



Trabajo final de grado
Artículo científico de producción empírica

Calidad del tiempo de trabajo y conflicto trabajo-familia en enfermería: un análisis de experiencias en Uruguay.

Facultad de Psicología

Universidad de la República

Virginia Zanotta

3.818.615-9

Tutor: Prof. Adj. Dr. Ignacio Estevan

Revisora: Prof. Adj. Dra. Julia Córdoba

Abril, 2026
Montevideo, Uruguay

Índice

Índice	1
Resumen	2
Objetivo.....	2
Métodos.....	2
Resultados.....	2
Conclusiones.....	2
Introducción	2
Calidad del tiempo de trabajo.....	2
Relación entre los horarios atípicos y la vida cotidiana en enfermería.....	3
Antecedentes para Uruguay.....	4
Materiales y métodos	5
Participantes.....	5
Instrumentos.....	5
Estrategia de análisis.....	6
Resultados	6
Descripción de las participantes.....	6
Condiciones de trabajo.....	10
Vida social y familiar.....	13
Bienestar.....	17
Discusión	20
Limitaciones, contribuciones y perspectivas	23
Listado de referencias	25
Anexo I-Guión de entrevista	26
Anexo II-Libro de códigos	29
Anexo III- Cantidad de citas por códigos	31

Resumen

Objetivo

En Uruguay, el personal de enfermería presenta una proporción significativa que recurre al multiempleo, con esquemas laborales caracterizados por horarios rotativos, jornadas extendidas, trabajo por turnos y desempeño en fines de semana, lo que puede generar tensiones entre la actividad laboral y la vida personal. En este contexto, el objetivo de este estudio consiste en analizar los impactos de la calidad del tiempo de trabajo en el bienestar y en la vida social y familiar de enfermeras uruguayas.

Métodos

Se realizó un trabajo exploratorio, con entrevistas semiestructuradas centradas en la trayectoria laboral, condiciones de trabajo, rutina diaria y la influencia del horario de trabajo en la vida social y familiar, en el estilo de vida, la alimentación y el descanso.

Resultados

Se observa una prevalencia de horarios extendidos y atípicos, vinculados al multiempleo. La superposición de trabajos, junto con turnos rotativos y días libres no coincidentes, reduce el tiempo disponible para el bienestar personal y la vida familiar y social, subordinando la organización de la vida cotidiana a la lógica laboral y dificultando el descanso y la estabilidad de las rutinas.

Conclusiones

La organización del tiempo de trabajo no solo reduce la disponibilidad temporal, sino que también afecta la calidad de la presencia en los vínculos familiares y sociales, dificultando compartir en condiciones físicas y emocionales adecuadas y limitando el mantenimiento de hábitos saludables.

Palabras clave: enfermería, conflicto trabajo- familia, trabajo por turnos, multiempleo, bienestar.