiendo las manecillas del reloj, jornadas de trabajo que no excedan las 12 horas, y la planificación de fines de semana libres. Estas estrategias pueden mejorar las condiciones de los trabajadores nocturnos, aunque su implementación no es uniforme ni obligatoria.

Se han identificado varias brechas significativas entre la legislación y la práctica laboral. A pesar de que la ley establece límites claros y recargos para el trabajo nocturno, en la práctica, muchos trabajadores enfrentan jornadas prolongadas y condiciones laborales que no siempre cumplen con las normativas. Esta desconexión resalta la necesidad de una supervisión más estricta y una aplicación más rigurosa de las leyes existentes.

El impacto en la salud de los trabajadores nocturnos es otra área que la legislación actual no aborda adecuadamente. Las afectaciones a la salud física y psicológica de estos trabajadores son significativas y bien documentadas, pero no reciben la atención necesaria en el marco legal. Esto deja a los trabajadores en una situación vulnerable, sin las protecciones necesarias para salvaguardar su bienestar.

Conforme a lo anterior, la falta de políticas integrales que gestionen de manera efectiva el talento humano en el contexto del trabajo nocturno y en turnos es una brecha crítica. La ausencia de estas políticas contribuye a que los trabajadores enfrenten condiciones laborales adversas sin el apoyo necesario. Es imperativo desarrollar e implementar políticas que aborden de manera holística estos desafíos, garantizando así un entorno laboral más justo y saludable para todos los empleados.

### **La regulación del trabajo nocturno como un derecho humano**

El artículo 7 literal g del Protocolo de San Salvador (Organización de Estados Americanos, 1988), establece que los Estados Partes en el protocolo reconocen el derecho al trabajo en condiciones justas, equitativas y satisfactorias. Este reconocimiento implica que toda persona debe disfrutar de su labor en un entorno que respete su dignidad y bienestar. Para lograr esto, los Estados deben garantizar en sus legislaciones nacionales, entre otros aspectos, la limitación razonable de las horas de trabajo, tanto diarias como semanales. De manera específica, las jornadas laborales deberán ser más cortas en caso de trabajos peligrosos, insalubres o nocturnos. Esta disposición refleja un compromiso con la protección de los trabajadores, reconociendo que ciertos tipos de trabajo conllevan riesgos y desafíos adicionales que justifican una mayor protección.

La reducción de la jornada laboral en trabajos peligrosos, insalubres o nocturnos es una medida crucial para salvaguardar la salud y el bienestar de los trabajadores. En el caso de los trabajos nocturnos, trabajar durante la noche puede tener efectos adversos significativos en la salud física y mental de las personas. La alteración del ritmo circadiano, el sueño insuficiente y la falta de exposición a la luz natural son algunos de los factores que pueden contribuir a

problemas de salud en los trabajadores nocturnos. Además, los trabajos nocturnos a menudo se asocian con un mayor riesgo de accidentes laborales debido a la fatiga y la disminución de la vigilancia. Por lo tanto, la reducción de la jornada laboral en estos casos no solo es una medida de justicia, sino también una estrategia de prevención de riesgos laborales.

La legislación laboral ecuatoriana, al adoptar estas medidas, demuestra un compromiso con la protección de los derechos de los trabajadores y con la promoción de condiciones laborales justas y equitativas. La reducción de la jornada laboral nocturna y la compensación económica adicional son mecanismos esenciales para garantizar que los trabajadores nocturnos no se vean perjudicados por las condiciones adversas de su trabajo. Estas medidas están en consonancia con los estándares internacionales de derechos laborales y reflejan una política de protección social que valora la salud y el bienestar de los trabajadores.

Asimismo, el Convenio 171 de la OIT (1990) establece medidas específicas para proteger a los trabajadores nocturnos, definidos como aquellos que realizan labores durante un período que incluye las horas nocturnas críticas, entre la medianoche y las cinco de la mañana. Este trabajo nocturno debe ser determinado en consulta con organizaciones representativas de empleadores y trabajadores, o mediante convenios colectivos. El convenio reconoce la necesidad de adoptar medidas para proteger la salud de los trabajadores nocturnos, facilitar sus responsabilidades familiares y sociales, promover oportunidades de desarrollo profesional y asegurar una compensación adecuada por este tipo de trabajo.

El artículo 2 del convenio especifica su aplicabilidad a todos los trabajadores asalariados, excepto aquellos en sectores como agricultura, ganadería, pesca, transportes marítimos y navegación interior. Los países que ratifican el convenio pueden excluir ciertas categorías de trabajadores, previa consulta con organizaciones representativas, si existen problemas particulares y significativos en su aplicación. Sin embargo, hasta la fecha, Ecuador no ha ratificado este convenio, lo que significa que sus disposiciones no están legalmente vinculadas en el país.

Dicho instrumento también detalla una serie de medidas obligatorias que los estados miembros deben implementar en beneficio de los trabajadores nocturnos. Estas incluyen evaluaciones de salud antes de asignar trabajo nocturno, servicios adecuados de primeros auxilios, alternativas al trabajo nocturno para mujeres embarazadas o en período de lactancia, y compensaciones adecuadas por la naturaleza del trabajo nocturno. Además, se establecen consultas obligatorias con representantes de los trabajadores antes de implementar horarios de trabajo nocturno, asegurando así una planificación adecuada y el cumplimiento de normas de salud y seguridad.

Asimismo, la OIT (2024) ha dispuesto de acuerdos específicos que buscan asegurar condiciones laborales seguras y equitativas para estos grupos vulnerables en contextos industriales y específicos como panaderías. Concretamente, el Convenio núm. 6 de 1919 prohíbe

el empleo nocturno de menores de 18 años en la industria, estableciendo excepciones limitadas para situaciones de fuerza mayor que afecten el funcionamiento normal de la empresa. Esta disposición ha sido complementada por el Convenio núm. 79 de 1946, que amplía la protección a trabajos no industriales y subraya la importancia de no menoscabar leyes o acuerdos que puedan ofrecer condiciones más favorables.

Para las mujeres, el Convenio núm. 4 de 1919 inicialmente prohibió el trabajo nocturno en industrias, incluyendo minas y canteras, siendo revisado posteriormente por el Convenio núm. 41 de 1934 y finalmente por el Convenio núm. 89 de 1948, que moderniza y actualiza las disposiciones para adaptarse a las nuevas realidades laborales y sociales. Además, el Protocolo de 1990 relativo al Convenio núm. 89 introdujo modificaciones adicionales para mejorar la protección de las trabajadoras.

Un caso particular es el Convenio núm. 20 de 1925, que regula específicamente el trabajo nocturno en panaderías, estableciendo condiciones particulares para este sector específico. Adoptado durante la séptima reunión de la Conferencia Internacional del Trabajo en Ginebra, este convenio subraya la importancia de adaptar las normativas laborales a las características únicas de cada industria.

En el caso específico de Ecuador, al no haber ratificado ninguno de estos convenios, no está obligado legalmente a implementar estas disposiciones. Esto puede afectar la protección y los derechos de los trabajadores nocturnos en el país, ya que no se aplican las medidas específicas y las garantías de salud y seguridad establecidas en los convenios (Organización Internacional del Trabajo, 2024). La ratificación de dichos instrumentos por parte de Ecuador podría fortalecer la protección de los derechos laborales y mejorar las condiciones de trabajo para los empleados que realizan labores nocturnas, alineándose con estándares internacionales reconocidos en materia de trabajo y derechos humanos.

### **Impacto en la salud física, mental y bienestar de los trabajadores**

El trabajo nocturno impacta de manera significativa y negativa en la salud y el bienestar de los trabajadores, afectando especialmente a aquellos en el sector sanitario que realizan turnos nocturnos con regularidad. Los trabajadores nocturnos experimentan una mayor prevalencia de problemas relacionados con el sueño, como ronquidos, pesadillas, apneas, insomnio, parasomnias y somnolencia excesiva. Esta serie de problemas se origina principalmente debido a la desincronización de los ritmos circadianos, que son los ciclos naturales del cuerpo que regulan el sueño y la vigilia. La interrupción del sueño continuo resulta en una sensación persistente de fatiga y cansancio en muchos trabajadores nocturnos. Esta falta de descanso adecuado no solo afecta su rendimiento laboral, sino que también tiene implicaciones para su salud general y su bienestar emocional (Fernández, 2021).

El trabajo nocturno se ha asociado con un mayor riesgo de diversas enfermedades crónicas. Estas incluyen hipertensión, diabetes, varios tipos de cáncer (mama, próstata, colon y

recto), cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares. La alteración en los patrones de sueño y la exposición a luz artificial durante la noche son factores que contribuyen a estos riesgos. Además, los trabajadores nocturnos presentan un aumento en el recuento de ciertas células inmunológicas, como monocitos, linfocitos y células T CD8 (Gonzalo, 2019).

Esto sugiere que la exposición crónica al trabajo nocturno puede tener un impacto significativo en el sistema inmunitario, posiblemente debilitándolo y aumentando la vulnerabilidad a infecciones y otras enfermedades. El trabajo nocturno también está relacionado con un deterioro en las funciones cognitivas. Los trabajadores pueden experimentar un empeoramiento en su tiempo de respuesta, una ralentización en la ejecución de tareas, una mayor carga mental y una mayor propensión a sufrir accidentes debido a la disminución de su capacidad de atención y concentración.

Para las mujeres, el trabajo nocturno puede tener efectos negativos adicionales, incluyendo problemas menstruales. La alteración de los ritmos biológicos puede afectar el ciclo menstrual y causar una variedad de síntomas y trastornos relacionados con la menstruación. Estos efectos varían en función de factores como la edad, el sexo, las características fisiológicas individuales, la situación económica y familiar, y la capacidad de tolerancia al cambio de ritmo. Además, se agravan en situaciones de carga mental y física excesiva, embarazo, exposición a tóxicos y ruido.

### **Seguridad laboral y protección de los trabajadores nocturnos**

El trabajo nocturno conlleva una serie de riesgos laborales que requieren una atención y gestión cuidadosa por parte de las empresas. Uno de los principales riesgos es la alteración del ciclo sueño-vigilia. Los empleados que trabajan de noche a menudo experimentan problemas para mantener un patrón de sueño regular, lo que puede derivar en insomnio, fatiga crónica y un aumento del estrés laboral. Estas alteraciones del sueño no solo afectan la salud física del trabajador, sino también su capacidad para desempeñar sus tareas de manera efectiva y segura (Tellez et al., 2015).

Tal y como se mencionó previamente, el trabajo nocturno está asociado con varios problemas de salud. Los empleados nocturnos pueden sufrir dolores musculares y articulares debido a la falta de movimiento y posturas prolongadas durante la noche. También es común observar una reducción en la capacidad de concentración y memoria, lo que incrementa el riesgo de errores y accidentes laborales. Los síntomas depresivos son otra consecuencia preocupante, ya que la falta de exposición a la luz solar y el aislamiento social pueden impactar negativamente en el estado de ánimo y la salud mental de los trabajadores.

Otra área de riesgo es la dificultad en la comunicación y la interacción social. Los trabajadores nocturnos tienen menos oportunidades de interactuar con sus colegas y familiares durante el día, lo que puede llevar a sentimientos de aislamiento y desconexión. Esta falta de

interacción social no solo afecta el bienestar emocional de los empleados, sino que también puede influir en su rendimiento laboral y en la cohesión del equipo (Monesterolo, 2013).

Para mitigar estos riesgos, es esencial implementar medidas de prevención y gestión efectivas que protejan a los trabajadores nocturnos. Una de las primeras acciones debe ser la evaluación de la salud de los empleados antes de asignarlos a turnos nocturnos. Estas evaluaciones médicas deben realizarse de manera regular para detectar cualquier problema de salud relacionado con el trabajo nocturno y tomar las medidas necesarias para abordarlos a tiempo.

La compensación adecuada y los descansos regulares son cruciales para el bienestar de los empleados nocturnos. Las empresas deben asegurar que estos trabajadores reciban una remuneración justa por el esfuerzo adicional que implica trabajar durante la noche. Además, es fundamental proporcionar oportunidades para descansar durante el turno y permitir periodos de descanso adecuados durante el día para recuperar el sueño perdido.

Las condiciones laborales también deben ser optimizadas para quienes trabajan de noche. Esto incluye asegurar una iluminación adecuada que imite la luz diurna, mantener una temperatura confortable en el lugar de trabajo y garantizar un entorno seguro y saludable. Estas medidas no solo mejoran la comodidad del trabajador, sino que también pueden reducir el riesgo de accidentes y enfermedades laborales.

Además, la gestión del sueño es un aspecto crítico para los trabajadores nocturnos. Las empresas deben fomentar hábitos de sueño saludables y proporcionar oportunidades para que los empleados descansen adecuadamente. Esto puede incluir la educación sobre la higiene del sueño, el ajuste de los horarios de trabajo para permitir un sueño ininterrumpido, y la creación de espacios de descanso en el lugar de trabajo. Asegurarse de que los trabajadores nocturnos puedan dormir bien es esencial para su salud general y su capacidad para realizar sus tareas de manera segura y eficiente.

### **Rol del Estado y los empleadores acerca de la jornada nocturna**

El papel del Estado en la implementación de políticas laborales seguras para el trabajo nocturno en Ecuador es crucial y abarca múltiples aspectos. A través del Ministerio del Trabajo, el Estado se encarga de regular las relaciones laborales y de asegurar que las condiciones de trabajo sean tanto seguras como justas. Este compromiso incluye la creación y actualización de leyes y normativas que se centran específicamente en el trabajo nocturno y en turnos. Por ejemplo, el Código del Trabajo de Ecuador estipula la jornada máxima de trabajo y establece las condiciones para el trabajo nocturno, como los recargos salariales y los límites en la cantidad de horas trabajadas.

Además de establecer estas normativas, el Ministerio del Trabajo tiene la responsabilidad de supervisar y garantizar el cumplimiento de las leyes laborales. Esta supervisión implica la inspección de los lugares de trabajo para verificar que se respeten las normativas sobre jornadas laborales, descansos, y condiciones de seguridad, con un enfoque particular en los trabajos

nocturnos que pueden presentar mayores riesgos para la salud y la seguridad de los trabajadores. Este rol fiscalizador es esencial para asegurar que las leyes no solo existan en papel, sino que se apliquen de manera efectiva en la práctica diaria de los trabajadores.

La protección de los derechos de los trabajadores nocturnos es otra área fundamental en la que el Estado debe intervenir. Esto implica asegurar que los trabajadores reciban compensaciones adecuadas por las horas nocturnas trabajadas, que se respeten los tiempos de descanso, y que se proporcionen condiciones de trabajo seguras. La legislación ecuatoriana establece recargos del 50% y 100% para horas extras y extraordinarias trabajadas durante la noche, lo cual busca compensar el esfuerzo adicional que requiere el trabajo nocturno y mitigar sus posibles efectos adversos en la salud de los trabajadores.

El Estado, a través de sus organismos laborales, también tiene la responsabilidad de proporcionar capacitación tanto a empleadores como a trabajadores sobre las mejores prácticas para el trabajo nocturno. Esta capacitación incluye la implementación de medidas de prevención de riesgos laborales y la promoción de la salud y el bienestar de los trabajadores. La formación continua es esencial para minimizar los efectos negativos del trabajo nocturno en la salud física y mental de los empleados, asegurando que tanto empleadores como trabajadores estén informados y preparados para manejar las particularidades y los riesgos asociados con este tipo de trabajo.

En coordinación con el Ministerio de Salud Pública, el ente rector de la política laboral debe implementar servicios de salud específicos para trabajadores nocturnos. Estos servicios incluyen atención psicológica y médica para prevenir y tratar las afectaciones derivadas del trabajo en turnos y nocturno, como los problemas de sueño y el estrés. La atención integral a la salud de los trabajadores nocturnos es un componente esencial para garantizar un ambiente laboral saludable y sostenible.

En ese contexto, el Estado debe emitir la normativa secundaria necesaria para la aplicación de modalidades de trabajo como el teletrabajo y el trabajo nocturno, asegurando además la consulta tripartita que involucra al gobierno, los empleadores y los trabajadores en la creación de políticas laborales inclusivas y efectivas. Este enfoque colaborativo es crucial para desarrollar regulaciones que reflejen las necesidades y preocupaciones de todas las partes involucradas, promoviendo un entorno laboral equitativo y justo para todos los trabajadores.

Los trabajadores nocturnos tienen una serie de derechos que garantizan su salud y bienestar en el entorno laboral. Uno de los derechos fundamentales es la evaluación médica gratuita antes de ser asignados a un trabajo nocturno. Esta evaluación inicial es crucial para asegurarse de que el trabajador está en condiciones de asumir las demandas del trabajo nocturno sin poner en riesgo su salud. Además, estas evaluaciones deben repetirse a intervalos regulares para monitorear cualquier posible deterioro de la salud del trabajador debido a las condiciones del trabajo nocturno.

En caso de que un trabajador desarrolle problemas de salud relacionados con el trabajo nocturno, tiene derecho a un cambio de puesto de trabajo. Este cambio puede ser temporal o permanente, dependiendo de la gravedad del problema de salud y de las recomendaciones médicas. Este derecho asegura que los empleados no sean obligados a continuar en un entorno que perjudique su salud y que puedan ser reubicados en un puesto que sea más adecuado para su condición física y mental.

La compensación justa es otro derecho crucial para los trabajadores nocturnos. Estos empleados deben recibir una remuneración adecuada que refleje las exigencias y desafíos adicionales de trabajar durante la noche. Esto puede incluir un plus de nocturnidad, que es un incremento salarial específicamente destinado para compensar los inconvenientes de trabajar fuera del horario habitual. Además, los trabajadores nocturnos tienen derecho a descansos adicionales durante su turno, lo que les permite recuperarse y mantener un nivel óptimo de desempeño y seguridad.

Proporcionar una compensación y unos descansos adecuados no solo es una cuestión de justicia laboral, sino que también contribuye a la productividad y al bienestar general de los empleados. Reconocer y recompensar el esfuerzo adicional que implica el trabajo nocturno ayuda a mantener la moral alta y a reducir el riesgo de problemas de salud y accidentes laborales.

En cuanto a los empleadores, estos tienen la obligación fundamental de evaluar los riesgos laborales y proteger la salud de los trabajadores nocturnos. Esta responsabilidad implica la identificación minuciosa de los riesgos asociados con el trabajo nocturno, los cuales pueden incluir desde problemas de salud física hasta efectos adversos en la salud mental debido a la alteración del ritmo circadiano. Una vez identificados estos riesgos, es esencial que los empleadores implementen medidas específicas y efectivas para prevenir y mitigar estos peligros. La protección de la salud de los empleados no debe verse como una simple formalidad, sino como una prioridad central dentro de la gestión empresarial.

Para minimizar los riesgos inherentes al trabajo nocturno, los empleadores deben establecer y mantener medidas preventivas y de protección de la salud. Estas medidas deben enfocarse en optimizar los factores psicosociales, como el estrés y la fatiga, mediante la gestión adecuada del tiempo de trabajo y el diseño de turnos que permitan un equilibrio entre trabajo y descanso. Además, es crucial crear un ambiente de trabajo que simule la estimulación ambiental típica del día durante la noche, como la iluminación adecuada y la reducción del ruido, para contrarrestar los efectos negativos de trabajar en horas nocturnas. Estas acciones no solo protegen la salud de los trabajadores, sino que también pueden mejorar la productividad y la satisfacción laboral.

La participación activa en la negociación colectiva es otro aspecto vital del rol de los empleadores. Deben colaborar con los sindicatos y representantes de los trabajadores para acordar condiciones laborales que sean seguras y saludables. Esto incluye la negociación de horarios de

trabajo, períodos de descanso y condiciones laborales que reduzcan al mínimo los riesgos asociados con el trabajo nocturno. Mediante estas negociaciones, se pueden establecer políticas que no solo cumplan con las normativas legales, sino que también vayan más allá para ofrecer un entorno de trabajo que promueva el bienestar general de los empleados.

## CONCLUSIONES

La regulación del trabajo nocturno es fundamental para proteger la salud y el bienestar de los trabajadores, garantizando descansos adecuados, compensaciones justas y condiciones laborales seguras. En Ecuador, aunque la legislación vigente ofrece disposiciones para proteger a estos trabajadores, existe una brecha significativa entre lo estipulado y la práctica real, manifestada en la falta de cumplimiento de normativas sobre descansos, compensaciones y seguridad, siendo necesario recomendar que el Estado ecuatoriano ratifique los convenios de la OIT que abordan la materia.

Aunado a ello, el trabajo nocturno impacta significativamente la salud y el bienestar de los trabajadores, causando problemas de sueño, enfermedades cardiovasculares, problemas digestivos y estrés. La gestión del sueño y la promoción de hábitos saludables son esenciales, y las empresas deben facilitar el descanso adecuado y educar sobre higiene del sueño. A pesar de la existencia de regulaciones específicas, su implementación en Ecuador es insuficiente y, a menudo, inexistente, debido a la falta de recursos para la inspección laboral y la corrupción administrativa. Esto deja a los trabajadores nocturnos expuestos a condiciones desfavorables, mostrando un vacío significativo entre la legislación y la realidad laboral.

Esta situación no solo pone en riesgo la salud de los empleados, sino que perpetúa la explotación laboral y la desigualdad. Además, las compensaciones legales no siempre cubren las necesidades reales de los trabajadores nocturnos, subrayando la necesidad de revisar y actualizar las políticas para que sean efectivas y equitativas. La falta de voluntad política y empresarial para abordar estas deficiencias perpetúa un entorno laboral que no valora adecuadamente el sacrificio y las demandas del trabajo nocturno.

Para mejorar esta situación, es crucial adoptar un enfoque riguroso y proactivo en la implementación de las leyes laborales. Se deben aumentar los recursos para la inspección laboral y fortalecer las sanciones a empresas incumplidoras. Además, es necesario promover la formación de empleadores y trabajadores sobre los derechos laborales y los riesgos del trabajo nocturno. Revisar y actualizar las compensaciones económicas y beneficios específicos es esencial para mitigar los impactos negativos de estos horarios. Finalmente, fomentar entornos laborales saludables, con espacios adecuados para el descanso y programas de apoyo psicológico y gestión del sueño, mejorará significativamente el bienestar y la productividad de los empleados nocturnos.

## REFERENCIAS

- Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. Registro Oficial 449 de 20-oct-2008. Última modificación: 13-jul-2011. Estado: Vigente. [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
- Cangas, L., Salazar, L., & Iglesias, J. (2022). Explotación laboral en el sector público ecuatoriano de la salud. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(spe1), 1-26. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2997>
- Congreso Nacional del Ecuador. (2005). Código del Trabajo. Registro Oficial Suplemento 167 de 16-dic.-2005. Última modificación: 22-jun.-2020. Estado: Reformado. [https://www.ces.gob.ec/lotaip/2020/Junio/Literal\\_a2/Código%20del%20Trabajo.pdf](https://www.ces.gob.ec/lotaip/2020/Junio/Literal_a2/Código%20del%20Trabajo.pdf)
- Fernández, C. (2021). El trabajo nocturno y por turnos: importancia en el mundo del trabajo, efectos sobre la salud y medidas de prevención. Universitat d'Andorra.
- Gonzalo, F. (2019). Prevalencia Del Cáncer En Trabajadores Con Horarios Nocturnos. Universidad Internacional del Ecuador. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4083/1/T-UIDE-2297.pdf>
- Ministerio del Trabajo. (2023). Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2023-174. Registro Oficial N° 474 del miércoles 10 de enero de 2024. <https://asobanca.org.ec/wp-content/uploads/2023/12/ACUERDO-MINISTERIAL-Nro.-MDT-2023-174-Deroga-Acuerdos-Ministeriales.pdf>
- Monesterolo, G. (2013). Jornadas laborales prolongadas y sus repercusiones en el buen vivir del trabajador y de su familia. FORO Revista de Derecho(19), 61-78. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/3951/1/06-TC-Monesterolo.pdf>
- Organización de Estados Americanos. (1988). Protocolo adicional a la Convención Americana sobre Derechos Humanos en materia de derechos económicos, sociales y culturales. OEA/Ser.A/44. <https://www.oas.org/es/sadye/inclusion-social/protocolo-ssv/docs/protocolo-san-salvador-es.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo. (1990). C171 - Convenio sobre el trabajo nocturno, 1990 (núm. 171). 77ª reunión CIT (26 junio 1990). [https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:12100:P12100\\_INSTRUMENT\\_ID:312316:NO](https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO:12100:P12100_INSTRUMENT_ID:312316:NO)
- Organización Internacional del Trabajo. (5 de mayo de 2024). Convenios. OIT: [https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=1000:12000:.....:P12000\\_INSTRUMENT\\_SO RT:2](https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=1000:12000:.....:P12000_INSTRUMENT_SO RT:2)
- Organización Internacional del Trabajo. (5 de mayo de 2024). Ratificaciones de Ecuador. OIT | NORMLEX:

[https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=1000:11200:0::NO:11200:P11200\\_COUNTR\\_Y\\_ID:102616](https://normlex.ilo.org/dyn/normlex/es/f?p=1000:11200:0::NO:11200:P11200_COUNTR_Y_ID:102616)

Rosales, C., García, S., & Durán, A. (2019). Algunas consideraciones sobre la aplicación del derecho laboral. Machala, Ecuador. Revista Universidad y Sociedad, 11(4), 106-117.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202019000400106&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2218-36202019000400106&script=sci_arttext)

Tellez, A., Villegas, D., Juárez, D., Segura, L., & Fuentes, L. (2015). Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno rotatorio y turno fijo diurno. Universitas Psychologica, 14(2), 711-722. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.tcst>